

Sadhana



Light
on
Yoga
Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

n° 7
anno 2018

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA



Sommaria



Attualità

a pagina

4

Progetto Iyengārasana
di Adriana Calò

Filosofia nella pratica

a pagina

10

Gli ostacoli nella pratica dello Yoga
di Adriana Calò

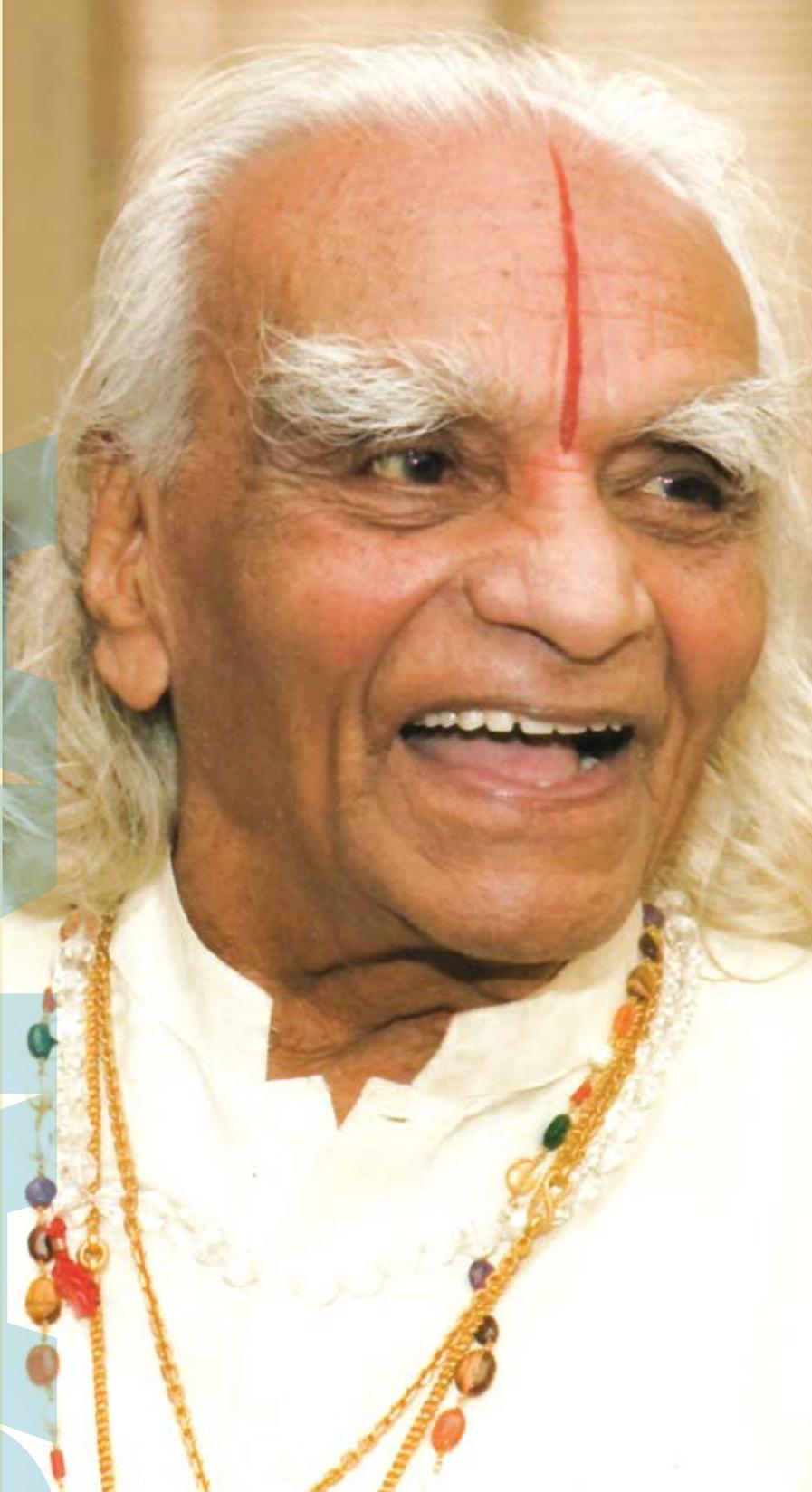
Pratica

a pagina

14

l'Iyengar® Yoga in gravidanza
di Emilia Pagani





100
YEARS
OF
YOGA

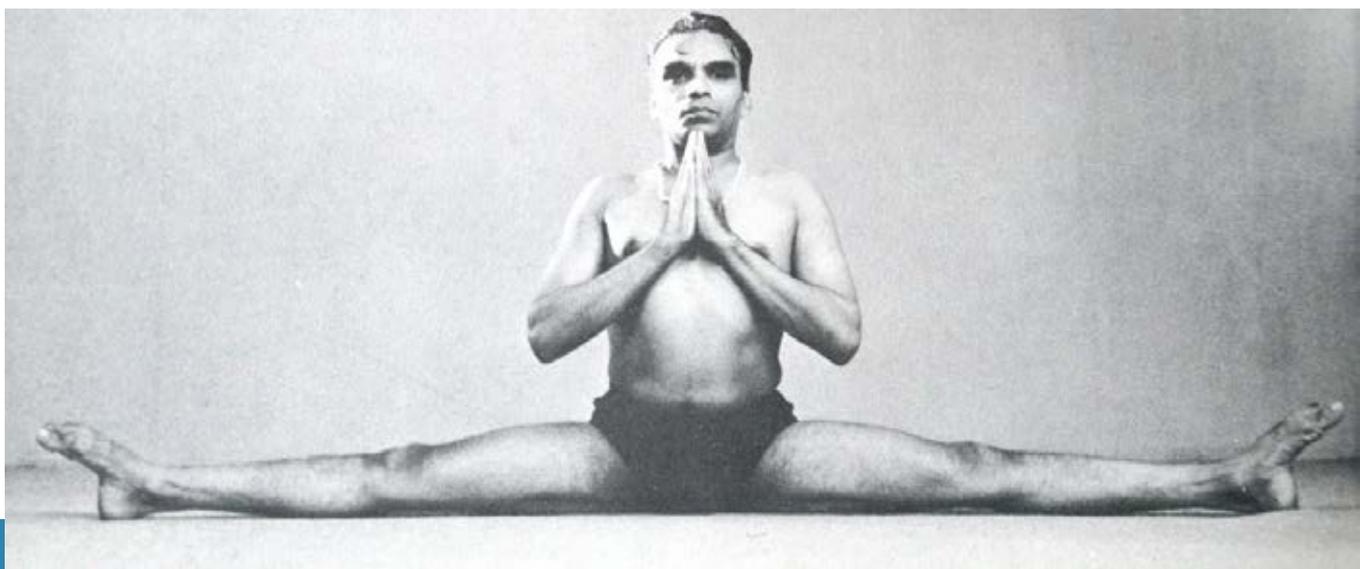
YOGACHARYA

B.K.S.
IYENGAR



Progetto Iyengārāsana

di Adriana Calò



Nell'ambito dei festeggiamenti per il centenario della nascita del nostro Maestro Yogāchārya BKS Iyengar – che si terranno il prossimo 14 dicembre - e al fine di riconoscere l'incommensurabile contributo da lui dato allo Yoga è nato il Progetto Iyengarāsana che ha il fine di rinominare un āsana con il suo nome.

È importante che noi tutti diamo
il nostro contributo
firmando la petizione on line.

Vediamo meglio di cosa si tratta.

Il nostro Maestro B.K.S. Iyengar ha portato gli āsana ad un livello di perfezione che non ha precedenti creando un insieme armonioso di allineamento, simmetria e precisione.

Tra le sue frasi più famose citiamo "*L'allineamento è la vera illuminazione*" (che in inglese fa anche rima - 'Alignment is Enlightenment') oppure "*Il corpo è il mio tempo, gli āsanās sono le mie preghiere*". Guruji considerava il corpo

**B.K.S. IYENGAR
HA DATO NUOVA VITA
ALL'ARTE DELLO YOGA
IN UN MOMENTO
IN CUI NON AVEVA
IL RISALTO
CHE HA OGGI**

come un tempio per l'anima ed ha dedicato tutta la sua vita all'insegnamento degli asana come strumenti eccezionali per una trasformazione ed una purificazione interiore.

Ha inoltre insegnato come tutti gli altri 7 aspetti dello Yoga possano essere realizzati attraverso la pratica degli asana. La sua missione è stata dimostrare che tutti, indipendentemente dall'età, il sesso o le condizioni fisiche possano elevarsi spiritualmente ed accorgersi attraverso il corpo che sono scintille di divinità. Un āsana a lui dedicato sarebbe la perfetta incarnazione del suo messaggio al mondo e permetterebbe a tutti coloro la cui vita è stata trasformata dai suoi insegnamenti rivoluzionari di rendergli onore in un modo che lui avrebbe sicuramente apprezzato. B.K.S. Iyengar ha dato nuova vita all'arte dello Yoga in un momento in cui non aveva il risalto che ha oggi anche grazie a lui che ne ha diffuso il messaggio su scala mondiale.

Egli ha cambiato il corso della storia dello Yoga per sempre avvicinando alla pratica dello Yoga milioni di persone e rendendo questa nobile arte accessibile a tutti attraverso l'ineguagliabile utilizzo dei supporti.

I supporti al giorno d'oggi sono largamente diffusi in tutti i Centri Yoga del mondo.

Interpretando appieno un versetto dell'Hatha Yoga Pradipika, Gurujī ha permesso attraverso i supporti che anche il vecchio, il malato o colui che è debole possano praticare Yoga.



Chiamare “Iyengarāsana” un asana sarebbe il miglior tributo all’universalità degli insegnamenti del Maestro e alla sua capacità di avere compassione

Chiamare “Iyengarāsana” un asana sarebbe il miglior tributo all’universalità degli insegnamenti del Maestro e alla sua capacità di avere compassione. B.K.S. Iyengar è riconosciuto come uno dei più grandi Maestri del nostro tempo da tutti i praticanti di Yoga del mondo.

Le sue dimostrazioni, le conferenze e i suoi libri sono stati fonte di ispirazione per milioni di ricercatori nel cammino dello Yoga. Per questo motivo, “Iyengarāsana” farebbe giungere ancora di più il messaggio di B.K.S. Iyengar al cuore di ognuno, incoraggiando coloro che hanno intrapreso la via dello Yoga all’unione nella ricerca della libertà interiore. Tutti i grandi saggi del passato, da Bharadvāja, a Maṛichi, a Vasishtha o Vishvāmītra hanno un āsana che porta il loro nome. Passano i secoli ma essi rimangono come esempio da seguire e ci ispirano nell’approfondimento della pratica.

Iyengarāsana sarebbe un memento del meraviglioso (per noi tutti) viaggio terreno di B.K.S. e del pote-

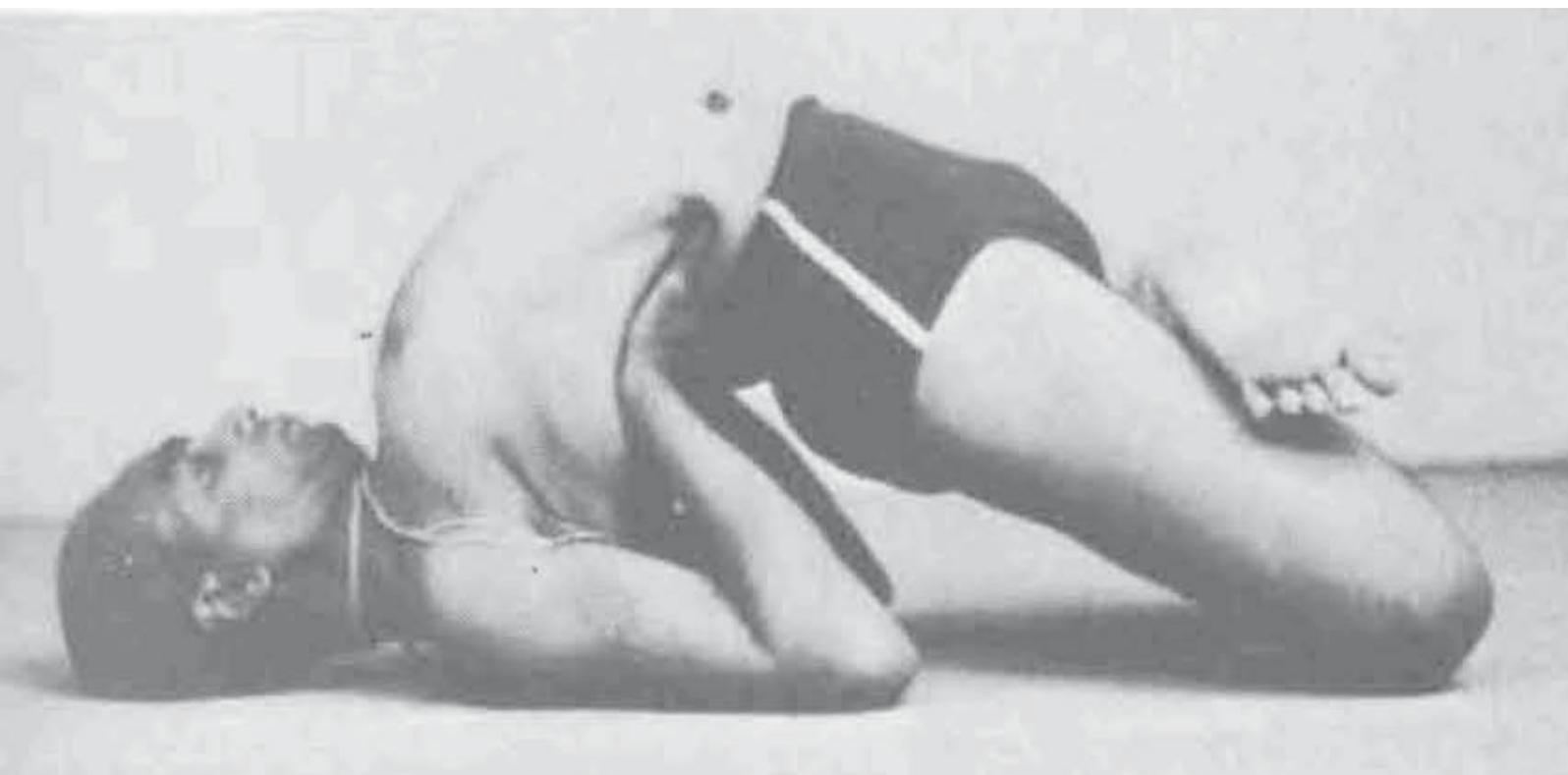
re che aveva di elevarci e trasformarci tutti; sarebbe inoltre un incoraggiamento a seguire le sue orme alla ricerca di ciò che egli stessa ricercava.

B.K.S. Iyengar una volta disse che gli sarebbe piaciuto morire in un āsana, quindi vogliamo che la sua memoria rimanga in un āsana. “Iyengarāsana” sarebbe permettere che la memoria sua rimanga per l’eternità.

Sappiamo tutti che non esiste un’autorità a riguardo che possa deliberare su questo tema

Tuttavia riteniamo che se cominciamo ad utilizzare il nome ” Iyengarāsana” questo verrà riconosciuto ed incorporato nella Tradizione classica dello Yoga nel tempo e quest’āsana porterà con sé l’eredità di B.K.S. Iyengar per sempre. Ogni volta che Iyengarāsana verrà eseguita sarà il miglior tributo vivente ad uno dei più grandi Maestri di Yoga del ventesimo secolo.

L'āsana che si vuole rinominare **IYENGARĀSANA** è **Uttāna Padma Mayūrāsana**



L'idea di cambiare il nome di Uttāna Padma Mayūrāsana in Iyengarāsana risale al 1990 e ne parlò lo stesso Guruji B.K.S. IYENGAR durante una delle sue visite a Los Angeles, ma anche in altre occasioni. Risalgono dunque a questa data i tentativi di utilizzare il nome "Iyengarāsana" al posto di Uttāna Padma Mayūrāsana ma la complessità dell'āsana è tale che viene praticata ed insegnata raramente, al punto che taluni non conoscono neanche di quale āsana si tratti.

Affinché Iyengarāsana venga inserita nella tradizione dello Yoga classico è necessario che la posizione sia praticata e nominata così il più possibile.

Sulla Rete è possibile trovare foto, fornite spontaneamente da molti studenti di Iyengar Yoga, che riportano tutte le possibili preparazioni e variazioni rispetto la posizione classica con il ricorso a vari tipi di supporto.

È stata inoltre inviata una richiesta al sindaco di Puna ed al governatore del Maharashtra perché venga eretto un monumento a Guruji ritratto nell'āsana che porta il suo nome in uno spazio pubblico nella città dove sorge il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, l'Istituto da lui fondato e che è ancora punto di riferimento per tutti noi.



**Puoi sostenere ed incoraggiare il Progetto Iyengarāsana firmando la petizione on line che trovi a questo link:
<https://www.change.org/p/iyengarāsana-project-honouring-bks-iyengar-on-his-100th-birth-anniversary>**

Gli **ostacoli** nella PRATICA dello **YOGA**

di Adriana Calò

Quali sono gli ostacoli che incontriamo nella nostra pratica? Facciamo un viaggio nel testo di Patanjali, secondo il commento del nostro Maestro B.K.S Iyengar e mettiamo a confronto con quello che dice l'Hatha Yoga Pradipika



Patanjali dedica I, 30 e I, 31 agli ostacoli che si incontrano nella pratica dello Yoga, mentre nell'Ha-tha Yoga Pradipika l'autore se ne occupa in I, 15. Nel primo caso si legge:

I.30 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः
*vyādhi-styāna-sanśaya-pramādālasyaāvirati-bhrānti-
darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni citta-
vikṣepās te 'ntarāyāḥ*

ovvero:

**Questi ostacoli sono malattia, inerzia,
dubbio, trascuratezza, pigrizia,
sensi indisciplinati, opinioni sbagliate,
mancanza di perseveranza
e ricaduta nei vizi.**

Il sutra successivo di Patanjali aggiunge altri 4 ostacoli, affermando

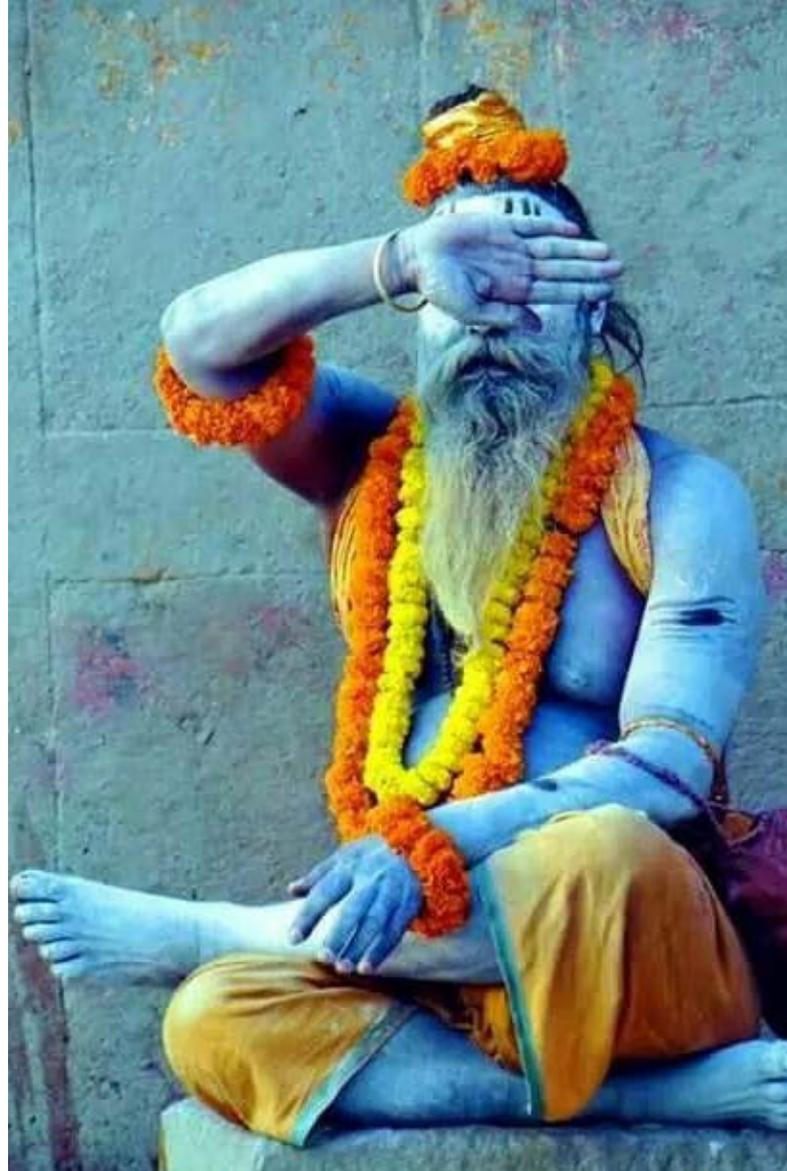
I.31 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः
*duḥkha-daurmanasyāṅgam-ejayatva-śvāsa-prāśvāsā
vikṣepa-sahabhuvah*

ovvero:

**Il dolore, la disperazione, l'instabilità
del corpo e il respiro irregolare
turbano ulteriormente il citta.**

1) **Vhyadhi** è la malattia. Patanjali dimostra di conoscere molto bene come l'essere umano sia sensibile alle malattie e come queste si possano curare con lo Yoga. Asana e Pranayama, infatti, sono senz'altro i due petali del fiore dell'Ashtanga Yoga che in maniera più diretta influiscono sul corpo e lo mantengono in salute. Patanjali, indicando l'infermità del corpo come il primo degli ostacoli, ci fa capire quanto sia importante per il Sadhaka il corpo, perché se il corpo è malato la mente diventa instabile e Dharana e Dhyana diventano molto difficili, per ciò stesso e per la profonda connessione fra corpo e mente, Vhyadhi può essere intesa in senso globale, nel senso che la malattia sul piano fisico, può estendersi al piano fisiologico, psicologico, emozionale.

2) **Styana** è la mancanza di disposizione mentale per il lavoro, l'apatia, la mancanza di interesse o entusiasmo.



3) **Samsaya** è il dubbio o mancanza di fede. Per poter proseguire nel cammino dello Yoga occorre fede nella sua efficacia, in se stesso e nel Maestro. Proprio per far fronte al dubbio il praticante deve fare appello a shradda, la fede, uno degli "aiuti" alla pratica esposti da Patanjali in I, 20, di cui parlerò più avanti.

4) **Pramada** è l'insensibilità, la negligenza che porta ad orgoglio, presunzione e mancanza di umiltà, facendo perdere di vista al Sadhaka l'obiettivo della pratica.

5) **Alasya** la pigrizia del corpo. Anche qui occorre richiamare lo stesso sutra I,20 dove Patanjali indica in Virya (= vigore, energia) un aiuto nella rimozione dell'inerzia del corpo.

6) **Avirati** è la mancanza di moderazione, il desiderio e il piacere per gli oggetti dei sensi, che turbano la tranquillità interiore del praticante e la sua capacità di Pratyahara portandolo verso l'autogratificazione.

7) **Bhranti Darsana** è la nozione sbagliata, le false credenze dovute in genere a una mancanza di *viveka*, la capacità di discriminazione, che impedisce di dare il giusto valore alle esperienze che si vivono nell'ambito della pratica.

8) **Alabdha Bhumikatva** è l'essere incostanti o incapaci di portare a termine una cosa intrapresa.

9) **Anavasthitattva** è l'incapacità di mantenere il progresso raggiunto da parte del *sadhaka* che così facendo si compiace dei risultati ottenuti e "ristagna" nella pratica.

A questi 9 *Antaraya* (=ostacoli) principali, come accennato, se ne aggiungono altri 4 di cui Patanjali parla in I, 31, menzionato prima: l'infelicità, la disperazione, l'instabilità del corpo e il respiro irregolare turbano ulteriormente il citta.

Questi 4, come benzina sul fuoco, aumentano, anch'essi sia sul piano fisico che mentale e spirituale, la pericolosità dei precedenti ostacoli.

Dal raffronto di questi due sutra risulta evidente che *Kléśa* (afflizioni), *Vritti* (fluttuazioni) e *Antaraya* (ostacoli) sono correlati fra di loro.

I 4 ostacoli "aggiuntivi" più che ostacoli sembrano sintomi di malattie, quasi strumenti diagnostici: Patanjali è anche un uomo di medicina ed espone con chiarezza le ripercussioni sul corpo e sulla mente delle onde mentali, soprattutto le *pratikula vritti*, le onde di pensiero sfavorevoli, che portano alla sofferenza e al dolore su tutti i piani che compongono l'essere umano.

Quindi coltivando e sviluppando *Vritti* favorevoli e lavorando con disciplina *Kléśa* e *Antaraya* vengono rimossi ed il *sadhaka* si troverà spianata la strada



della crescita spirituale.

Secondo l'*Hatha Yoga Pradipika* in I, 15 gli ostacoli alla pratica sono il mangiare troppo, il lavoro fisico pesante, il parlare troppo, la troppa austerità e il contatto con la gente (*jnanasanga*).

Sia Patanjali che *Svatmarama* espongono anche gli aiuti ovvero le cose che, se praticate, possono aiutare nella pratica.

Patanjali ne parla in I, 20 dicendo che la pratica deve essere eseguita con fiducia (*śraddha*), vigore (*virya*), buona memoria (*smṛti*) e potere di concentrazione (*samādhi prajña*).

È interessante che Patanjali ponga al primo posto tra gli appigli per superare gli ostacoli *śraddha*, intesa non solo come fede (necessaria per superare in maniera diretta l'*antaraya* del dubbio) ma anche come fermezza mentale e intellettuale, concetto rafforzato dalla parola successiva, *virya*, che indica sia la forza fisica che nervosa.

Il saggio, dunque, dando preminenza a *śraddha* vuole incoraggiare il *sadhaka* al raggiungimento della meta, che "è vicina per coloro che sono fortemente vigorosi e intensi nella pratica" (I, 21).

Con *smṛti* Patanjali intende che il praticante, poiché la tendenza umana è quella di dimenticare le

lezioni dell'esperienza (e lo sanno bene gli insegnanti di Yoga che si trovano sovente a dover ripetere con gli allievi le stesse istruzioni in un asana mille volte!), deve acquisire la capacità di apprendere gli insegnamenti ricevuti e di trattenerli nella propria coscienza perché lo guidino in futuro.

Samadhi prajna è lo stato mentale, essenziale nella pratica del samadhi, nel quale la mente viene assorbita nel contatto con il sé.

Per Svatmarama, nel versetto 16 del primo capitolo dell'Hatha Yoga Pradipika, invece:

*Utsahat sahasat dhairyat
Tattvajnanat niscayat
Jnanasanga perityagat
Sad bhiryoga prasidhyati*

Lo Yogi ha successo per 6 qualità: entusiasmo (*utsahat*, interessante il prefisso sanscrito "UT" che indica qualcosa di grande, intenso), audacia (*sahasat*), perseveranza (*dhairyat*), osservanza dei prin-

cipi essenziali (*tattvajnanat*), capacità di decidere (*niscayat*), l'abbandono delle relazioni sociali (*jnanasanga perityagat*).

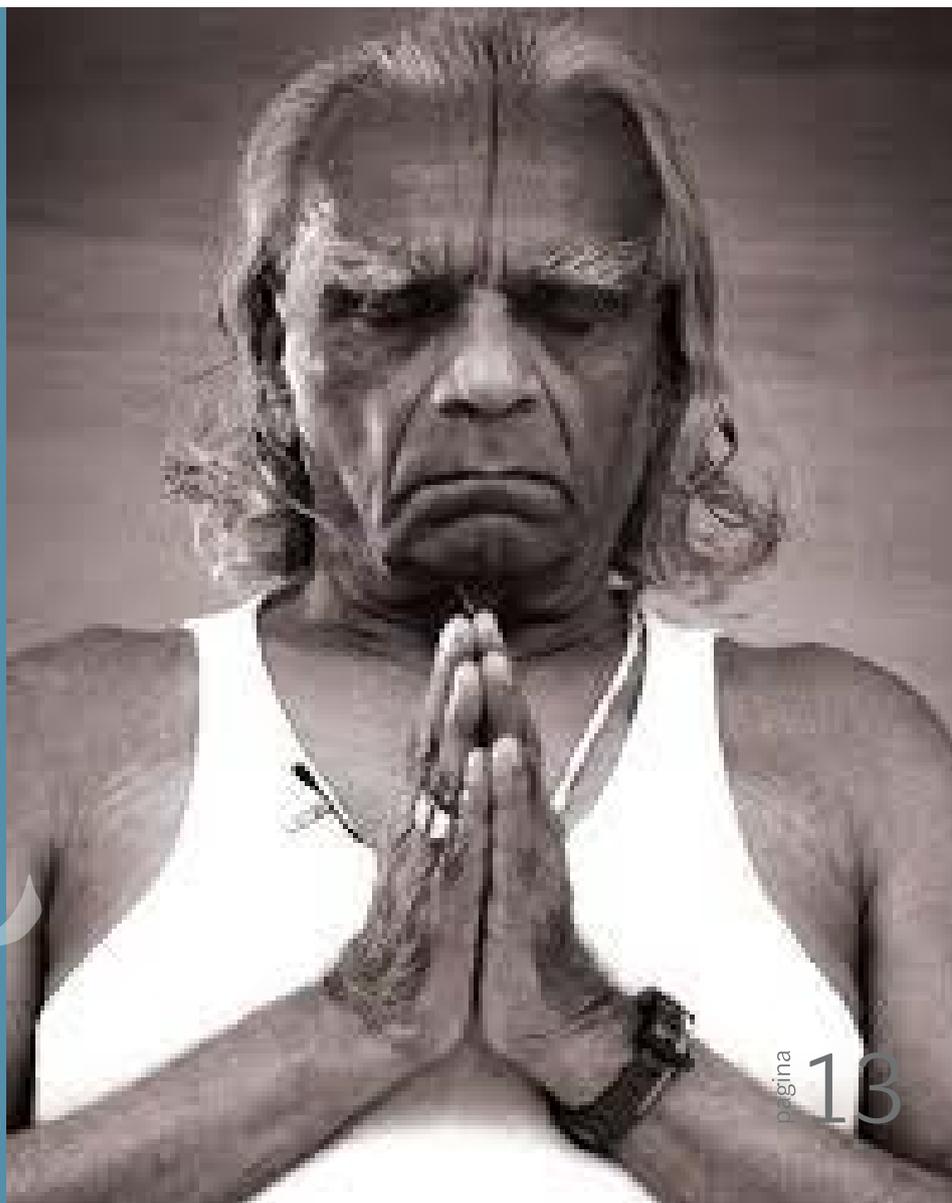
Sia il saggio Patanjali che Svatmarama, quindi, mettono in guardia il praticante rispetto agli ostacoli che si incontrano nel cammino dello Yoga e forniscono strumenti per superarli.

La capacità di superamento degli Antaraya dipende dalle capacità dei singoli in quanto Patanjali stesso dice che gli uomini non sono tutti uguali, ma esistono i praticanti deboli, moderati ed intensi (I, 22).

Il samadhi ed il superamento di tutti gli ostacoli verranno conseguiti con una pratica onesta, pura, entusiasta, intensa ed energica.

Un ultimo monito per superare gli ostacoli alla pratica lo troviamo nel versetto 15 del secondo capitolo dell'Hatha Yoga Pradipika in cui ci viene spiegato che dobbiamo avere un approccio graduale alla pratica, così come i leoni, gli elefanti e le tigri vengono domati "piano piano (shanai shanai)".

**Samadhi
prajna
è lo stato
mentale,
essenziale
nella pratica
del samadhi,
nel quale la
mente viene
assorbita
nel contatto
con il sé**

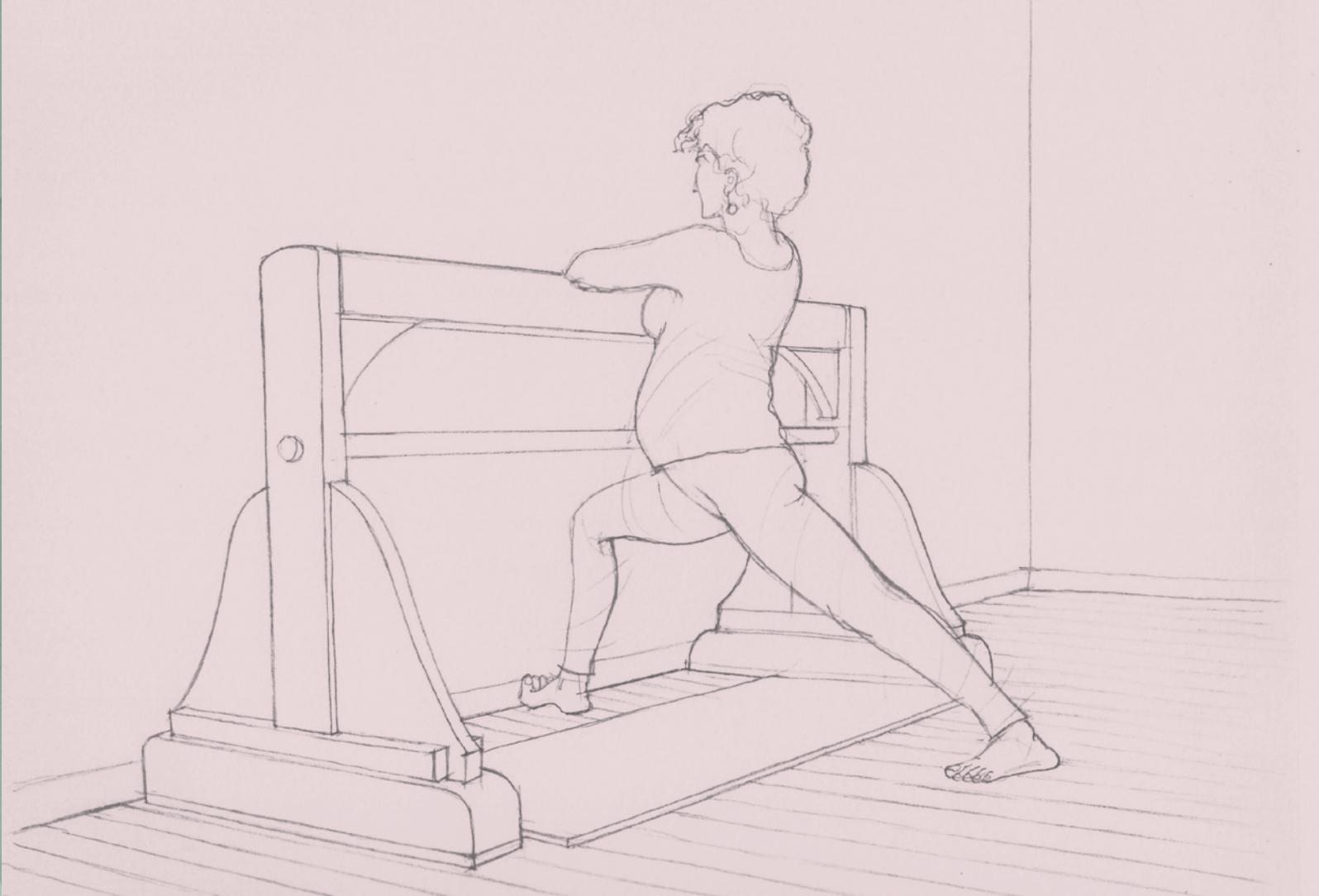




L'IYENGAR® YOGA IN GRAVIDANZA

✿ **formazione ed insegnanti** ✿

di Emilia Pagani



Tutti **gli insegnanti certificati IYENGAR® Yoga** sono autorizzati a continuare a seguire un'alunna durante la gravidanza certificata regolare. Il percorso di formazione prepara gli insegnanti ad adattare le sequenze e le posizioni alle specifiche necessità di una donna incinta.

Gli insegnanti più esperti, con un livello **Intermedia-te Junior II o superiore**, sono autorizzati a tenere "classi prenatali", cioè classi dedicate esclusivamente ad allieve con gravidanza certificata regolare. In caso di gravidanza difficile (ovvero se in passato si sono verificati aborti o se sono presenti problemi di ipertensione, diabete, perdite, dolori o crampi addominali o altri problemi specifici) è necessario che l'allieva sia seguita da un insegnante Senior che sarà in grado di indicare programmi di Asana e Pranayama specifici ed essenziali in accordo con la crescita del feto ed i bisogni della futura madre.

La gravidanza

I tre step principali che scandiscono la vita di una donna, il menarca, la gravidanza e la menopausa, sono accompagnati da **cambiamenti fisici, men-**

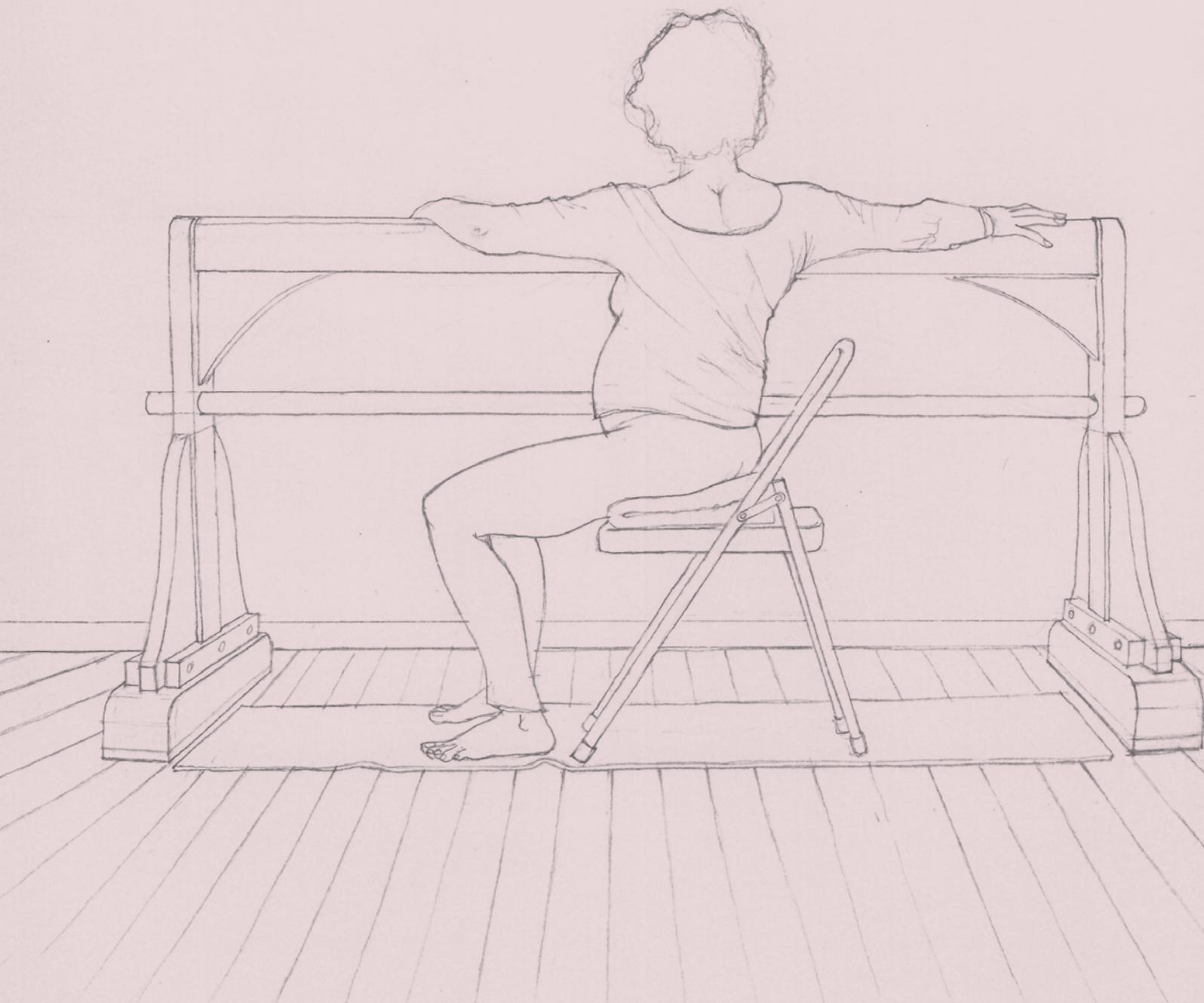
tali, emozionali e fisiologici. Qualunque supporto durante questi periodi di passaggio arreca grande beneficio alla salute della donna: lo Yoga può avere un ruolo di cruciale importanza. È importante capire, tuttavia **quando, cosa e come praticare**, vista l'importanza per la futura madre e per il bambino.

Quando praticare

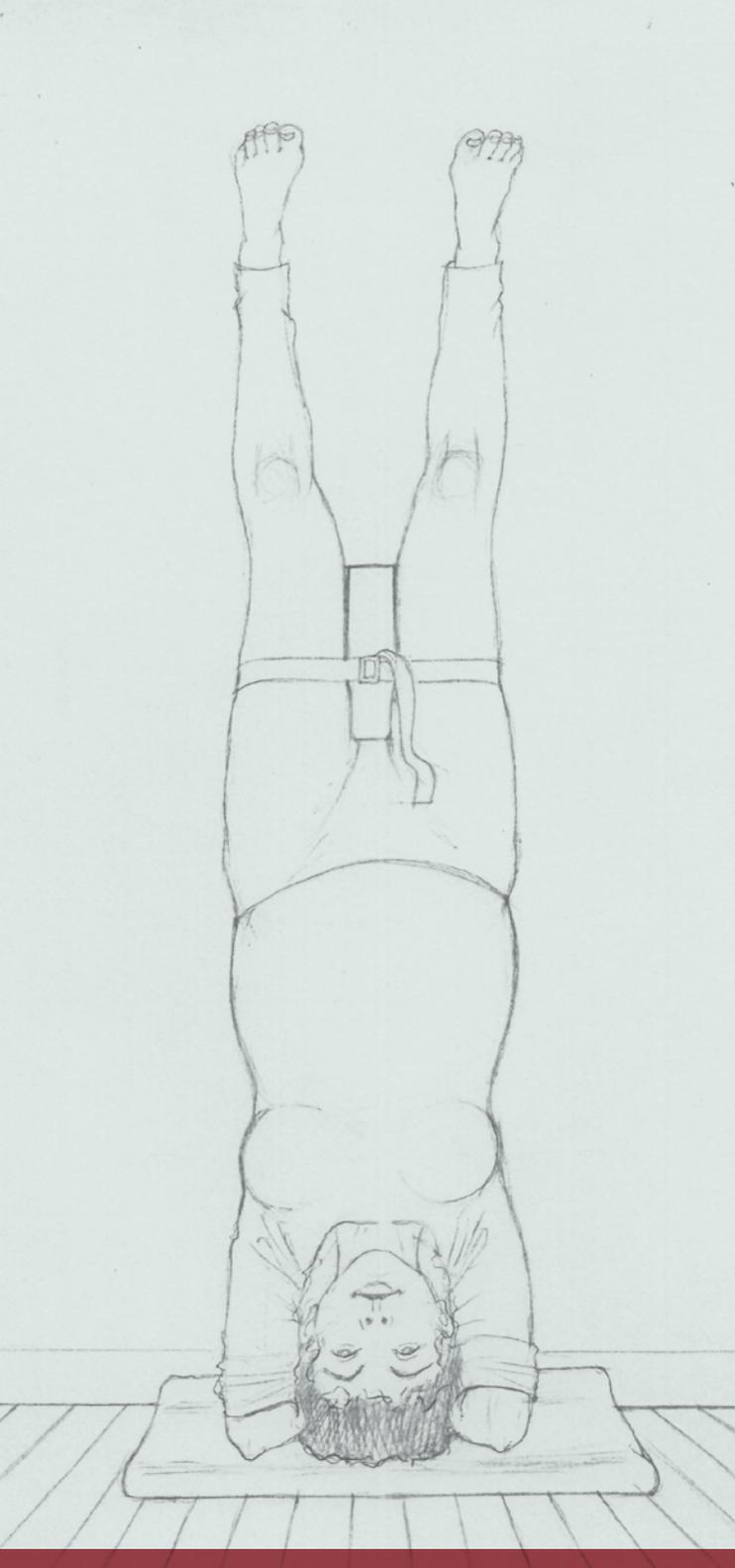
OGNI TRIMESTRE DELLA GRAVIDANZA PORTA I SUOI CAMBIAMENTI

Nel primo trimestre la donna ha spesso nausea mattutina e c'è un alto rischio di aborto. In genere si consiglia alla donna di iniziare la pratica al termine del primo trimestre. Nel caso in cui la donna sia già praticante e sia seguita da un insegnante esperto, è consigliata una pratica passiva e di apertura in cui l'allieva non si affatichi con gli asana.

Il secondo trimestre è considerato meno a rischio e anche la pratica è meno rischiosa. In genere in questo periodo la donna è piena di energia e di voglia di fare.



Mentre durante la prima fase della gravidanza occorre aver cura di non sforzare la regione addominale e pelvica, nella seconda e terza fase il focus è sul creare spazio interno per facilitare la crescita del bambino



Nel terzo trimestre si può verificare l'insorgenza di mal di schiena, mancanza di respiro, aumento della necessità di urinare, gonfiore alle gambe. Inoltre questo è il momento in cui bisogna assicurarsi che il feto abbia il giusto nutrimento e lo spazio necessario per crescere. Mentre durante la prima fase della gravidanza occorre aver cura di non sforzare la regione addominale e pelvica, nella seconda e terza fase il focus è sul creare spazio interno per facilitare la crescita del bambino.

Cosa e come praticare

Il Maestro **B.K.S. Iyengar** ha pensato ad una serie specifica di Asana e Pranayama che la donna può praticare durante la gravidanza. Queste asana variano in base alla fase della gravidanza, oltre che in funzione dello stato di salute complessivo della donna.

Nel secondo trimestre sono tante le posizioni utili alla donna incinta.

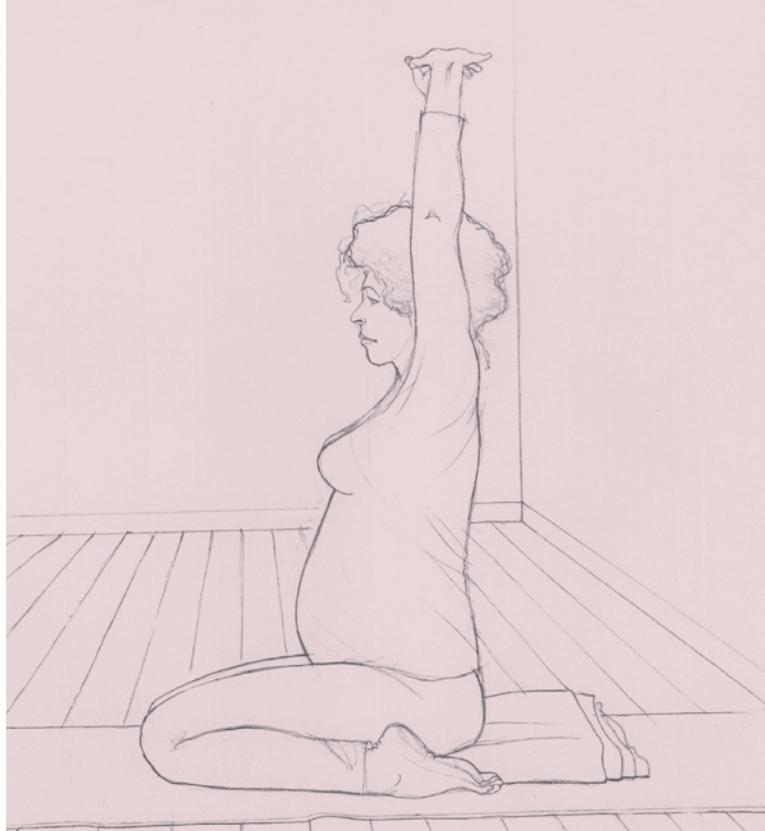
- Quelle in piedi che vanno eseguite alla parete per garantire che il respiro non sia affannoso e che l'addome non sia teso;
- Le posizioni capovolte sempre se praticate con l'uso dei supporti per assicurarsi che non ci sia sforzo. Questi asana sono caldamente consigliati perché fortificano la colonna vertebrale, mantengono l'equilibrio ormonale, migliorano la circolazione ed aiutano ad eliminare le tossine;
- Le posizioni sedute con il busto eretto per alleviare possibili dolori di schiena spesso presenti durante la gestazione;
- Le torsioni aperte - sono da escludere assolutamente quelle chiuse che comprimono l'addome;
- Alcune delle posizioni indietro ma soltanto se supportate;
- Durante tutto il periodo della gestazione è consigliata la pratica quotidiana delle posizioni di apertura passiva dell'addome e del torace perché aiutano lo sviluppo del feto e preparano al momento del parto.
- Il **Pranayama** è un valido supporto durante tutta la gravidanza in quanto promuove stabilità mentale e una ottima qualità di energia.

Nel terzo trimestre, a seconda delle condizioni psico-fisiche della gestante, la pratica del secondo può continuare ma via via che ci si avvicina al parto si abbandonano tutte le posizioni che affaticano. Se la donna si sente pesante e stanca vanno messe da parte le posizioni attive per praticare quelle passive, le capovolte con sostegno e il **Pranayama**.

Tutte queste posizioni devono essere praticate sotto la guida di un insegnante esperto. Se non si ha esperienza di insegnamento alle gravide si consiglia di inviare la donna ad un insegnante esperto.



La gravidanza è spesso associata a stati di ansia, preoccupazione o umore depresso. In questo senso lo Yoga è un ottimo supporto per i suoi ormai noti **effetti benefici sull'umore** come dimostra la ricerca condotta nel 2007 presso l'UCLA, la famosa Università della California. Un'altra ricerca ha evidenziato che la pratica dello Yoga per le donne in gravidanza con mal di schiena ha portato a una **diminuzione del dolore** con diminuzione della disabilità funzionale (77%), diminuzione del ricorso ad antidolorifici (88%).



Tutte queste posizioni, soprattutto quelle invertite, devono essere praticate sotto la guida di un insegnante esperto





lo Yoga è
un ottimo
supporto durante
la gravidanza
per i suoi ormai
noti effetti benefici
sull'umore



Yoga per la Donna

Autore: **Gita S. Iyengar**

Editore: *Edizioni Mediterranee*

*L'autrice, che ha ereditato il talento per lo Yoga da suo padre B.K.S. Iyengar, presenta e descrive in questo libro molte e diverse **Asana** (posizioni) e le implicazioni fisiche e curative di ciascuna di esse, con particolare attenzione per la **salute della donna**.*

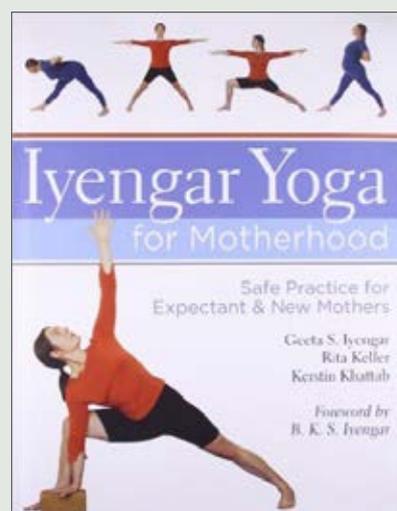
*Publicato nel 1983, questo libro è diventato un testo fondamentale per le donne che praticano yoga. Prende in considerazione i cambiamenti fisici e psicologici che la donna affronta nelle varie **fasi della vita** e si propone di aiutarle attraverso lo yoga a superare le difficoltà del continuo impegno fisico e mentale a cui le donne di oggi sono sottoposte fra a causa del lavoro, dei figli e della vita domestica*



Iyengar Yoga for Motherhood: Safe Practice for Expectant & New Mothers

Autore: **Geeta Iyengar, Rita Keller, Kerstine Khattab**
Editore: *Sterling Publishing*

*È una guida fondamentale per la pratica durante la **gravidanza** sia per gli insegnanti che per le donne che vogliono continuare le loro pratica. Il testo è suddiviso in **trimestri** con spiegazioni approfondite su cosa si può fare e quando. Oltre 350 fotografie dettagliate, ampie istruzioni e suggerimenti, note sugli effetti positivi e sulle controindicazioni delle posizioni e consigli per verificare l'esecuzione corretta. Contiene una sezione dedicata all'alimentazione e alla fisiologia femminile. È in lingua **inglese**.*





Light on Yoga Italia

Coordinamento redazionale

Adriana Calò

Hanno collaborato

Adriana Calò

Emilia Pagani

Disegni di Alessandro Cravera
in collaborazione con Emilia Pagani

Progetto grafico e impaginazione

Antonella De Carolis

www.antonelladecarolis.it

www.iyengaryoga.it