

Lezione 1

Online Education di Sri Prashant S. Iyengar nella tradizione di Yogacharya BKS Iyengar

Sinossi

In questa lezione impariamo come gli *āsana* non sono semplici posizioni e come ciascun *āsana* ha un effetto specifico su corpo, respiro e mente. Vediamo anche come gli *āsana* sviluppano interazioni tra corpo, mente e respiro, e come ciascuna di queste tre componenti agisce sulle altre, in una relazione di reciproca collaborazione e assistenza. La posizione del corpo ha un effetto sulla mente e sul respiro, e allo stesso tempo il respiro e la mente possono essere utilizzati per portare attenzione al corpo. Ci si può dunque rivolgere in modo specifico a corpo, mente o respiro. Profonde e consapevoli inspirazioni ed espirazioni possono generare effetti diversi, così come il respiro può anche essere confinato in specifiche aree, come testa, torace, regione pelvica. Quindi si può immaginare la profonda conoscenza che si può ottenere attraverso la pratica dello yoga. L'ultima parte della lezione è invece dedicata agli aspetti immunitari, sui quali si può agire nel lungo periodo e non dall'oggi al domani, e a come testa e addome hanno un importante ruolo a riguardo.

Buongiorno. Namaskar a tutti voi. Oggi è Hanumān Jayanti, giorno in cui, secondo il calendario Indù, si celebra Hanumān, e in questa ricorrenza vi propongo una sorta di «Educazione online» sullo Yoga. Non sarà però una classica lezione online di yoga.

Le lezioni online sono ormai molto diffuse ovunque e, specialmente in un momento di emergenza come questo causato dal Coronavirus, gli insegnanti di yoga hanno iniziato a tenere le loro classi online. Il mio tentativo è invece di offrire un'Educazione sullo yoga, si potrebbe dire un'Educazione «introduttiva».

Voglio precisare che si rivolge a tutti quelli che praticano yoga, ad ogni livello – sia principianti, sia chi sente di possedere una più lunga esperienza –, è un percorso che è rivolto a tutti quanti. E che sarà particolarmente utile per coloro che praticano nella cerchia dell'Iyengar yoga.

È come ho detto una sorta di Educazione, e quindi non condurrò la classe come al solito e nel modo in cui siete abituati, dove vi viene chiesto di eseguire alcuni *āsana* – purtroppo oggi l'idea più diffusa è che lo yoga sia eseguire *āsana*, forse *āsana* e *prāṇāyāma*, oppure *āsana*, *prāṇāyāma* e un po' di meditazione. Questo è come si intende oggi lo yoga.

Trattandosi quindi di Educazione, utilizzerò un altro approccio e non vi chiederò di eseguire nessun *āsana* in particolare. Se praticate con regolarità, potete eseguire un qualsiasi *āsana* con cui siete abituati a cominciare la vostra pratica, le mie istruzioni saranno compatibili con qualsiasi posizione scegliate. I giovani, per esempio, che sono pieni di energia, vorranno magari fare una pratica più coinvolgente fisicamente, e sono liberi di farla, ma tra di voi potrebbero esserci anche persone mature, interessate alla salute e al benessere piuttosto che all'esercizio fisico, perciò fate quello che è più adatto al caso vostro. Mi sento di dire che questo programma di Educazione va bene per qualsiasi fascia di età.

Bene, mettevi ora in una delle posizioni con cui di solito iniziate la pratica, in piedi o supina come preferite. E provate a comprendere come non siano in realtà semplici posizioni quelle che state eseguendo. Vi siete sistemati in una di queste «posizioni», e pensate forse che siano soltanto questo, ma lasciatemi dire che non è così. Vediamo come in tutto ciò entra in gioco lo yoga.

Il primo passo è la ricerca della consapevolezza di corpo, mente e respiro, tenendo presente che in ogni posizione cambia la fisiologia della respirazione. Vi accorgete di come il modo di respirare sarà diverso a seconda dell'*āsana* che state eseguendo: diventate consapevoli del vostro respiro e di come state respirando, e diventate consapevoli della vostra mente, del vostro corpo, del vostro respiro.

Adesso vi siete sistemati in una posizione, avete assunto una posizione con il corpo. Ma il semplice fatto di aver assunto una posizione non significa che state facendo yoga. In pratica, quello che bisogna fare è iniziare ad utilizzare qualsiasi parte del corpo che si è in grado di coinvolgere. Se state, per esempio, eseguendo una posizione in piedi, potete usare le gambe e rivolgere l'attenzione alle gambe, potete anche usare le braccia e rivolgervi alle braccia. Se siete invece in una posizione supina, provate a sentire quali parti del corpo potete raggiungere e usate quindi quelle parti, portate l'attenzione in quelle parti. Potete, per esempio, rivolgervi alla regione pelvica, addominale, diaframmatica, alla

regione toracica, alla parte superiore della schiena, alla parte inferiore della schiena; insomma a qualsiasi parte del corpo che riuscite a coinvolgere, coinvolgete quelle parti. Usate le varie parti del corpo e scoprite quale parte può essere utilizzata nella postura che state eseguendo. Quanto riuscite a utilizzare le gambe, quanto riuscite a usare le braccia, quanto il tronco. Scoprite altre parti del corpo e come potete impiegarle. *Āsana* non è solo «fare».

State eseguendo una posizione. Utilizzate ora una qualsiasi parte del corpo, ogni parte che riuscite a raggiungere. Rivolgetevi a qualsiasi parte del corpo a cui sia possibile rivolgersi. Quindi utilizzate, rivolgetevi e applicatevi alle varie parti del corpo. Create una connessione tra gli arti e il tronco cosicché saranno in grado di cooperare tra di loro. Quindi, ciascuno nella propria posizione, collegate gli arti con il tronco e scoprite come utilizzarli. Cercate anche di cogliere come nell'eseguire la posizione vi state predisponendo ad allenarvi, a compiere azioni biomeccaniche, così come quando per esercitare il corpo si fanno azioni fisiche intense – raddrizzare, contrarre, allungare, estendere, piegare, ruotare, tirare, spingere, portare in dentro, in fuori ecc. Queste azioni biomeccaniche sono più intense, appunto, se il vostro scopo è di svolgere esercizio sul piano fisico. Nella posizione che state eseguendo cercate allora di scoprire fino a dove riuscite a spingere il vostro sistema muscolo-scheletrico, la struttura muscolo-scheletrica. E adesso chiedetevi perché lo state facendo. Osservate che, in quelle parti del corpo su cui avete indirizzato l'attenzione, state utilizzando anche il respiro, in una profonda e consapevole espirazione, o in una profonda e consapevole inspirazione, oppure in un ciclo di respirazioni più intense del normale, o di respiri più rapidi, più soffici, più dolci, più densi o più sottili. Applicate questi diversi modi di respirare alla vostra struttura muscolo-scheletrica e scoprite come ne derivino benefici anche al corpo fisico.

La stessa cosa vale per la **mente**. Utilizzate la vostra mente, la vostra intenzione, riconoscete di essere disponibili a fare ciò che state facendo e focalizzate la vostra mente nel tentativo di comprendere il corpo, come lo state attivando, e nello stesso tempo come è attivato e come esso stesso si attiva. Quando fate esercizio fisico, siete voi ad attivare il corpo ed è anche il corpo che viene attivato. Cominciate a distinguere con la mente questi diversi aspetti, e sempre con l'utilizzo della vostra mente, leggetene le sfumature. Individuate le componenti mentali di volontà, volizione e risolutezza: in certe posizioni vi sarà richiesto di applicare queste qualità in modo più pronunciato. Quindi osservate il

modo in cui cercate di attivare nella mente aspetti quali sensazioni, percezioni, processi cognitivi, processi del pensiero, riflessioni, e ancora volontà, volizione, consapevolezza, sensibilità, che non sono altro che diverse funzioni della vostra mente. Fate in modo che tutte queste funzioni della mente siano attive mentre eseguite una posizione, quella che siete soliti chiamare postura.

Ora, se state cercando di avere un impatto sulla parte del corpo relativa agli organi interni, cercate ogni spunto per spingervi così in profondità: organi del bacino, dell'addome e del torace. Il tronco è la parte del corpo dove si trovano gli organi interni. Esplorate i vari modi in cui potete esercitare la parte relativa agli organi interni. Possono essere azioni di contrazione, estensione, espansione, oppure potete indurire, flettere, piegare, ruotare: qualunque azione sia possibile nella posizione che avete assunto. Scoprite tutto ciò che potete fare per ottenere un impatto oltre che sugli organi interni anche sulla loro fisiologia.

È quello che si definisce **body-set addressal**, «la totalità del corpo come destinatario». Con il vostro corpo – collegamento tra gli arti e il tronco –, con il respiro – nell'esprire e inspirare, normale o amplificato – e poi con la consapevolezza mentale – funzioni mentali di sensazione, percezione, cognizione, memoria, volizione, volontà, fermezza, intenzione, accuratezza –, scoprite in che modo la mente può compenetrare anche il corpo fisico. Questo è quello che si intende con *body set addressal*.

Poi, se non state facendo un *āsana* che potete tenere a lungo, venite via e se avete bisogno di cambiare lato cambiate lato o ripetete la stessa posizione un'altra volta. Alcuni *āsana* sono di più breve durata – confrontando *Trikoṇāsana* e *Śīrṣāsana*, la prima è considerata di breve durata, la seconda di lunga durata – dunque se state facendo un *āsana* di breve durata, potete ripeterla. Potete cambiare lato da soli, e continuare a seguire le mie indicazioni. E potete anche ripetere la stessa posizione più volte.

10:51

Nella vostra posizione, predisponetevi ora per una attività corporea intensa, con movimenti biomeccanici – raddrizzando, stirando, allungando, estendendo, concavando, e il suo opposto, restringendo, allargando, compattando, assottigliando, tirando, spingendo, ruotando, piegando, o facendo quello che è necessario nella posizione – in modo da rivolgervi, in questa prima fase, al corpo, che stiamo allenando e attivando.

Nello stesso modo, con **il respiro**, provate a fare un'espiazione più profonda rispetto alla respirazione normale. E scoprite l'impatto che deriva da un'inspirazione più profonda o da un'espiazione più profonda del normale. Quindi provate ad aumentare il volume del respiro, poi provate a cambiarne la velocità – per esempio da una velocità normale a una più lenta –, che equivale a disallineare il respiro a cui siete abituati, rendendolo più sottile, più lento, sempre più lento. E poi, provate anche ad aumentare la velocità del respiro più del normale, rendendolo più denso, più nitido e anche un po' più veloce. Scoprite come potete orientare l'attenzione al respiro. Si può esercitare la componente del respiro, con la sua fisiologia, agendo sia sul volume sia sulla velocità.

Come terza possibilità, potete circoscrivere una particolare regione del corpo e confinare lì il respiro – regione pelvica, regione addominale, a livello del diaframma, nella regione del torace, e persino nella testa, nel cervello, nel volto, nel cranio. Sì, potete respirare anche lì! Perché adesso non state usando il respiro solo per la sua funzione fisiologica, ma siete in una modalità olistica, e dunque potete utilizzarlo, esercitarlo, condizionarlo, coltivarlo, anche in luoghi diversi dal solito. Avvaletevi anche di questo aspetto.

Nella posizione che state eseguendo potete poi esercitare la mente, esercitare la volontà, anziché semplicemente impiegarla. Perché non provate anche a generare volontà? Anziché impiegare solo la vostra intenzione nella posizione, perché non provate a generare intenzione? Oppure, anziché semplicemente impiegare diligenza, percezione, cognizione, perché non provate a generare queste qualità?

Potete sfruttare quelle stesse azioni per generare volontà, volizione, intenzione, diligenza, percezione, cognizione. Così, mentre esercitate il corpo in un *āsana*, potete esercitare anche la mente. Questo processo è chiamato **mind-set addressal**, «la totalità della mente come destinatario». Esiste dunque un **body-set addressal** («la totalità del corpo come destinatario»), in cui appunto corpo, mente e respiro lavorano sul corpo. E c'è un **breath-set addressal** («la totalità del respiro come destinatario»), in cui corpo, mente e respiro lavorano sul respiro. E poi, naturalmente, il respiro è caratterizzato dall'espiazione e dall'inspirazione. Poi c'è il *mind-set addressal*, la mente è il destinatario attraverso corpo, mente e respiro. Quindi ci troviamo sempre di fronte ad un'attività composita, a un lavoro d'insieme in cui il complesso – formato da corpo, mente e respiro – si riunisce e porta avanti le diverse attività.

Come una tessitura, un intreccio di cui è composto lo yoga classico e che entra a far parte delle posizioni. Altrimenti ci abituiamo semplicemente a fare le posizioni, a impararle, a praticarle, ma ci viene a mancare quel tessuto di base. E questo intreccio tra corpo, mente e respiro è una delle componenti fondamentali che dev'essere presente nella vostra pratica.

Se siete per esempio **in una posizione difficile**, respiro e respirazione saranno difficoltosi. In quel caso potete **espirare proprio per il respiro**; anche il semplice cercare di respirare normalmente, in una difficile contorsione, ad alta intensità e complessità, è di per sé già un valido esercizio.

- **Yoga classico: processo di purificazione e conoscenza.**

Esistono dunque esercizi specifici che raggiungono gli aspetti del respiro, della mente e del corpo. **Nello yoga, è necessario mettere in primo piano il processo di purificazione.** Perciò nell'*āsana* che state eseguendo scoprite quando c'è bisogno di attivare i processi di purificazione e pulizia.

L'**espirazione** è uno strumento molto importante per operare una pulizia a livello del corpo, delle cellule e dei vari aspetti della mente. L'espirazione può arrivare a ripulire la parte della mente che elabora il tempo, quella che elabora la narrazione interna, e poi forse, a un livello più avanzato, può purificare un livello ancora più sottile della mente, così come del corpo, fino ad arrivare al corpo esoterico.

Quindi, **in ogni āsana, impegnatevi ad espirare sempre di più, ancora di più e sempre più spesso.** Questo andrà a lavorare a livello cellulare, potete verificarlo voi stessi espirando sempre più a fondo, per esempio nel segmento della testa, del cervello o della regione pelvica. Provate a sentire come, quando fate un'espirazione a un volume maggiore del normale, accade una sorta di escrezione interna, un'evacuazione, una purificazione interna. Questo perché lo yoga classico esige che ci debba sempre essere un processo di purificazione in atto, qualsiasi aspetto dello yoga venga praticato. Cercate quindi di capire come mettere in atto questo processo di pulizia mentre state eseguendo la vostra posizione. Di qui in avanti non dovremmo più chiamarle «posizioni», perché implicano e contengono così tanti aspetti. La mente, il corpo, il respiro, che continuamente sono latori e destinatari, vengono utilizzati ed esercitati e a loro volta si esercitano. Per tutto ciò che accade, non rende proprio giustizia chiamarle semplicemente posizioni.

Quello della purificazione è un primo aspetto dello yoga classico, l'altro è quello della **conoscenza**.

Nell'ambito dell'*Āṣṭāṅga Yoga* di Patañjali, prendiamo il sutra 28 nel secondo capitolo degli Yogasutra:

YS 2.28 *yogāṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣaye jñānadīptiḥ āvivekakhyāteḥ*¹

Ci sono quindi due aspetti di cui tener conto nello yoga, uno è quello della **purificazione**, pulizia, e l'altro è quello della **conoscenza**. Così, quando entrate in contatto con la vostra consapevolezza, con le azioni mentali, intellettuali, emozionali, psicologiche, psichiche, si tratta di conoscenza che si sviluppa nel vostro mondo interiore. State compiendo ogni azione con attenzione e sensibilità, e c'è dunque percezione, c'è cognizione; ed è in atto contemporaneamente anche un processo di conoscenza. Avvengono sia un processo di purificazione sia un processo di conoscenza, proprio come descritto da Patañjali nei *sūtra* del suo *Āṣṭāṅga Yoga*. Ed è ovviamente implicito che lo yoga è un processo di purificazione e di conoscenza insieme.

Si tratta di un processo di conoscenza, ed è perciò un percorso di Educazione. Imparate a conoscere il vostro corpo, la vostra mente e il vostro respiro; imparate a conoscere come interagiscono e come possono lavorare l'uno per l'altro. Tutte queste parti stanno lavorando l'una per l'altra. Il corpo non lavora per voi, la mente non lavora per voi, e nemmeno il respiro, non sono al vostro servizio. Lavorano piuttosto l'uno per l'altro, in una reciproca interazione.

State facendo conoscenza di una vasta area all'interno di voi stessi, una vera e propria comunità si potrebbe dire, retta da una forma di collaborazione e interazione sociale. Si sviluppa cioè una sorta di interazione «comunitaria» tra la sostanza fisica, la sostanza mentale e la sostanza del respiro.

È una delle trame di cui è composto lo yoga classico, potete iniziare a esplorarla, a identificarla, a scoprirla in qualsiasi posizione voi siate. Provate varie posizioni e sentite l'impatto di queste indicazioni, scoprirete da soli come si realizza quel processo di Educazione che è suggerito dallo yoga.

1 YS 2.28 «Le impurità sono distrutte dalla pratica devota dei vari aspetti dello yoga: la saggezza perfetta irradia gloriosamente.» In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

Vorrei concludere questa lezione di Educazione allo yoga, quest'introduzione che ho appena fatto, con una breve nota su ciò che sta accadendo nel mondo.

- **Per lo yoga un sistema immunitario efficiente dipende dalla salute degli organi addominali e da una mente stabile.**

Siamo tutti sottoposti a una tremenda pressione a causa di questo virus, il Coronavirus. Il mondo intero è teso, stressato, pietrificato, perciò concedetemi ancora qualche parola a riguardo. Ora, in questa situazione l'unica cosa che ciascuno di noi può desiderare è di mantenere il proprio sistema immunitario efficiente, visto che al momento non c'è ancora un farmaco contro il virus Corona. Non c'è nessun trattamento specifico per questo virus, non è ancora stato scoperto nessun medicinale efficace, quindi tutti dipendiamo dal nostro sistema immunitario e vogliamo che questo sia al massimo dell'efficienza e pronto quindi a rispondere.

20:40

Nella prospettiva dello yoga, l'efficienza del nostro sistema immunitario dipende da due fattori. Il primo è il sistema fisiologico con l'insieme degli organi interni, in particolare l'addome, la pancia, che è un complesso di organi. Gli organi addominali devono funzionare bene, in modo ottimale, perché altrimenti diventiamo vulnerabili a qualsiasi tipo di infezione, sia di tipo batterico sia virale. Il benessere degli organi addominali dev'essere quindi considerato come il fattore principale, perché questi organi² contribuiscono al meccanismo di difesa del sistema immunitario.

Per ogni *āsana*, postura o posizione che avete fatto cercate di individuare quanta attenzione rivolgete alla vostra pancia, quanta attenzione potreste rivolgerle, e quanta attenzione potreste ancora arrivare a dare agli organi addominali. Potete utilizzare e rivolgervi in maniera speciale all'addome, coinvolgerlo e farlo partecipe della posizione, rendendolo così ricettivo.

Si tratta di un aspetto, una dimensione dell'*āsana* molto importante, che agisce sugli organi addominali, consentendo di diminuire il rischio di essere vulnerabili a infezioni e malattie. Visto che gli organi dell'addome devono trovarsi in buone condizioni, a maggior ragione durante questa emergenza dobbiamo mangiare cibi genuini e freschi, e lo stiamo facendo tutti. Stiamo anche cercando di evitare il cibo spazzatura, il cibo che viene

2 Organi linfatici: timo, milza, linfonodi, appendice, placche intestinali di Peyer, midollo osseo, tonsille.
<https://www.paginemediche.it/medicina-e-prevenzione/prevenzione-e-terapie/sistema-immunitario>

dall'esterno, il cibo dei fast-food, dei ristoranti, cucinando il più possibile in casa. E questo è già un grande aiuto.

23:00

Non si tratta solo di nutrirsi di cibo sano: questo influisce sulla pancia ed è la pancia che elabora il cibo, in questo processo risiede la possibilità di rafforzare il nostro sistema immunitario. È un aspetto fisiologico che sta alla base dell'immunità, questione di cui ci dobbiamo occupare in questo periodo.

Il secondo aspetto è quello mentale, che riguarda il cervello, l'organo della mente, l'organo della psiche. Se il cervello è sottoposto a grande stress e tensione, ad ansia, pressioni, preoccupazione o altre forme di inquietudine, queste condizioni mentali non avranno un impatto positivo sul nostro sistema immunitario, il loro impatto sarà negativo, controproducente. Chi ha una mente irrequieta raramente dispone di un sistema immunitario forte, e se ce l'ha è un po' per caso; è per ereditarietà o fortuna che alcuni non tanto sani di mente sono sani nel corpo, buon per loro.

Di solito, a rigor di logica, funzionalità del cervello e metabolismo – che incide sui processi immunitari – vanno a braccetto. Quindi è molto importante avere processi cerebrali, mentali e psicologici sani. È fondamentale essere il più possibile a proprio agio, distesi e non tesi, dis-tesi. Accorgersi della differenza tra quando si è rilassati e quando invece si è sotto stress, e predisporre ad andare verso una condizione di distensione.

Negli *āsana*, quando ci si rivolge alla mente, al cervello, al viso e alla testa, ci si sta rivolgendo all'aspetto mentale, psicologico e psichico della mente. Così facendo, la mente viene mantenuta in salute, stabile, senza alcun sintomo o attività di malessere; la mente diventa tranquilla e serena. Come ho detto prima, quando si eseguono gli *āsana* rivolgere l'attenzione al cervello è tanto importante quanto rivolgere l'attenzione all'addome. Quindi in questo momento l'unica cosa che si può fare è cercare di **rinforzare il sistema immunitario e occupandosi dell'addome**, sia mangiando cibo di qualità, sia attraverso gli *āsana* o posture come le volete chiamare. Allo stesso modo ci si può occupare del cervello, indirizzando lì l'attenzione durante gli *āsana* e osservando come si sta nuovamente interagendo all'interno di se stessi.

Quando nello yoga si stabilisce questo tipo di interazione interna, come può esserci ancora la condizione del «mi piaccio» o «non mi piaccio», «mi amo» o «mi odio»? Rimane solo **un'interazione, senza né amore, né odio, né attaccamento, né avversione**. Questo

accade quando si stabilisce un'interazione all'interno di se stessi. All'interno di noi possiamo creare progressivamente uno spazio di lavoro dove non c'è attaccamento, non c'è avversione, simpatia, antipatia, disgusto, amore, affetto, e riuscire a tenere a bada tutte queste dualità: amore-odio, mi piace-non mi piace. Anche questo spazio unico che si viene a creare per il cervello e per la mente, non più sottoposto a nessuna forza attrattiva, è molto importante per rinforzare il sistema immunitario.

Quando la mente oscilla tra tutte le polarità – attaccamento o avversione, piacere o dispiacere, amore o odio – non può di certo aiutare il sistema immunitario. Negli *āsana* possiamo rivolgerci al cervello e lo possiamo utilizzare, rivolgendo lì l'attenzione da quel campo interiore non soggetto ad attaccamento e avversione, e a nessuna forza attrattiva d'amore o di odio. Ditemi se questa non è una mente divina!

Gli *āsana* eseguiti in questo modo sono il laboratorio per ottenere questa condizione nella totalità della mente e vi consentono anche di prendervi cura delle vostre difese immunitarie. Aggiungo ancora una cosa, un sistema immunitario efficiente non è il risultato di una pastiglia che una volta presa produce quell'effetto. Un buon sistema immunitario è il frutto di un processo metabolico, di complesse elaborazioni chimiche all'interno del corpo, non esiste un rimedio istantaneo per ottenere l'immunità. Certo si possono assumere degli integratori, vitamine, proteine, calcio, minerali ecc., ma non c'è integratore che possa svolgere il complesso lavoro del metabolismo, che è un lungo processo fisiologico, metabolico (a livello cellulare), biochimico. Dunque non aspettatevi una pillola per l'immunità. Nessun *āsana* è una pillola per conquistare l'immunità, ma può aiutarci ad ottenerla.

Un sistema immunitario efficiente è qualcosa che si può sviluppare solo nel lungo periodo, non si ottiene in tempi brevi. Vi ho illustrato il modo per far sì che il nostro stesso sistema e la nostra chimica interna producano qualcosa che interviene a supporto del sistema immunitario. Non lasciatevi fuorviare, perché vi arriveranno dai *mass media* così tante indicazioni su quali *āsana* o quale *prāṇāyāma* fare per migliorare l'immunità. Ma è una vera stupidaggine! Dal momento che lo yoga lavora su tutto il nostro sistema, ha bisogno di tempi più lunghi per poter avere degli effetti sul sistema immunitario, esattamente come per un bambino che ha bisogno di nove mesi di gestazione per nascere. L'immunità è qualcosa di molto simile. Bisogna passare attraverso il miglioramento dell'intero sistema biochimico e del metabolismo cellulare, non esiste un rimedio a breve termine, non esiste

una pillola per l'immunità. Nessun tipo di *prāṇāyāma* sarà mai una pillola per l'immunità, così come nessun *āsana* e nessun *kriyā* dello yoga.

Spero comprendiate quanto ho cercato di dirvi, e continuate a praticare in questa prospettiva, alla luce di quel supporto dello yoga classico che ho introdotto oggi. In questo modo lavorerete su entrambi gli aspetti.

Grazie. Namaskar

Traduzione in italiano:

Lari LEVI

Revisione a cura di:

Roberta BRODA

Maria Paola GRILLI

Elena MARTINETTO

Davide MASELLI

Silvia VIGLIETTI

Torino, 26 marzo 2021

Light on Yoga Italia
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it



12

Lezione 1
Online Education
by Sri Prashant S. Iyengar
April 08, 2020 at the RIMYI of Pune

Lesson 1: Online Education in Yoga by Sri Prashant S. Iyengar

Synopsis

In this lesson, we learn that *āsanas* are not merely postures and how each *āsana* has a specific effect on the body, the breath and the mind; *āsanas* bring about the interactions between the body, mind and breath; and how each of these three act on the other, work on the other; they interact with each other and assist each other. The body position has an effect on the mind and breath while the breath and mind can also be used to address the body. So, we can specifically address the body, the mind or the breath. Mindful profound inhalations and exhalations can have a different effect; The breath can also be confined to specific areas like the head, the chest or the abdomen pelvic. So one can imagine the profound knowledge that one can get through the practice of yoga. The latter part of the lesson speaks about the immunity aspect which cannot be gained overnight but how the head and abdomen play a role in it.

Hello, Namaskar all of you. This is Hanuman Jayanti and on the occasion of Hanuman Jayanti, I intend to give a kind of Online Education about yoga, it is not an online class.

The world is very familiar with online classes particularly with the advent of Coronavirus problem all over the world, teachers are going online to be teaching yoga. So, this is certainly not teaching, this is Education about yoga, a preliminary kind of Education.

And let me make a declaration here: that this is opened to anyone who is practicing yoga at any level of it - could be a beginner, or might be considering oneself as a senior student - so this is for one and all. There will be a great advantage however to Iyengar clan practitioners.

So, this is a kind of Education therefore I won't be conducting the class as usual and as you are familiar with, where you are asked to do some *āsanas* – unfortunately today yoga

is doing *āsanas*, perhaps maybe *āsanas* and *prāṇāyāma*, and maybe *āsanas*, *prāṇāyāma* and some meditation, this is what our notion of yoga is.

However when it comes to Education, let me tell you here, that I will not stipulate any posture for you. You can get to any posture with which you commence your session. Those who are used to practicing yoga you can settle to any position posture with which you start your practice session and then my instructions will be compatible to any position that you are in. Some youngsters who are bubbling with energy and might be wanting to go for physical workout they can be going for physical workout. Some of you might be very senior citizen kind of thing and you may be not looking for exercise, you might be looking just to wellness and wellbeing, whatever is the case you can be going for that. So in respect of any age group this Education should come good. This is what I feel.

Now, you can embark upon any of your *āsanas*, could be a supine position, could be a standing position with which you usually start. Now, let's try to understand, these are not postures that you are doing. So you are settled to the so called "postures", you think it is a posture, but let me tell you that this is not just a posture, let's see how yoga comes in there.

In the preliminary stage what you should be going to be doing is: become aware of your body, mind and breath, because in every position the breathing physiology changes. The way you breathe in different *āsanas* is going to be different, so become aware of your breath and breathing and become aware of your mind, body, breath.

Now you are settled into a body position, you have taken a body position. Merely being in a posture it doesn't become yoga. Basically what has to be done is that you must start using whichever part of body you are able to use. In your position, if you are in standing position you can use your limbs and you can address the limbs, you can use the arms and you can address the arms. If you are in supine positions find out which parts of the body you can be using, so use those parts of the body and also address those parts of the body. For instance address your pelvic segment, address the abdominal segment, address the diaphragmatic segment, address the chest segment, address the upper back, address the lower back, and whichever parts of the body that you are able to address, address those parts of your body. Then use the various parts of the body and find out which part of the body can be used in your posture. How much you can use your legs, how much

you can use your arms, how much you can use your trunk. So find out different parts of the body, how you can be using them. *Āsanas* it is not just "doing".

You are in a posture. Now use any part of the body, every part of the body that is possible. Address any part of the body and every part of the body that is possible. Then use, address, apply the various parts of the body. Become connected between your limbs and trunk, so they will be able to co-opt. So find out in your position, connect your limbs with the trunk and find out the usages. So also try to understand that in the position you are going to exercise, you are going to go for exalted bio-mechanical actions, like if you want to exercise the body parts you are going to go for exalted actions, that is tighten, straighten, stretch, elongate, extend, bend, rotate, pull, push, in, out, etcetera. So these bio-mechanics are going to be more exalted in case you are going for exercise. So it can be a skeleto-muscular exercise, so find out how far you can exercise your skeleto-muscular body, your skeleto-muscular frame in your given position. And now, why are you going to do that? You are also using your breath on those parts of the body, a mindful profound exhalation, a mindful profound inhalation, then a hypernormal cycle, a sharper breathing, softer breathing, thicker breathing, thinner breathing. So make applications of your breath on your skeleto-muscular body and find out how you can be getting some benefits to corporeal body.

So also your **mind**, use your mind, intent, your disposed conditions that you are disposed to be doing what you are doing, and bring your mind to a focus to understand your body, how you are activating your body, how the body is activated and how the body is activating. So in your exercises you will be activating the body, the body will be activated. So start identifying those with your mind, read those things with your mind. Will, volition, resoluteness: in certain positions you'll require to have will and volition quite in a pronounced way. So see that you are trying to bring in mind aspects: sensations, perceptions, cognition, thought process, deliberation and then will, volition, awareness, sensitivity, these are various functions of the mind. So see that the functions of the mind are also in place while you are in a position, what you call as a posture.

Now if you are going for exercising the organic body, find out any scope to exercise the organic body: pelvic organs, abdominal organs, thoracic organs. The trunk is the location where we have our organic body situated. So find out any way that you can be exercising your organic body: contractions, extensions, expansions, hardening, tightening, flexing,

bending, rotating, whatever is in your position that you've taken in – find out all that you can be working to exercise even the physiological body, organic body.

So, that's the “**body-set addressal**”, that is called “body-set addressal”: with your body - limbs and trunk connectivity -, with your breath - exhalative, inhalative, normal to hyper-normal - and then mind awareness - mental functions of sensation, perception, cognition, memory, volition, will, resoluteness, intent, diligence - find out in what way the mind can be brought in on your corporeal body as well. So this is the body set addressal.

Then in the same – in case if an *āsana* is not a long duration *āsana* – you can come up and if you need to change the sides, you can change the sides or you can repeat the posture once again. If some *āsanas* are short duration *āsanas* - like between *Trikōṇāsana* and *Śīrṣāsana*, *Śīrṣāsana* is a long duration *āsana* *Trikōṇāsana* is a short duration *āsana* – so, if you are in a short duration *āsana*, you can repeat. You can change the sides on your own, and follow the directions that I'm giving to you. And perhaps you can repeat the same posture multiple times as well.

10:51

Now in your position just as we go for intense body activity such as biomechanics – straightening, stretching, elongating, extending, concaving, convexing, narrowing, widening, thickening, thinning, pulling, pushing, rotating, bending or whatever is in your position coming up. So this is how you address the body, as we exercise the body, we activate the body.

Similarly, about the **breath**, see that you are trying to use a profound exhalation, rather than just a normal breathing. Find out how the profound inhalation can contribute, how the profound exhalation can contribute. So, hypernormal volume of breathing, then change velocity of your breath - normal velocity pattern to hyponormal velocity pattern - that is disallineating the breath, making it thinner, making it slower and slower and slower. On the other hand making it hypernormal velocity of breath, that is little thicker, little sharper and little faster as well. So, find out how you can be addressing the breath. So you should try to exercise the breath and breathing physiology as well by using volume of breath and velocity of breath.

Thirdly you can use confinement - the breathing of pelvic confinement, to abdominal confinement, to diaphragm confinement, to chest confinement, to even head, brain, face, skull. You can be breathing there also. Because now you are not in respiratory breathing,

but you are in holistic breathing, so you can be using the breath, you can be exercising the breath, you can be conditioning the breath, you can be culturing the breath, even in various locations. So take avail of that as well.

Then you can also exercise your mind in that position, you can exercise the will, rather than a merely investing will, why don't you generate will also? Rather than having intent in your posture and position, why not generate intent? Or rather than just having investment of diligence, perception, cognition, why not try to generate those?

So you will have those acts also to generate will, volition, intent, diligence, perception, cognition. So the mind also can be put into exercise while your body is being exercised in that posture. So this is called **mind set addressal**. So there is a **body set addressal**, where body mind breath work on body; there is a **breath set addressal**, where body mind breath work on breath. And then of course, breath has those aspects such as exhaling and inhaling.

Then in a mind set addressal, the mind is addressed by body mind breath, so it's always a composite activity, it is a community activity, the body mind breath community comes together and is carrying on various activities. So this will be a kind of fabric of classical yoga getting into your postures, otherwise we are used just to doing the postures, learn the posture and practice the posture and perfect the posture. And we miss the yogic fabric, so this is one of the very basic components of a yogic fabric in your practices. So, just as we can exercise our body, mind and breath in a position.

Now **if it is difficult āsanās**, you will find difficulty in breath and breathing, in that case, **you can exhale to the breath**, even if you try to breathe very normally, in a difficult contortion, difficult intensity, hard intensity, then try to breathe normal, itself is an exercise.

- **Classical yoga: purificatory and knowledge processes.**

So there is also exercise coming to breath aspects, mind aspects and body aspects. **In yoga we need to have a prominence to purificatory process.** So, in your *āsana*, find out when we need to go for purificatory's processes.

Exhalation is a very important instrument to be purifying the cellular body, corporeal body, epical mind, temporal mind, and perhaps, at a later stage, a deeper mind as well as a deeper body and an esoteric body.

So, in every *āsana*, make it a point to exhale more and more and more and more and more often. This will work on cellular plane, which you can testify yourself by exhaling more and more and more in the head segment, brain segment to pelvic segment. So try to experience, when you exhale, unusual volume of exhalation, it will be kind of internal excretion, internal evacuation, internal purification. Because classical yoga postulates that there must be purificating process in place in whatever aspect of yoga is being practiced. So find out how you can have purificated process in your posture and position that you are having. Hereafter we should not call this as a posture, because there are so many things taking place, mind body breath they are addressing, they are addressed, they are used, they are applied, they are applying, so it does not justify to call these as postures.

Now purificatory aspect is one aspect of classical yoga, the other one is **knowledge aspect**.

If you look at the *sūtra*, second chapter 28th sutra of *Āṣṭāṅga Yoga*,

YS 2.28 *yogāṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣaye jñānadīptiḥ āvivekakhyaṭeḥ*¹

So there are two aspects, one is purificatory process, **cleansing process** and the other one is **knowledge process**. So when you are having your awareness, when you are having your mental act, intellectual act, emotional act, psychological act, psychic act, it's a knowledge in the realm of the internal world. You are doing everything with awareness, you are doing everything with sensitivity, and therefore, there is perception, there is cognition, and therefore there is knowledge process as well. So that I can identify that there is both purificatory process and knowledge process as described by Patañjali in his *Āṣṭāṅga Yoga Sūtra*. And of course, it is implied, yoga is a purificative process, yoga is a knowledge process.

So see how there is a knowledge process, therefore there is Education. You learn about your body, mind, breath; you learn about the interactions of body mind and breath, you learn about interplay of body mind and breath, you understand how they can work for each other. They are working for each other, your body is not working for you, your mind is not working for you, the breath is not working for you. They are working for each other, their interaction.

1 YS 2.28 By dedicated practice of the various aspects of yoga impurities are destroyed: the crown of wisdom radiates in glory. B.K.S. Iyengar *Light on the Yogasūtra of Patañjali* HarperCollins Publishers.

So there is an enormous internal community culture, internal social condition, social interaction. And therefore it's an internal sociological act which is taking place between your body matters, mind matters and breath matters.

So that is one of the fabrics of classical yoga which you can start exploring, identifying, discovering in any position that you are. So you can try various postures, various positions, and see how this precept can be applied, and then you can see how Education is coming in place.

Now comes the conclusion note, after this kind of Education session, a short session that I gave you.

- **In the yogic perspective the immunity depends upon two factors: healthy abdominal organs and healthy mind.**

Now today we are all under a tremendous gravity of this Coronavirus, the whole world is tensed, stressed, petrified, and therefore let me give few words about this. Now in the present situation, what everybody is longing is for having good immunity, because we don't have any medicine on Corona so far. There is no remedy, there is no medicine discovered yet, so we all are going to depend upon our immunity and we want our immunity to be well on surface and on toes, if we want our immunity system to be on toes.

20:40

So, in the yogic perspective, let me tell you here, the immunity depends upon two factors. One your organic system, physiological system, more particularly the belly, the abdomen, which is an organic complex. The abdominal organs should function well, they must optimally function. If they are not functioning optimally, then we are vulnerable to get infected, get many kind of infections, either bacterial or even viral. So the abdominal organs must be considered as a primary factor because they have a defense mechanism, which is important in our immunity system.

So in *āsanas*, in any posture, in any position which you now perhaps did, try to understand how much you address your belly, how much you could address the belly, how much you address the belly, how much you could address the abdominal organs, how much did you address, how much can you address, progressively how you can improve the addressal to abdomen, participation of abdomen in your posture, addressal of abdomen in your

posture, involvement of your abdominal organs in the posture. So using, addressing, involving, making the abdomen participate, making the abdomen to be a recipient.

This is the very important aspect, dimension of *āsanas*, which will work on the abdominal organs, belly organs and therefore that aspect of being vulnerable to any disease or infections will be kept at bay. So abdominal organs must be in a good condition, so just as we say we must eat fresh food and good food etc... during such times, and we are doing it, we are trying to keep free from any junk food, we are free from junk food, fast food, food from outside, hotels and restaurants, so we are eating homely food and so that is taking care.

23:00

It's not that you only eat good food, it works on the belly, and belly works on it, so when it works on belly, and belly works on it, it builds up our immune system. So that's the physiological dimension of immunity, problems that we are facing today.

The second one is mind, the brain, mind organ, psychological organ. The brain, if it is under a lot of tension, stress, worry, anxiety or any malaise etc. that is going to be counterproductive. That is going to not work for our immune system positively, it's going to work negatively. So those who have a turbulent mind, very rarely they have a good defence system, if they have it, it is by default, it is by some chance, it's by their luck, that somebody is unhealthy in the mind, but healthy in the body – so it is fortunate thing, it is by luck, it is by default.

Usually, logically, the brain function and the metabolism, the brain function and the immunity process go hand in hand. So we must have a sound brain process, mind process, psychological process, mental process. You must be at ease, you must be dis-tensed rather than being tensed, you must be dis-tensed. You must be de-stressed rather than being distressed. So we have to understand the difference between distressed and de-stressed, so we should go for de-stressed conditions.

And in *āsanas* when you go for addressing the head, brain, face, skull, you're addressing your psychological mind, you're addressing your psycho-mental mind, psychic mind, so the mind will be kept in a good state, a stable state without any symptoms of malaise, or activity of malaise, mind will be quiet and serene. So addressing the brain in every *āsana* is so important as much as the abdomen which I said earlier. So we can only now try to **reinforce our immunity system by addressing our abdomen** by proper food,

addressing the abdomen by our postures, which you call as postures or *āsanas*, so also the brain, address the brain. See you are interacting within yourselves.

When you are interacting within yourselves in yoga, do you have a condition that you don't like you or you like you, you love you or you hate you, so **we're having an interaction where there's no love or hate, there's no condition of attachment or aversion** when we are interacting within ourselves. This is a very important field of work, so within us we can get a field of work where there is no attachment, no aversion, no like, no dislike, no distaste, no love, no fondness. So within ourselves when we work we keep all these dualities at bay: love and hate, like and dislike, and this unique field for the brain, for the mind, that it is not working under any gravities, this is also important to build up the immune system.

If your mind is oscillating in all polarities: attachment - aversion, like – dislike, love – loath, then it will not reinforce the immune system. In *āsanas* we can address the brain, we can use the brain, address the brain, internally where there is no field for attachment, aversion, gravities, no field for gravity of likes and dislikes, no field for gravity of love and loath. Is that not a saintly mind set?

So *āsanas* give us a field to have such a mind set. Therefore immunity aspect will be taken care of by these practices. Finally let me tell you immunity is not a pill that you can swallow and you get it, it is a metabolic process, it is a body chemistry process, so there is no instant measure for having immunity. You can take some supplement, vitamins, and proteins, and calcium, minerals etc. You can't have any supplementary for this, so metabolism turns it out. So it's a process, it's a physiological process, it's a cellular metabolic process, and it's a biochemical process, so don't expect something like pill of immunity. No *āsana* is a pill of immunity. Whatever *āsanas* you are doing, they can work for immunity.

Immunity is something that is developed in the long run. It is not something that can be had in short term paces. So this is how the system and the chemistry of us, will generate something which will give us our immune system. Let me tell you, don't get carried away, you'll have so many things coming on mass media, do this *āsana* – good for immunity, do this *prāṇāyāma* – good for immunity. It is really foolish. Because it has to work in our system, so it will take a longer time, like a child takes nine months to take birth, similarly

the immunity is something like that. And therefore it will be by our biochemistry improving and our cellular metabolism improving, there is no short time measure, there is no pill. No *prāṇāyāma* is a pill to immunity, no *āsana* is pill, no *kriyā* of yoga is a pill.

So understand this, continue this kind of practice with this perspective, the classical fabric which I introduced, you will certainly work on that front as well.

Thank you. Namaskar.

This transcription is the result of the collaboration of the following Iyengar Yoga students of the Studio Iyengar Yoga in Turin:

Barbara BRONDI

Sebastiana CORDERO

Maria Paola GRILLI

Lari LEVI

Paolo RAVA

Notes and editing: Maria Paola GRILLI

Turin, 16th April 2020

A special thanks to Rajvi H. Metha for the final revision of the transcription.

First transcription edited on 16th April, 2020

Revised transcription edited on April 25th, 2020

Last revision on March 23rd, 2021