

# Satohana



Light  
on  
Yoga  
Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

n° 4  
anno 2017

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA





## Attualità

---

a pagina

4

Integrazione del resoconto inviato da Alessandra Belloni e del "diario" pubblicato da Gabriella Giubilaro sulla sua pagina Facebook.

## Filosofia

---

a pagina

12

Confronto tra le varie definizioni di Yoga date da Patanjali, dalla Bhagavad Gita e da Guruji (con riferimento ad un discorso tenuto da Abhijata nel Dicembre 2014 a Puna in occasione del primo "Yoganusanam").

## Testimonianze

---

a pagina

18

Come l'YENGAR Yoga mi ha liberato dagli effetti della PCOS di Uma Iyer



# Yoga



# YO GA NU SASA NAM

*yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir āviveka-khyāteḥ*

*(Patanjali II.28)*

# 2016

## *Sintesi dei ricordi di Alessandra Belloni e Gabriella Giubilaro*

A dicembre 2016 si è tenuta la terza edizione di Yoganusasanam, un'occasione in cui per una settimana studenti di tutto il mondo si sono riuniti a Puna per praticare sotto la guida di Abhijata.

Erano presenti per noi, tra gli altri, le nostre Alessandra Belloni e Gabriella Giubilaro di cui riportiamo un estratto del diario che hanno messo a disposizione di tutti i soci.



*Con la pratica devota dei vari aspetti dello  
yoga le impurità vengono distrutte: e la  
saggezza irradia con tutta la sua gloria*

## Primo giorno

Abhijata, con una bacchetta in mano - altro non era se non un manico di scopa azzurro - evidenziava le zone del corpo sulle quali stava spiegando qualcosa, ha immediatamente messo l'accento su come sviluppare la propria intelligenza grazie agli asana, praticando posizioni in piedi.

Quando siamo in un asana, l'intelligenza tocca qualsiasi parte del corpo? O da qualche parte non arriva? Penetrare queste zone buie e nuove è il viaggio dello yoga: Prana (energia) e Prajna (consapevolezza): se l'energia non arriva, non c'è consapevolezza, queste due parti si devono unire.

La nostra mente e la nostra intelligenza vengono influenzate dalla memoria del passato. Infatti una esperienza apparentemente negativa influisce su altre situazioni nel presente fino a quando non viene compresa nella sua totalità. Usando la nostra intelligenza possiamo imparare di nuovo a vivere lo stato di purezza della mente, ma prima bisogna purificare e trasformare la memoria, iniziando dall'osservazione.

E mentre parlava, Abhijata mostrava e dirigeva il manico di scopa, chiedeva props, raccontava di quanto Guruji aveva detto o fatto, citava Sutra, e tutti, tutti noi eseguivamo le sue direttive mentre lei sorrideva sempre, gioiosa, coinvolgendoci nella sua energia.

## Secondo giorno

Anche il secondo giorno posizioni in piedi: dentro un asana bisogna sempre osservare. Il principiante vuole scoprire il proprio corpo e all'inizio può essere facile mantenere la mente coinvolta, ma andando avanti nella pratica - quando gli asana sono conosciuti, esplorati, diventano facili e l'intelligenza non si sforza più - quello è il momento in cui bisogna rimanere presenti mentalmente.

Se si sospende l'osservazione e l'auto osservazione si perde la bellezza della e nella pratica, il lavoro diventa meccanico e non esiste intelligenza. Ecco che si torna nel familiare e nella comfort zone. Per esempio, quando si utilizza un attrezzo, tipo un mattone in Tadasana, il motivo è creare sensibilità nelle parti meno consapevoli e non accomodarsi. In questo senso le posizioni in piedi sono uno strumento primario e insostituibile per dare vita e mantenere salda l'intelligenza nel corpo. Soprattutto quando non si è più principiante bisogna continuare a praticare le posizioni in piedi, sono queste che creano e conservano l'intelligenza. Se non si praticano per 3-4 giorni si perde acutezza, questo diceva Guruji.

Va bene incominciare a praticare alcune posizioni più complesse, ad affrontare le difficoltà, ma quando la posizione è difficile non si sviluppa intelligenza nel corpo, poiché diventa difficile osservare, accrescere la sensibilità e stimolare la mente. È necessario sempre stimolare le nostre capacità mentali per mantenere viva la freschezza, allontanando la meccanicità della posizione.

## Terzo giorno

Di nuovo posizioni in piedi, preparazione per Sirsasana e Salamba Sarvangasana con variazioni.

Verso la fine della sessione e dopo aver condotto la lezione a ritmo serrato, incitandoci a osservare e lavorare di più, Abhjiata ha fatto sedere tutti in Virasana e ha iniziato a spiegare l'importanza dello sforzo nella pratica: all'inizio il corpo è duro, difficile da muovere e questo provoca fatica. Tutti noi quando siamo sollecitati tendiamo a dire basta, entrando in uno stato generale che dice basta, quindi anche la mente si adegua.

Ma Guruji diceva: "non sono uno schiavo del mio corpo, non sono schiavo della mia mente". Il corpo sa quello che piace e non piace, e l'intero noi lo segue perché siamo schiavi del corpo. Così quando si entra in questo stato che dice basta, lo yogi dice "no, voglio continuare". Così si può definire uno yogi.

I.22 मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः

*mṛdu-madhyādhimātravāt tato 'pi viśeṣaḥ*

*C'è differenza fra praticanti deboli, medi o ardenti.*

Per i praticanti ferventi, il risultato è più vicino. Dobbiamo perseverare nello sforzo per trovare l'intensità dell'intensità.



II.47 प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्  
*prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyām*

Perfezione nell'asana è raggiunta quando lo sforzo per eseguire l'asana diventa "senza sforzo" e l'infinito dentro di noi è raggiunto.

Sui dubbi circa i limiti della pratica dovuti alla salute precaria sollevati da qualche studente, Abhijata ha risposto così: la malattia è uno degli ostacoli nello yoga, antarya: lo yoga insegna come curare ciò che può essere curato e a sopportare ciò che non può essere curato. Ma quando c'è un dolore la nostra mente è completamente assorbita in esso. Guruji un giorno aveva la tosse e non stava bene, ma disse: "Il mio corpo è malato, io sto bene". La salute è lo stato in cui c'è libertà dai limiti del corpo. Questo è un approccio per conoscere la sofferenza fisica.

## Quarto giorno

Era giunto il momento di soffermarsi sulla sensibilità per comprendere le diverse maniere di praticare un asana: quando si pratica con la fronte appoggiata sulla coperta si ha un effetto di freschezza sul cervello; se si appoggia la sommità della testa, si aggiunge una sensazione di chiarezza oltre che di freschezza. Sollevando le mani da terra si sollecitano le scapole, sollevando i piedi si estendono le gambe. Dunque esistono tante varianti per ogni singolo asana; dipende dalle necessità e dalle condizioni del praticante e del momento. Sviluppare la propria sensibilità è un passaggio fondamentale per comprendere i diversi effetti dei diversi modi di appropiare la pratica.

Disciplina e sensibilità nascono al nostro interno. Tramite gli asana coltiviamo queste qualità e così creiamo intelligenza nel corpo. Quando la mente è consapevole delle braccia, torace, bacino, gambe, quando ha chiarezza della completezza del corpo, allora esprime intelligenza. L'asana può migliorare a tal punto da permettere alla nostra intelligenza di arrivare in ogni punto del corpo, anche quello più sconosciuto.

Ma quando ci si può ritenere soddisfatti? Quando si è fatto il proprio meglio. Quando la mente, il corpo, il cuore e l'anima si muovono all'unisono; quando non è possibile individuare dove finisce il corpo e inizia la mente, dove la mente finisce e il corpo inizia, dove la mente finisce e il se ha inizio. Quando l'asana si trasforma in una espressione dell'intelligenza e quando la mente diventa una lente d'ingrandimento per capire la stessa mente.

Come un fiore sboccia quando il tempo è maturo, così con la pratica reverente per lungo tempo senza alcuna interruzione, la soddisfazione avverrà da sola. Solo allora ci si può accontentare:

I.14 स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः  
*sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ*

*Una pratica lunga, ininterrotta e attenta è la solida base per fermare le fluttuazioni della mente*

Al contrario, quando non si sta facendo del proprio meglio questo si può definire scontentezza spirituale e quindi è necessario sforzarsi:

II.1 तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः  
*tapah-svādhyāyēśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ*

*Kriya yoga è composto di ardore, studio del Sé e sottomissione al Dio*

Prima di tutto dobbiamo avere tapah, il fuoco, l'ardore:

I.9 शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः  
*śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ*

*La conoscenza verbale priva di sostanza è immaginazione o fantasia*

## Quinto giorno

Oggi abbiamo fatto la preparazione per le posizioni capovolte: anche se si è in grado di stare sulla testa è necessario capire il lavoro interiore per vedere cosa accade, fisicamente e mentalmente. Cosa si fa in siršana e sarvangasana?

Osservare il corpo non si limita ad una azione fisica, l'obiettivo è portare la mente al suo interno per unificare, collegare. Questo è lo yoga, è unione. Durante l'invocazione iniziale si dedica il tempo e lo spazio necessari per penetrare il nostro corpo, in questa maniera la mente si prepara alla concentrazione:

II.53 धारणासु च योग्यता मनसः

*dhāraṇāsu ca योग्यता manasaḥ*

*E la mente diventa adatta per la concentrazione*

[...] Abhijata [...] si è soffermata sui klesa:

II.1 तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

*tapah-svādhyāyēśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ*

*La pratica dello yoga riduce le affezioni e conduce al samadhi*

Samadhi è yoga, i Klesa sono le sofferenze che viaggiano con noi nella nostra vita: Avidya, asmita, raga, dvesa, abhinivesah. Qualunque dolore emotivo proviene

da una di queste cinque ferite. Nella stessa maniera se un asana provoca dolore non vogliamo praticarlo.

II.7 सुखानुशयी रागः

*sukhānuśayī rāgaḥ*

*Il piacere porta al desiderio e attaccamento emotivo, attaccamento per quello che ci dà piacere*

II.8 दुःखानुशयी द्वेषः

*duḥkhānuśayī dveṣaḥ*

*L'infelicità porta all'avversione, si vuole evitare ciò che ci dà dolore*

La vita terrena subisce l'influenza dei klesa: le esperienze piacevoli portano all'attaccamento, al contrario i dispiaceri conducono alla sofferenza. Non vogliamo fare nulla che ci procuri dolore, tantomeno praticare qualcosa di doloroso. Abhijata ha ricordato che quando Guruji chiedeva di fare qualcosa di faticoso, non voleva sentire lamentele. Il suo scopo era rompere le barriere; così lo yoga può aiutare a raggiungere la libertà. Anche in questo Guruji si è dimostrato lungimirante, perché voleva comprendere dal dolore.

Tutti noi possiamo imparare a vedere il dolore, per indagare, non per glorificarlo.

Il dolore è un linguaggio, bisogna esplorare ciò che dovrebbe essere compiuto. Guruji voleva imparare da tutto.







## Sesto giorno

Guruji: "Quando ci si rende conto della nostra ignoranza, allora la disciplina inizia".

In Sukhasana Abhijata ha ancora portato l'attenzione sulle scapole, ma non solo sulla parte bassa dove è più facile, soprattutto nella parte superiore, una zona difficile da attraversare. Questa difficoltà l'ha definita Pramada, trascuratezza, uno degli ostacoli.

I.30 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध भुमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः  
 vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasya-virati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikātvānavasthitātvāni citta-  
 vikṣepās te 'ntarāyāḥ

*Gli ostacoli sono la malattia, l'inerzia, il dubbio, negligenza, pigrizia, indisciplina dei sensi, visioni erranee, la mancanza di perseveranza e incapacità di rimanere al livello raggiunto*

Se si cerca troppo velocemente la posizione finale si cade in Pramada. Prima di entrare in una posizione bisogna avere cura di come prepararsi e cura di non perdere le azioni anche mentre si entra nella posizione (questo non significa ascoltare solo le istruzioni tecniche perché se ci si concentra solo sui tecnicismi non si può sentire.) È necessario registrare IL sentimento. Bisogna coltivare IL sentimento.

Siamo un nucleo di energia che ci tiene in vita. Il principio è che questo nucleo deve irradiare ogni parte del corpo con lo stesso splendore. Invece tutti noi abbiamo una lista dei tecnicismi da ricordare e mettere in atto, ma ciò significa che l'orecchio interno non è aperto. Se si ascolta qualcosa che già si conosce non si presta attenzione, solo quando l'istruzione è nuova si ascolta con più interesse. Ciò che si impara viene

influenzato da ciò che si conosce già. Questo significa essere chiusi.

Imparare che ogni volta è una situazione diversa e tutto è influenzato dal diverso contesto, questo è il percorso corretto. Se non focalizziamo il contesto, ma ci limitiamo solo alla tecnica, allora giungono i problemi. Approfondire ulteriormente, raccogliere la sensazione, andare avanti, solo così la pratica sarà diversa. Allo stesso modo durante Savasana bisogna comprendere la correttezza della posizione, perché se non è giusta è come avere il caos in casa. In primo luogo è necessario sbarazzarsi del caos perché la mente non può essere un testimone. Solo quando il cervello realizza e accetta la propria ignoranza e si sbarazza del caos, dei tecnicismi, di Pramada, allora la disciplina avrà inizio.





## Ultimo giorno

Oggi classe dinamica: all'inizio passaggi saltati da Adho Mukha Svanasana a Utthita Trikonasana, Ardha Chandrasana, Parsvakonasana

Ancora una volta Abhijata ha voluto approfondire l'importanza di una intelligenza consapevole: quando si pratica in velocità non c'è dubbio che arrivino alcuni benefici, dalla reattività, alla mobilità al potenziamento muscolare. Ma non c'è approfondimento, non c'è intelligenza consapevole. Dal latino la parola intelligenza "intus+legere" significa capire dentro, dunque penetrare.

Nello yoga essere sensibili significa sviluppare intelligenza, significa percepire ogni poro della pelle. Guruji attraverso gli asana ha compreso come la sensibilità della pelle crei intelligenza.

Siamo stati fortunati ad aver avuto una Guida come Guruji, ma oggi è il momento di essere onesti, di vivere con consapevolezza e con il cuore aperto.

[...] dopo le foto di gruppo, Abhijata ha voluto parlarci ancora. Ci ha spiegato che per questo appuntamento aveva voluto insegnanti e studenti di livello Intermedie, e che questa scelta non è stata casuale. Difatti il livello Introductory è ancora inesperto, gli insegnanti Senior invece fanno fatica ad apprendere.

Il livello Intermediate rappresenta una via di mezzo che con più facilità può, e quindi deve, mantenere freschezza nella mente e nell'insegnamento. Se si rimane rigidi, legati ai vecchi insegnamenti, senza apertura mentale, senza coraggio, si perde un importante aspetto delle qualità di Guruji: la libertà. L'Yengar Yoga non dà nulla per scontato, lo stesso Guruji negli anni ha modificato e a volte anche capovolto le proprie tecniche di insegnamento. Era flessibile. Dobbiamo esserlo anche noi; solo così è possibile definire il concetto di miglioramento. Applicare intelligenza, sensibilità, disciplina, dinamismo per mantenere la freschezza in ogni aspetto della vita, dentro e fuori dal tappetino.

# Le varie definizioni di yoga: confronto tra Yoga Sutra, Bhagavad Gita e gli insegnamenti di Guruji

*di Adriana Calò*



Ogni trattazione che parli di Yoga non può non cominciare dalla definizione che né dà Patanjali in II, 1:

## I.2 योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

# “LO YOGA È LA CESSAZIONE DEI MOVIMENTI DELLA MENTE”

In quest'esposizione non si vuole fare una sintesi del trattato di Patanjali, ma poiché metteremo a confronto quantomeno due importanti testi, quello di Patanjali e la Bhagavad Gita, è opportuno spendere all'inizio due parole su quest'opera.

Patanjali scrive presumibilmente nel II-III secolo d.C. con l'intento chiaro di spiegare “una volta per tutte” che cosa sia lo Yoga e quali siano gli strumenti che abbiamo per realizzarne lo scopo.

Prima di lui c'è tutta una letteratura profonda ed articolata, per lo più di matrice Bhuddista, tra cui Patanjali sceglie come “interlocutore” *Yogacharabumi Sastra*, un testo sanscrito precedente a Patanjali che già nei primi decenni del 200 d.C. viene tradotto in Cinese: ci doveva essere scritto qualcosa di veramente importante.

Il dibattito già antecedentemente a Patanjali doveva essere particolarmente acceso se all'interno di una sezione dello *Yogacharabumi Sastra* ad un certo punto l'autore si fa interprete di una serie di dubbi che dovevano “tormentare” gli addetti ai lavori già all'epoca:

**katamo yogabhramśah  
katame yogā  
katamo manaskāra  
kati yogācarā  
katamad yogakara iyam  
katamā yogabhāvanā  
katamad bhāvanāphalam**

Un altro testo che Patanjali dimostra di conoscere, l'*Abhidharma*, si preoccupa di indagare su che cosa significhi “*chitta*” che ho tradotto con “mente”, elencandone 121 diversi tipi.

Innanzitutto alla luce di quello che dice Patanjali e tutta la letteratura precedente occorre precisare che “Yoga” non vuol dire “unione” come si ritiene per lo più né significa “Yoga” nel senso che si può intendere al giorno d'oggi.

Faccio riferimento, nel parlare di ciò, all'ultimo commento ai Sutra scritto dall'italiano Prof. Federico Squarcini edito da Einaudi.

In questo commento il Professore italiano rilegge i 195 sutra “scoprendo” che le 7 pagine del testo originale sono molto più complesse, anche solo dal punto di vista filologico e semantico, di quanto si sia pensato da Vyasa ai giorni nostri, appunto perché presuppongono la conoscenza di tutta la letteratura precedente.



## LA PRIMA INNOVAZIONE È CHE “YOGA” SIGNIFICA “METODO”.

Il primo verso, dunque, è l’annuncio della presentazione di un metodo.

Il secondo, già citato, è l’enunciazione dell’obiettivo da raggiungere grazie al metodo.

Il terzo enuncia che cosa avviene se il “metodo” viene applicato.

Il quarto parla di cosa avviene se il “metodo” non viene applicato.

I.1 अथ योगानुशासनम्  
*atha yogānuśāsanam*

I.2 योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः  
*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

I.3 तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्  
*tadā draṣṭuḥ svarūpe ‘vasthānam*

I.4 वृत्तिसारूप्यमितरत्र  
*vṛtti-sārūpyam itaratra*

Patanjali, dunque, ha le idee molto chiare già a partire da questi 4 sutra. E quasi potrebbe chiudere qui. In realtà utilizza gli altri 191 Sutra per dare corpo a questa dichiarazione programmatica, e lo fa in maniera coerente e precisa dal primo all’ultimo Sutra.

Dalla lettura del testo si evince che la via enunciata da Patanjali è un percorso che mira all’astrazione completa dai sensi per raggiungere uno stato supremo dove il vedente si è completamente affrancato da tutti gli “orpelli” delle rappresentazioni mentali.

È uno Yoga che mira ad un assorbimento completo del sé nel sé.

La definizione che dà Patanjali di Yoga è quella in cui si diventa “inattivi” o “transattivi” e, come abbiamo visto, questo tipo si trova in testi più antichi, anche nelle Upanishad il termine “Yoga” viene usato in questo senso.

Lo si vede anche nel “Moksha Dhara” che è una sezione del Mahabharata, un’ottima fonte per lo Yoga della prima ora.

Quindi lo Yoga di Patanjali è questo, che implica il ritirarsi del mondo, il mettere a tacere i meccanismi di percezione.

Nella Bhagavad Gita anche Krishna ha questa visione dello Yoga e per questo ci sono due momenti, l’inizio del capitolo III e l’inizio del capitolo IV in cui dice di essere molto confuso:

“Mi dici di fare Yoga e poi mi dici di combattere”  
Questo ci fa capire che per Arjuna “Yoga” significa rinuncia del mondo.

Krishna non rigetta questo tipo di Yoga, anzi nel capitolo VI descrive lo Jnana Yoga che è proprio lo Yoga di Patanjali, ma Krishna è molto chiaro: - Arjuna, questo tipo di Yoga non fa per te. C’è un altro tipo di Yoga che è andato perduto, che è lo Yoga dell’azione, che si manifesta in due modi:

1) Karma Yoga (descritto nei capitoli II e III): compiere il proprio dovere senza attaccamento ai frutti dell’azione. È questo concetto, il non attaccamento, che rende l’idea di Karma Yoga nell’accezione che ne dà la Gita, perché la parola “karma” di per sé già implica il concetto di “fare Yoga secondo il proprio dovere” (altrimenti è “Vikarma”).

2) L’altra forma è una sorta di livello ancora più alto in cui l’azione viene fatta come offerta a ISVARA. E allora diventa Bhakti Yoga.

Queste sono le due modalità della Gita illustrate da Krishna che, in risposta all’inizio del capitolo IV Krishna dice che c’erano due sistemi di Yoga nei tempi antichi, di cui, continua, una si è perso e “lo sto ristabilendo il vecchio sistema per te perché sei mio devoto”.

In questo ambito le due definizioni di Yoga che vengono date da Krishna si trovano nel Capitolo II, dove nella sloka 48 si legge:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।  
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २-४८ ॥  
yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhananjaya ।  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate ॥2-48॥

*Saldo in questa disciplina, fai ciò che è tuo dovere lasciando ogni attaccamento, oh Dhananjaya, rimanendo fermo sia nel successo che nell’insuccesso: questa equanimità si chiama Yoga.*

E due stanze più in là, alla numero 50:

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।  
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ २-५० ॥  
buddhiyukto jahātiha ubhe sukṛtaduṣkṛte ।  
tasmād yogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam ॥2-50॥

*L’uomo impegnato nel servizio devozionale si libera dalle conseguenze buone o cattive dell’azione in questa vita stessa. Sforzati dunque di apprendere lo yoga, che è l’arte dell’agire.*

Ora, è vero che anche Patanjali ci dice quale sono le “azioni” da fare, e ci parla di Kriya Yoga (che etimologicamente ha la stessa radice di “Karma”), ma l’obiettivo di questo Kriya è comunque diventare sufficientemente sattvici per poter raggiungere quello stato di “chitta vritti nirodah”. Sono azioni per raggiungere l’obiettivo, lo dice chiaramente in II, 2:

## II.2 समाधिभवनार्थः क्लेशतनूकरणार्थञ्च

*samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanū-karaṇārthaś ca*

Quindi bisogna preparare la mente perché arrivi allo stato di “chitta vritti nirodah”, è completamente diverso dalla Gita in cui il Karma Yoga è l’obiettivo stesso, mentre lo Yoga della Gita è un “Vritti Yoga” e la “Vritti” è, per così dire “Dharma, Dharma, Dharma”.

Qual è il mio Dharma, ovvero i nostri Dharma? Ne abbiamo diversi, non solo perché ognuno ha il suo (ci sono i guerrieri, ma ci sono anche altre professioni), ma anche perché ognuno di noi ha il Dharma sul lavoro, come marito o come figlio. C’è anche un Gender Dharma, che nella nostra cultura non accetteremmo.

La nozione di Dharma cambia nel tempo, ma la Gita non si perde nelle descrizioni delle manifestazioni esterne del Dharma, dice che qualunque esso sia non bisogna essere legati ai frutti dell’azione, affrancarsi dal desiderio, perché è il desiderio che provoca Samsara: se facciamo un’azione con desiderio piantiamo un seme che dà vita ad una pianta, questo è Samsara.

Quindi occorre fare un’azione per senso del dovere, non per ottenere qualcosa, qualunque cosa esso sia (ringraziamento, successo, soldi) e poi, come dicevamo, affrancarsi ancora di più ed offrire tutto a Isvara (Bhakti). Ci può essere il desiderio di “Chitta Vritti Nirodah”, ma questo è un desiderio aklistah (che non causa dolore).

I desideri che nascono dai Kléśa, dal considerarsi nel corpo, sono Klistah e piantano semi, quelli che nascono da VIVEKA e dal considerarsi parte dell’Atman sono aklistah e non piantano semi.

Comunque la meditazione si può fare anche nella propria stanza, non è necessario isolarsi in una caverna, solo che è molto difficile, nel II capitolo Krishna dice che il Bhakti Yoga è Susukham = gioioso.

Se vogliamo seguire il percorso di Patanjali dobbiamo praticare Bhramacarya: se la mente ancora sente desideri che vengono dal corpo vuol dire che non è ancora pronta all’assorbimento totale verso la propria natura, non è ancora “tada drastu svarupe avastahnam”, ma è ancora “vritti sarupyam”.

È il 3° Yama, non c’è un’alternativa.

Poi qualcuno sta cercando di dire che significa “Marciare con Brama”, ma classicamente significa “castità”.

Allo stesso modo Ahimsa implica l’essere vegetariano, perché non violenza implica non uccidere nessuno, nemmeno gli animali.

Nella Gita Krishna incita Arjuna alla battaglia, ma dobbiamo capire che si tratta di due cammini diversi.

Nel Karma Yoga ci sono i guerrieri che hanno anche il Dharma di uccidere, mentre per Patanjali le regole di Yama e Niyama sono universali e non negoziabili indipendentemente da:

- **Jaty** = casta
- **Désa** = nazione
- **Kala** = tempo
- **Samaya** = condizioni

Nel Karma Yoga, invece, le regole cambiano: i guerrieri possono usare la violenza (con delle regole), così come il sesso va fatto dai 21 ai 50 anni che è l’età in cui si mette su famiglia.

Prima di procedere alle definizioni che dà B.K.S. IYENGAR c’è un’altra definizione di Yoga, molto bella, che troviamo in un altro testo antico, l’Ahrbudhnya Samhita, che in I,15 dice:

## I.15 दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

*dr̥ṣṭānuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-sam̐jñā vairāgyam*

*Lo Yoga è lo stato in cui la coscienza individuale si fonde con quella cosmica*

E veniamo a cosa ha da dire il nostro Gurujī sullo Yoga. Qui faccio riferimento ad una lezione/conferenza tenuta da Abhijata nell’ambito del primo Yoganusasanam del Dicembre 2014.

L’Iyengar Yoga non è lo Yoga dei mattoni e delle cinte, ma l’interpretazione che dà il Maestro degli Yoga Sutra di Patanjali.

Per Patanjali la conoscenza è di tre tipi (Yoga Sutra - I, 7):

- 1) Conoscenza diretta (Pratyaksa)
- 2) Deduzione logica (Anumana)
- 3) Testi sacri (Agama)

Per Gurujī Pratyaksha è la più importante. Durante un’intervista ha detto che gli ci sono voluti 40 anni per trovare la parola giusta: lui partiva dall’esperienza per arrivare alla parola.

Per Gurujī non era importante che si conoscessero le definizioni di “Yoga”: hai un corpo? Vieni e lo capisci. Non ci sono prerequisiti per fare Yoga. Hai un corpo, puoi fare Yoga.

Anche Patanjali non dice che bisogna avere requisiti o appartenere ad un gruppo:

## I.21 तीव्रसंवेगानामासन्नः

*tīvra-samvegānām āsannaḥ*

*La meta è vicina per coloro che sono fortemente vigorosi e intensi nella pratica (Yoga Sutra - I, 21)*





E rinforza questo concetto più avanti, come già accennato:

**II.31 एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्**  
*ete jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ*  
*sārva-bhaumā mahāvratam*

***Yama sono i grandi voti, potenti e universali, non condizionati da luogo, tempo e classe (Yoga Sutra - II,31)***

A partire da questi due Sutra Guruji espone così le sue definizioni di Yoga:

1) Snāyu vritti nirodha.

Ne abbiamo esperienza quando ogni parte di cui siamo fatti (muscoli, tendini, ossa etc.) si muove nella maniera giusta. Ma non si tratta solo del corpo: mente, coscienza e intelligenza lavorano insieme perché ogni parte del corpo stia al posto suo.

2) Conoscere le interconnessioni dalla pelle al sé e dal sé alla pelle.

3) Dukha vritti nirodha.

Il dolore può essere sia nel corpo sia nelle mente.

Il corpo ha due momenti, nascita e morte, e tra questi due momenti dukha (il dolore) viene a galla ogni tanto.

Così il dolore per la mente è la tristezza.

Abhijata ha raccontato di quando Guruji cadde nella biblioteca e si fece male al ginocchio. Nei giorni a seguire non interruppe la sua pratica, anche se a guardarlo si vedeva che il ginocchio gli faceva male. Il giorno in cui c'era la medical class Abhijata tentò di convincerlo a rimanere a casa a riposare, ma Guruji non volle sentire ragioni: - Il ginocchio ha un dolore, io sto bene! -

Quindi bisogna imparare a individuare il dolore perché esso ci allontana dalla verità.

4) Samskāra vritti nirodha.

A volte ci rimaniamo male perché, per esempio, vorremmo che il nostro coniuge facesse Yoga. Ma ognuno di noi ha i propri Samskāra. Lo Yoga è il modo migliore per bruciare questi Samskāra, è il modo migliore per abbandonare le nostre abitudini, spesso sbagliate.

Guruji diceva: - Non ho mai detto a nessuno di smettere di fumare o di diventare vegetariano - .

È una cosa che viene da sé con lo Yoga.

5) Yoga è l'unione di una testa limpida ed un cuore puro.

Questa definizione va letta insieme a questo Sutra:

**II.1 तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः**

*tapah-svādhyāyēśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ*

***Il Kriya Yoga è da autodisciplina, studio del sé e arrendersi a Dio (Yoga Sutra - II,1)***

In questo Sutra "tapas" indica "bruciare tutte le impurità", è collegato con il fuoco che riscalda e dà luce, la luce della saggezza, come dice più avanti:

**II.43 कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः**

*kāyēndriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasḥ*

***L'autodisciplina brucia tutte le impurità e accende la scintilla della divinità (Yoga Sutra - II, 43)***

Come il fuoco trasforma così tapas ci trasforma, Quando c'è silenzio nella mente il Sé viene a galla nella sua forma, senza nessuna attività mentale la visione dell'anima si irradia.

Quando il vetro è pulito l'immagine è chiara.

"When problems arise with Yoga navigate through them"

"Clear head, pure heart"

Nessun altro mezzo pulisce la testa e purifica il cuore come fa lo Yoga.



# LA SINDROME

# DA OVAIO

# POLICISTICO

*di Uma Iyer*

tratto da "Yoga Rahasya" VOL. 15, n. 3 del 2008

*Traduzione di Adriana Calò*

Il mio viaggio con lo Yoga è iniziato a seguito di un aborto nel 2002. Fino a quel momento, la mia vita era stata normale, la mia salute andava bene ed ero felicemente sposata negli Stati Uniti.

Non avevo mai avuto problemi di salute e neanche dolori e crampi mestruali. Stavo bene e qualora mettessi qualche chilo in più ero in grado di perderlo di nuovo controllando semplicemente la mia dieta per qualche settimana.

L'aborto fu un avvenimento triste ma non mi ero resa conto che era sia un segno sia l'inizio del mio avere a che fare con una sindrome che non aveva cura nel campo della medicina moderna. Una sindrome che aveva effetti sul mio aspetto, il mio umore, la mia salute ed il mio modo di condurre la vita. Il trattamento includeva la somministrazione regolare di ormoni e anti-ormoni e consigli sul ridurre il peso che sembravano al di là della mia capacità. Avevo perso del tutto il controllo del corpo e con esso le mie emozioni. Il ginecologo nel Michigan mi diagnosticò la sindrome da ovaio policistico (PCOS).

I miei cicli mestruali divennero molto irregolari. In contrasto con i cicli regolari mensili prima della gravidanza, le mie mestruazioni avevano ritardi di 2-3 mesi e quando arrivavano sembrano non finire più ed avevo sanguinamenti e altre secrezioni maleodoranti per 45-60 giorni. Questo di per sé mi faceva sentire debole.

In aggiunta avevo sbalzi di umore, depressione, eccessiva caduta di capelli ed ero sempre arrabbiata. Di conseguenza, misi su molti chili.

Un'ecografia alle ovaie rivelò 15-16 cisti e livelli ormonali nel sangue che era andati fuori controllo. La prognosi era che non c'è cura per questa sindrome che ma che si poteva tenerla sotto controllo con le medicine. Non era piacevole sapere che

avevo una malattia incurabile, che avrebbe richiesto di ricorrere alle medicine fino a quando sarei stata fertile e l'unica consolazione era che si poteva tenere sotto controllo. Ma purtroppo non era così.

Cominciai a prendere le compresse ormonali che mi erano state prescritte dal dottore e cominciai a considerare seriamente di dover perdere peso. Era stato un punto d'orgoglio per me l'essere sempre stata in grado di dosarmi nel cibo e di tenere sotto controllo il peso fino a quel momento. Ma, proprio quando ne avevo più bisogno, non ce la facevo. Mi sentivo come se la mia testa scoppiasse se non mangiavo qualcosa immediatamente (probabilmente a causa di alti livelli di insulina e bassi livelli di glucosio nel sangue che sono altri sintomi tipici della sindrome da ovaio policistico). Il mio peso andò fuori controllo al rialzo invece di ridursi. Mi sentivo completamente frustrata e abbandonata e questo aumentava la depressione e l'ansia. Ero sempre debole e stanca era difficile vivere con me. Mio marito era la mia forza e non solo passava sopra ai miei sbalzi di umore, ma anche mi dava sostegno in quei momenti difficili.

La prognosi dei dottori era corretta nel mio caso. Le medicine non solo non tenevano sotto controllo la malattia, ma anche causavano molti effetti collaterali. Mi venne detto che ci sono casi in cui i farmaci non riescono a controllare la PCOS e che ci dovevo vivere.

Sono cresciuta in India, ma non avevo mai sentito parlare di Guruji e neppure avevo mai provato lo Yoga. Avevo l'idea che fosse qualcosa di lento e per i vecchi. Vivere lontano dal tuo Paese ti fa apprezzare di più lo stesso Paese e la cultura. Fu per caso che trovai una copia di "Light on Yoga" mentre ero con un'amica e cominciai a sfogliarlo. La bellezza

delle asana e l'indice delle asana indicate per vari problemi di salute catturarono la mia attenzione. Cominciai a documentarmi su Internet per avere maggiori informazioni su Guruji e sull'Iyengar Yoga.

C'era solo un insegnante di Iyengar Yoga (Hugh Ross) dove abitavamo e mio marito ed io ci iscriveremo ai corsi. Eravamo 4 in tutto e l'insegnante si dedicava molto a noi ed era molto attento. Si consultò con la sua insegnante Ann Arbor nel Michigan sulle asana che io avrei dovuto fare. Mio fratello era un allievo presso l'Iyengar Yoga Institute di Bombay e lui a sua volta avrebbe consultato i suoi insegnanti mi avrebbe dato ragguagli al telefono su quello che avrei dovuto fare. L'introduzione dello Yoga mi rese un po' più positiva nell'approccio alla vita.

Una serie di eventi o forse il destino fecero in modo che io dovessi andare a Puna nel settembre del 2005. Incontrai Geetaji e fui sollevata quando mi ascoltò fino in fondo senza sentenziare o dirmi che i miei cicli mestruali non avrebbero dovuto durare tutto quel tempo, come facevano tutti i dottori da cui ero andata. Ero ancora scettica sul fatto che lo Yoga da solo mi avrebbe aiutato con tutti quei problemi che avevo, ma ero disperata e non avevo niente da perdere.

All'inizio, riuscivo a malapena a muovermi per la debolezza e i dolori - mentre facevo le asana - ed arrivai a dire a Geetaji che non pensavo che ci fosse niente da fare e che avrei fatto meglio a tornarmene a casa.

Mi disse di rimanere e mi faceva fare un asana su un'asse con un sacco di supporti. Tuttora non so di cosa si trattasse - so solo che mi sentivo completamente rinfrescata e riuscivo a completare la sequenza di asana che mi erano state impartite.

Decisi anche di farla finita con tutte le medicine perché in 4 anni la mia situazione non aveva fatto altro che peggiorare. Durante i primi mesi, dopo la lezione mi sentivo esausta e mi reggevo a malapena in piedi. Mi ricordo di essere arrivata alle lacrime per il dolore in Bharadvajasana. Andavo a casa e mi sdraiavo pesantemente a letto. Nessuno dei sintomi era migliorato e dubitavo sull'utilità dello yoga. Come poteva aiutarmi se dopo ogni lezione stavo così male? L'istituto era chiuso nel mese di Maggio ed il mio scetticismo rese discontinua la mia frequenza alle lezioni.

Quando a giugno 2006 ripresero le lezioni, non mi feci vedere per 4 mesi. Non ero convinta dello

Yoga ed avevo da fare con una nuova attività che avevo intrapreso.

Tornai all'Istituto solo per l'insistenza di mio marito. Ebbi una lavata di capo da parte di Geeta che durò 5 minuti per la quale dovrò sempre ringraziarla. Non avevo mai partecipato a nessuna lezione dove ci fosse qualcuno a cui importava se gli allievi ci fossero o no.

Anche all'Università ai professori non importava niente se alcuni studenti a un certo punto abbandonavano gli studi. Ecco qualcuno a cui importava abbastanza da perdere del tempo a far capire ad una studentessa che non doveva abbandonare!

Pensai che visto che insegnava con il cuore e le importava degli allievi (pazienti?), il minimo che potevo fare era di andare a lezione con regolarità. Inoltre cominciai a fare le asana con sincerità e non stavo semplicemente lì ad aspettare il momento che mi dicessero di uscire dalla posizione.

Cominciarono a piacermi le lezioni, in particolare quelle a testa in giù. Baddha Konasana e Upavista Konasana erano estremamente dolorose. Tuttora per me sono le più difficili, ma almeno ora riesco a rimanerci un po' ed il dolore è sopportabile.

Gradualmente gli insegnanti cominciarono a togliere i supporti e mi spinsero a cercare di rimanere di più nell'asana e a migliorarne l'allineamento. Questo aumento molto la mia fiducia. Raya e Stephanie mi stavano sempre intorno per assicurarsi che non facessi come mi pareva.

Spesso Guruji mi dava preziosissimi consigli su come migliorare la pratica. Ha una sensibilità incredibile e riusciva perfettamente ad individuare su quali punti dovessi concentrarmi: ascelle (per superare lo stress), occhi (per abbandonare la paura), l'attaccatura delle cosce (per avere consapevolezza della mia regione pelvica) e il torace (di nuovo, credo, per superare lo stress). Mi mettevo le cinte intorno alle cosce in Viparita Dandasana e portavo la mia attenzione sull'attaccatura delle cosce in Pinca Mayurasana, Adho Muka Vrikasasana e Sarvangasana.

Mi metteva un peso che pendeva giù dai piedi in . Non mi spiegava il perché ma dopo aver lavorato con il peso la consapevolezza delle mie pelvi era aumentata.

Prima, invece, non riuscivo a capire se le pelvi non fossero in linea in Eka Pada Sarvangasana o Virabhadrasana 3, ma ora sono in grado di sentirlo e di correggermi se necessario.



Guruji inoltre mi consigliò di aprire il torace vicino alle ascelle in Ustrasana. Non mi specificò la ragione quello stesso giorno diede una bellissima spiegazione sullo stress e sulle sue connessioni con la paura. Quindi, suppongo che l'apertura del torace delle ascelle servisse ad eliminare gli effetti dello stress. Spiegò usando la metafora di una donna che prova a proteggersi istintivamente chiudendo le braccia sul petto se in presenza di un uomo da cui si sente minacciata. Allo stesso modo l'inconscio automaticamente prova a proteggerci dai nostri traumi passati perché abbiamo paura di affrontarli. Questi ricordi e queste emozioni soffocate si manifestano sul piano fisico nella regione del collo e delle ascelle, sul piano mentale con la paura. Quando proviamo a superare la paura, allo stesso modo curiamo il corpo e rendiamo la mente più forte.

Guruji fu in grado di rispondere ad una domanda a cui nessuno avevo saputo rispondere: qual è la causa del mio problema? Rimasi scioccata dalla sua risposta: dovevo aver avuto un trauma che non avevo superato. Come faceva a saperlo senza sapere niente di me? Spiegò che sebbene i sintomi si manifestino nel corpo, originano dalla mente. Questo mi chiarì il rapporto corpo-mente. Sono riuscita a superare blocchi mentali radicati profondamente e ad aumentare la mia forza di volontà grazie a lui e al suo incoraggiamento.

Un anno dopo (Settembre 2007) il mio appetito era tornato normale, avevo perso 10 chili (senza dieta, visto che la mia fame perenne era diventata un normale appetito) ed anche i miei cicli mestruali erano diventati normali! Ero contentissima e cominciai a partecipare alle lezioni normali all'Istituto dopo aver frequentato le classi mediche per due anni. Cominciai anche a praticare anche a casa.

Con la sparizione dei miei sintomi, tornai dal medico per gli esami ormonali e per l'ecografia alle ovaie a Febbraio 2008. Le cisti erano scomparse e i livelli ormonali erano normali.

L'endocrinologo dell'Ospedale Jahangir di Puna non credeva che avevo smesso di prendere i farmaci. Insistette nel dire che se ero riuscita a guarire completamente era perché avevo preso tutti i farmaci e ci avevo aggiunto un po' di yoga.

Sono felice di avere un certo controllo sul mio corpo e sulla mia mente e di non essere trascinata via dalla frustrazione e dalla negatività. Quello che rende particolari Guruji e Geetaji non è solo la loro conoscenza dello Yoga, ma, cosa più importante, che sono degli insegnanti che riescono veramente a capire gli allievi. L'Istituto e lo Yoga mi hanno fatto un regalo incommensurabile sul piano fisico e mentale per il quale non potrò mai ringraziarli abbastanza.



**Coordinamento redazionale**  
Adriana Calò

**Hanno collaborato**  
Gabriella Giubilaro  
Alessandra Belloni  
Adriana Calò

**Foto**  
Archivio dell'associazione  
*Light on Yoga Italia*

**Progetto grafico e impaginazione**  
Antonella De Carolis  
[www.antonelladecarolis.it](http://www.antonelladecarolis.it)

[www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it)

