

Sadhana



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA | AIYI

raccolta 2024

BLOG

Sommario

a pagina **3** **L'editoriale**
di Emanuela Zanda

a pagina **4** **Geeta Iyengar e la filosofia della differenza**
Una ricerca bibliografica
di Fabiola Perna

a pagina **11** **Le *mudrā* ed il risveglio di *Kuṇḍalīni*, sostegno di tutte le pratiche yoga.**
Appunti dall' *Hāṭhayoga Pradīpikā*
di Emanuela Zanda

a pagina **17** **David Meloni: l'esempio della pratica**
Intervista a cura di Cristina Carrossino e Emanuela Zanda

a pagina **24** **Il pavimento pelvico, questo sconosciuto**
di Silvana Menegazzi

a pagina **31** **I *kleśa***
di Marco Luigi Proia

a pagina **40** **Intelligenza del corpo, intelligenza della mente**
di Luigia Bertelli

L'editoriale

di Emanuela Zanda

La raccolta di Sadhana Blog a fine anno, in coincidenza con gli auguri per le Feste, è ormai diventata un appuntamento fisso della nostra Associazione, grazie all'impegno del gruppo di redazione che quest'anno si è arricchito di nuove forze.

Nel 2024 si è deciso di pubblicare un contributo ogni due mesi: così c'è più tempo per scrivere i contributi, ma anche per leggerli! Quest'anno ci siamo concentrate soprattutto su due aspetti, il primo che riguarda la scelta degli autori e il secondo l'argomento dei contributi.

Sarebbe più semplice accogliere lavori sempre delle stesse persone, la cui abitudine a scrivere e collaborare con l'Associazione è consolidata e che già conoscono le regole editoriali e le linee del nostro blog. Siamo però convinte che uno dei nostri scopi sia quello di scovare nuovi interessi tra i nostri soci perché sappiamo che ci sono tante persone che hanno preparazione e competenze che magari non sono valorizzate, e quindi si è data sempre la precedenza alle persone che non hanno ancora scritto.

Per quanto riguarda i contenuti, un filo conduttore è quello dello yoga e la donna; perché l'impegno di Guruji e Geeta è sempre stato innovativo in questo senso tanto che le insegnanti e praticanti sono in maggioranza donne, cosa che autorizza a pensare che il genere femminile abbia una vocazione speciale per lo yoga. Contiamo per il prossimo anno di approfondire ancora questo aspetto. Il gruppo è supervisionato da Gabriella Giubilato, coordinato da Emanuela Zanda, con la collaborazione di Fabiola Perna e Cristina Carrossino. Luisa Tritone da sempre, si occupa con impegno e competenza dell'impaginazione di questa versione scaricabile. Adriana Calò supporta il gruppo con la sua esperienza.

Ricordiamo infine che tutto il lavoro è svolto a titolo volontario senza costi per l'Associazione.

Buona lettura



Geeta Iyengar e la filosofia della differenza

Una ricerca bibliografica

di Fabiola Perna

La lezione di oggi è la più importante. L'argomento è stato l'azione delle gambe e dei piedi per proteggere la vagina, l'utero, le tube di Falloppio e le ovaie.

L'addome deve imparare a rimanere morbido.

Lois Steinberg, classe di Geetaji, 6 gennaio 1997



Se ricordare significa potersi evolvere nel futuro, mantenere vivo il ricordo di attività innovative e dei loro sviluppi corrisponde ad una responsabilità specifica, che risulta ancora più urgente se pensiamo a quei testi che toccano la sfera dell'autodeterminazione della donna nei suoi aspetti lavorativi, sociali, sessuali e corporei.

Il fatto che i diritti delle donne non vengano ad oggi riconosciuti dipende indiscutibilmente dal fatto che il modello maschile è ancora presentato come paradigma universale dell'intera specie umana e dalla conseguente ignoranza delle necessità femminili. Solo l'individuazione di una differenza potrà garantire il perdurare, nella società, di diritti in grado di proteggere le prerogative femminili.

Osservando la società nella quale viviamo, è doveroso per noi praticanti di IYENGAR® Yoga, riconoscere che il contributo di Geeta Iyengar è stato non solo innovativo, ma

anche profondamente rivoluzionario. Geeta è stata la prima e l'unica ad aver elaborato e insegnato uno "Yoga per la donna" in cui non si limita ad adattare la pratica alle esigenze femminili: infatti, nell'accezione stessa del termine "adattare" si lascerebbe intendere che la pratica yoga "ufficiale" si configuri secondo schemi e tempi fissi, escludendo le caratteristiche e ciclicità femminili. Viene invece elaborato, studiato, presentato e sperimentato un vero e proprio programma diviso in sezioni classificate "prima di tutto in base alla struttura anatomica dell'individuo (...) in cui ogni sezione allena la *sādhakā* all'auto-realizzazione" (*Yoga per la donna*, pag. 81).

È doveroso sottolineare che quello che Geeta ha fatto a Pune nel 1983, con la pubblicazione del suo *Yoga per la donna*, è un ulteriore ed originale passo avanti lungo il cammino che le filosofe femministe hanno

teorizzato in Europa tra il 1918 e il 1968. Sono questi gli anni in cui filosofe come Virginia Woolf e Simone de Beauvoir prospettarono un superamento del femminismo degli anni 1848-1918, in cui l'obiettivo principale era il riconoscimento della parità di diritti e dignità.

Ancora oggi, in una società che finalmente ha da tempo garantito l'uguaglianza dei diritti, non pare ancora pienamente maturata la volontà di voler affrancare la donna dal ruolo di "altro" che le è stato assegnato. Questo rende ancora attuale l'opera di Simone De Beauvoir, che nel 1949 scriveva da una prospettiva dichiaratamente esistenzialistica e laica il *Secondo Sesso*, opera in cui rifiutava le spiegazioni biologiche e psicoanalitiche della subordinazione della donna, proponendone una sua personale. Secondo Simone De Beauvoir "donna non si nasce, ma si diventa", cioè le donne non nascono in una condizione di subordinazione, ma lo diventano a causa di fattori storici e culturali.

Ancora oggi, purtroppo, appare lontana la prospettiva di una "differenza armonica" tra uomini e donne, così come lontana risulta una "cultura della differenza" in generale.

Intesa in questo senso la pratica dell'IYENGAR® Yoga può divenire un vero e proprio strumento di educazione sociale perché in grado di valorizzare la differenza dei corpi e quindi abituare al loro rispetto, attraverso l'osservazione e lo studio. Superando l'amarezza di Virginia Woolf ("la donna è assente dalla storia") e l'analisi critica di Simone de Beauvoir, Geeta non ci insegna a "diventare donne", ma ad *esserlo* al di là di ogni condizionamento sociale e nella piena consapevolezza di una libera corporeità. Geeta non è mai giudicante, mai critica. Si limita a descrivere, in una prospettiva yogica, le caratteristiche degli esseri umani ed in particolare delle donne; e le loro potenzialità.

Ricordare oggi una bibliografia dei testi e delle conferenze di Geeta, con le altre insegnanti di IYENGAR® Yoga da lei formate, significa solo scalfire la superficie del suo immenso lavoro. Restano da analizzare, infatti, le centinaia di lezioni registrate e videoregistrate tenute in tutto il mondo, ma soprattutto le lezioni tenute al RIMYI rivolte specificatamente alle donne, indiane

e non. L'analisi attenta e la valorizzazione di questo materiale prezioso è un compito importante che ci aspetta al fine di cercare un antidoto alla violenza, in un periodo storico che non è ancora in grado di rispettare pienamente l'identità femminile e quindi di proteggerla.

Libri

Geeta S. Iyengar, *Yoga: a gem for Women*, Allied Publisher Limited, India, 1983; trad. it. *Yoga per la donna*, Mediterranee, Roma, 1992.

È il testo più famoso nella letteratura dello yoga per la donna. L'autrice si rivolge soprattutto a quelle donne che sono continuamente sottoposte a stress fisico e mentale in quanto lavoratrici. Il libro è diviso in tre parti: nella prima, dedicata alla teoria, Geeta presenta la filosofia dello yoga, nella seconda, dedicata alla pratica, descrive la fisiologia del corpo secondo la filosofia del *sāṅkhya* e spiega come approcciarsi alla pratica in base al luogo, al clima, all'età, alle malattie e poi affronta i casi delle mestruazioni, gravidanza, parto, allattamento e menopausa. La trattazione è ampiamente illustrata e completata da



sequenze per tutte le esigenze. Sempre in questa seconda parte si può trovare una sezione dedicata allo *Yoga kuruṅṭa*, lo *yoga* con l'aiuto delle corde. Un'altra sezione della seconda parte è interamente dedicata agli *āsana* e al *prāṇāyāma* da eseguire in gravidanza. Interessante è anche l'ultima sezione di questa parte centrale dell'opera in cui Geeta mostra le posizioni più avanzate per "dimostrare che anche le posture più complesse e avanzate sono alla portata delle donne e che il praticarle non sminuisce in alcun modo la loro femminilità. Molti sostengono che dopo il matrimonio le posizioni più complicate sono da evitare o che vanno interrotte con l'avanzare dell'età. Voglio invece rassicurarvi che tali posizioni non hanno effetti controproducenti di nessun genere, al contrario aiutano a mantenere sani gli organi interni e accrescono la forza di carattere, la stabilità emotiva, la lucidità mentale e determinano una personalità bilanciata" (p.276).

Nella terza e ultima parte l'autrice descrive, le tecniche di *prāṇāyāma*, e porta la lettrice alla meditazione guidandola attraverso un autoesame.

Il libro contiene 215 fotografie di cui le 30 dedicate alla gravidanza ritraggono la sorella Vanita Sridharan che in quel momento era incinta.

Geeta S. Iyengar, Yogacharya B.K.S. Iyengar, *Iyengar International Women's Intensive. Course Notes.* Produced by Lois Steinberg

"Please distribute these notes freely, but not for profit". A gennaio 1997, 61 praticanti donne provenienti da 16 diversi paesi, tra cui Gabriella Giubilaro, come rappresentante per l'Italia, frequentarono uno speciale corso tenuto da Geeta e Guruji. Un gruppo di praticanti, con il coordinamento di Lois Steinberg, raccolse gli appunti che vennero pubblicati in una dispensa. Questi appunti sono una miniera di indicazioni per le donne che praticano *yoga* e sono completate da schemi in cui vengono indicate le varianti e i supporti da utilizzare a seconda delle condizioni: pubertà, mestruazioni, gravidanza, post-gravidanza, pre menopausa, menopausa. Le lezioni di questo corso sono state una pietra miliare per la formazione di insegnanti di tutto il mondo. È soltanto in inglese.

Iyengar International Women's Intensive Course Notes

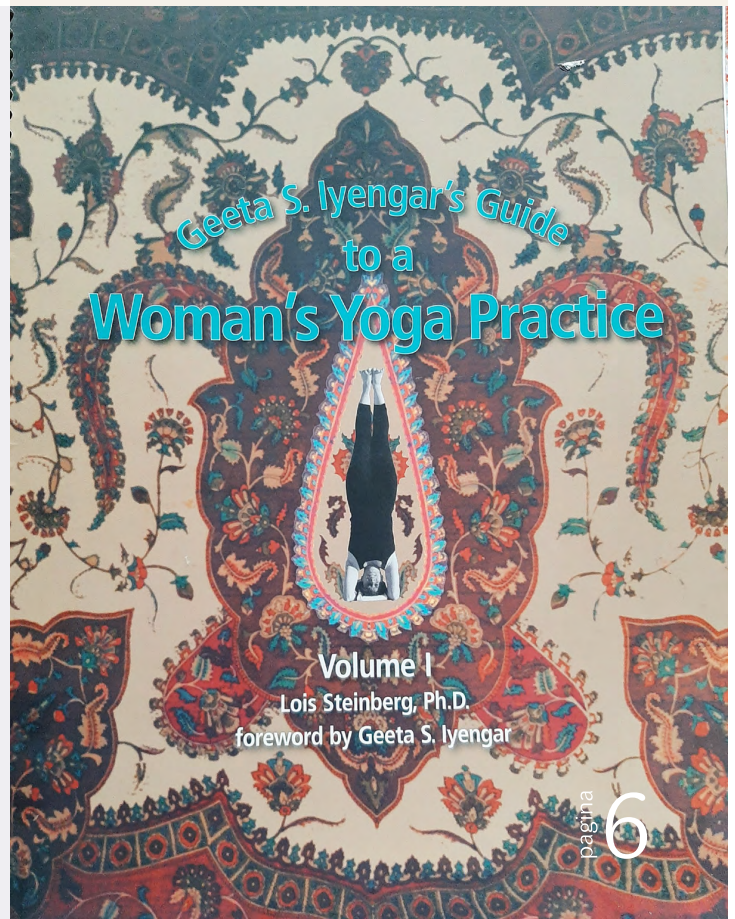
**Dr. Geeta S. Iyengar
and
Yogacharya B.K.S. Iyengar**

Produced by Lois Steinberg, Ph.D.

Please distribute these notes freely, but not-for-profit

Lois Steinberg, *Geeta Iyengar's Guide to Woman's yoga practice*, Parvati Productions, 2006.

Questo testo contiene 850 foto su come praticare lo *yoga* IYENGAR® durante il ciclo mestruale. Nel primo capitolo



viene descritta una sequenza per il ciclo mestruale normale. Nel secondo capitolo vengono espone le sequenze da praticare nel caso di mestruazioni problematiche, nel terzo una sequenza post-mestruale. Nel quarto capitolo vengono descritte le posizioni da praticare prima del ciclo. Nel quinto viene esposto il caso di studio di una donna con complessi problemi riguardanti il suo ciclo e le sequenze per alleviare questi disturbi specifici. È in lingua inglese.

Geeta S. Iyengar, Rita Keller, Kerstin Khattab, *Iyengar yoga for Motherhood: Safe practice for Expectant & New Mothers*, Sterling Publishing, 2010.

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



Iyengar Yoga for Motherhood

Safe Practice for
Expectant & New Mothers

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab

Foreword by
B. K. S. Iyengar



Sādhana BLOG

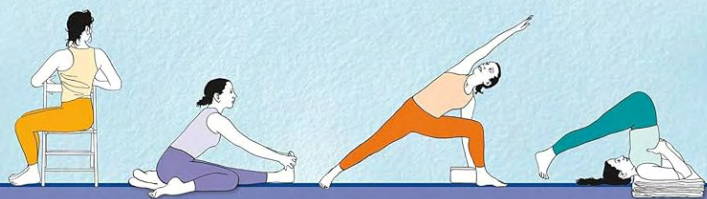
The Woman's Yoga Book

ASANA AND
PRANAYAMA

FOR ALL PHASES

OF THE

MENSTRUAL CYCLE



Written and Illustrated by **Bobby Clennell**

FOREWORD BY GEETA S. IYENGAR, AUTHOR OF *YOGA: A GEM FOR WOMEN*

Bobby Clennell, *The Women's Yoga Book: āsana and prāṇāyāma for all Phases of the Menstrual Cycle*, Shambhala Publications, 2010.

L'insegnante senior Bobby Clennell offre un programma completo di āsana e prāṇāyāma progettati per supportare la salute durante il ciclo dal menarca alla menopausa. Vengono fornite sequenze di yoga per ciascuna fase del ciclo mestruale, per le esigenze mentali ad esse legati e per le possibili anomalie del ciclo. Di questo testo Geeta ha scritto la prefazione. È in inglese.

Geeta S. Iyengar, Rita Keller, Kerstin Khattab, *Iyengar yoga in der Menopause*, Georg Thime Verlag, 2018.

Questo testo, esistente solo in tedesco, crea un programma di pratica dedicato alla menopausa, per aiutare il corpo ad adattarsi alla nuova condizione ormonale e ridurre i sintomi. Sono affrontati problemi specifici come il mal di testa e le emicranie, i problemi riguardanti la pressione arteriosa e il sistema linfatico. Contiene consigli su dieta e stile di vita. L'originale è in tedesco; nel 2022 è uscita la traduzione inglese con il titolo: *Iyengar Yoga for Menopause*.

Iyengar Yoga in der Menopause

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab

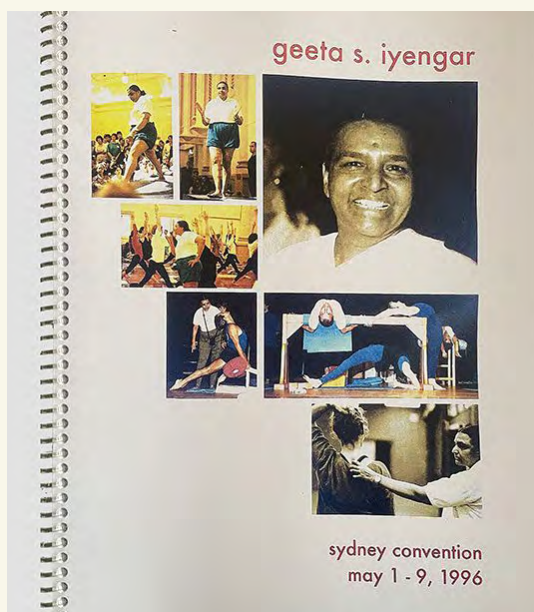


 Thieme

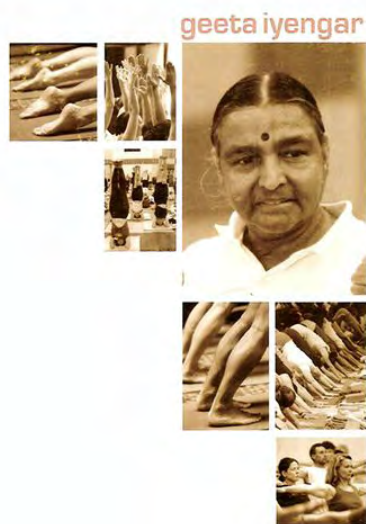
Estratti da lezioni e Convention

Geeta S. Iyengar, Sidney Convention book, Carole Hart e Kay Parry, 1996

Raccolta di appunti riguardanti l'uso dei supporti, l'esecuzione degli āsana e prāṇāyāma delle lezioni tenute da Geeta al Kensington Center di Sidney.



Sadhana 



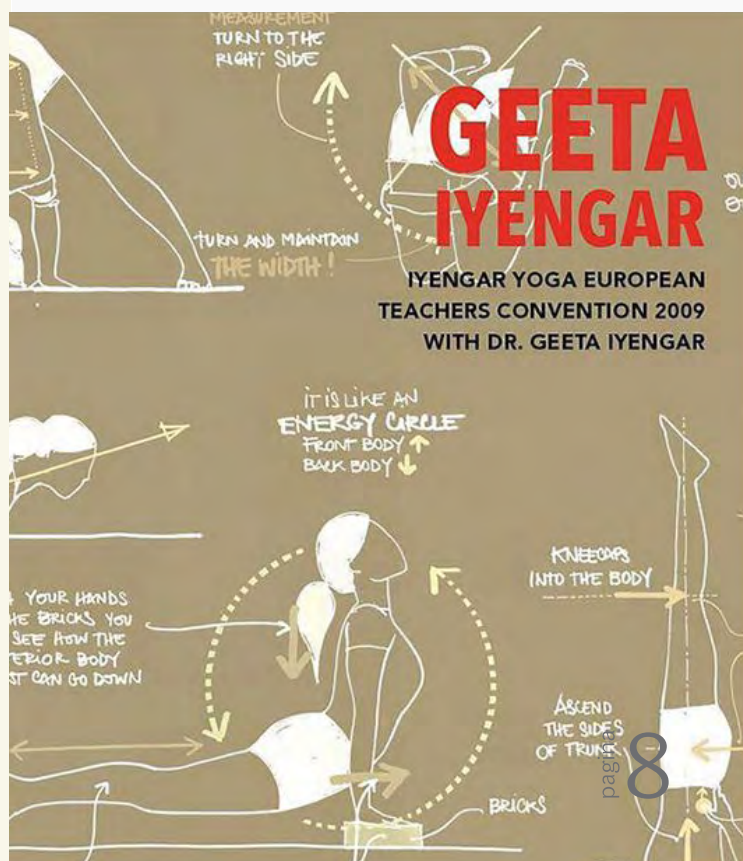
sydney convention
may 10-11 2003

Geeta s. Iyengar, Sidney Convention book, Kay Parry, 2003

Raccolta di appunti riguardanti la Convention di Geeta del maggio 2003. Include conferenze, domande e risposte.

Geeta S. Iyengar, Convention Colonia book: Iyengar yoga European teachers. Geeta Iyengar, 2009.

Questo libro è stato pensato per le generazioni future di insegnanti e studenti che non avranno i vantaggi di studiare con Geetaji. E' per questo particolarmente chiaro, contiene molte fotografie del convegno, ma anche bellissimi disegni. Pubblicato nel 2022.



pagina 8

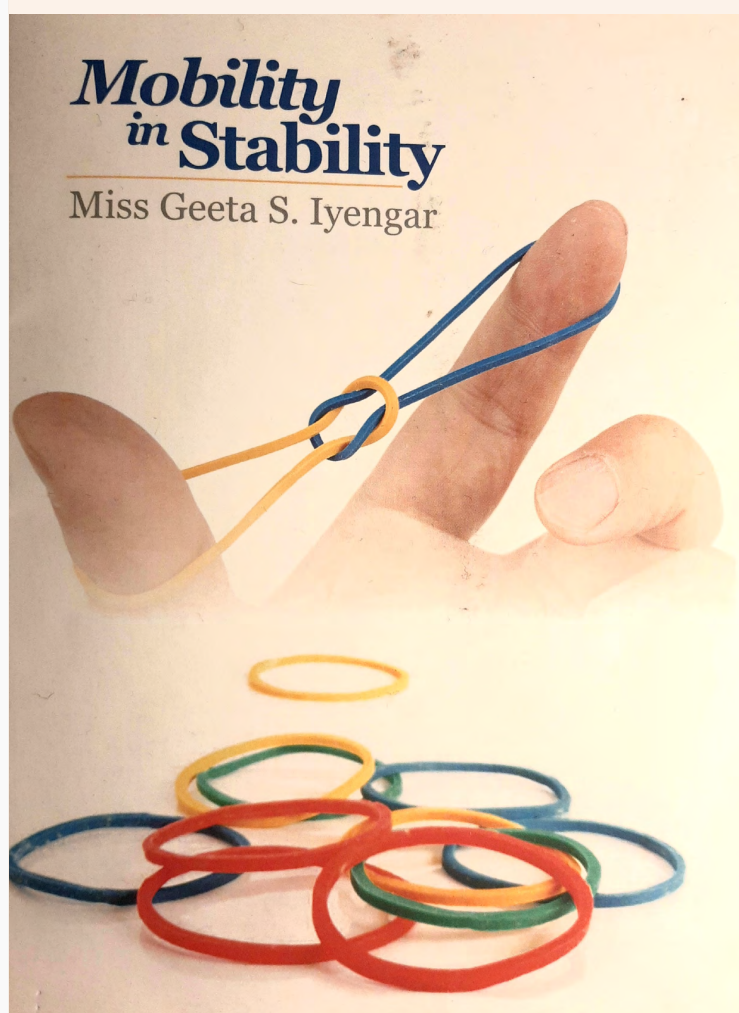
Osservando la società nella quale viviamo, è doveroso per noi praticanti di IYENGAR® Yoga, riconoscere che il contributo di Geeta Iyengar è stato non solo innovativo, ma anche profondamente rivoluzionario.

Geeta Iyengar, *The practice of women during the whole month*, Published by Iyengar Yoga Association UK, 2006; Traduzione italiana, *La pratica della donna nell'arco del mese*, a cura della Associazione Italiana Iyengar Yoga.

Il fascicolo raccoglie appunti di un seminario tenuto da Geeta in Polonia nel 2002. In modo sintetico ma molto esauriente esamina i cambiamenti ormonali che avvengono nel corpo durante il mese ed insegna a modulare di conseguenza la pratica. Usare il senso di discriminazione nella pratica è la chiave della salute.

LA PRATICA PER LE DONNE
NELL'ARCO DEL MESE

Dr. Geeta S. Iyengar



Geeta S. Iyengar, France Convention book: *Mobility in Stability*, 2002.

Trascrizione in inglese di un discorso tenuto nel maggio del 2002 durante la settimana della Convention Francese di IYENGAR® Yoga. Arricchito di foto e annotazioni. Pubblicato nel 2012.

Altra Bibliografia consultata:

S. De Beauvoir, *Le Deuxième Sexe*, Paris, Gallimard, 1949; trad.it., *Il Secondo Sesso* (1949), Milano, Il Saggiatore, 1961.

E. Gianini Belotti, *Dalla parte delle bambine*. L'influenza dei condizionamenti sociali nella formazione del ruolo femminile nei primi anni di vita, Milano, Feltrinelli, 1973.

C. Dowling, *The Cinderella Complex*, New York, Simon & Schuster, 1981; trad. it., *Il Complesso di Cenerentola*, Milano, Feltrinelli, 1986

V. Woolf, *A Room of One's Own*, London, The Hogarth Press, 1929; trad.it., *Una stanza tutta per sé*, Milano, Il Saggiatore, 1963.

Riferimenti immagini:

Archivio AIYI



©Associazione Iyengar Yoga Italia

(AIYI), gennaio 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa

Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione

Luisa Tritone

[clicca qui per tornare
al sommario](#)

Le *mudrā* ed il risveglio di *Kuṇḍalīni*, sostegno di tutte le pratiche *yoga*.

Appunti dall'*Hāṭhayoga Pradīpikā*

di Emanuela Zanda



Figura 1. Vishnu e Lakshmi sul serpente a mille teste, in viaggio per la Via Lattea (Londra, Victoria and Albert Museum, 1870 circa)

“Non usate la parola *kuṇḍalīnī* così a caso... Io non pretendo di poter svegliare *kuṇḍalīnī*, ma certamente lo *yoga* lo fa... per favore ricordate che si tratta di energia divina, ed è solo la grazia divina che la risveglia” (B.K.S. Iyengar, in *Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*, 7, p.235)

Svātmārāma inizia la terza “lezione” dell'*Hāṭhayoga Pradīpikā* con una immagine suggestiva: *kuṇḍalīnī* è il sostegno (*śarva*) di tutte le pratiche dello *yoga*, come *Śeṣanāga*, il Serpente a mille teste, sostiene la terra, con le sue montagne e foreste

(*HYP*, III.1). *Śeṣanāga* aveva avuto direttamente da Brahman l'incarico di stabilizzare la Terra sulla Via Lattea, rendendone regolare il movimento; così il grande serpente a mille teste diventa sostegno della Terra, con Vishnu e Lakshmi che si riposano su di lui.

Come l'Universo è in perenne movimento, così la mente è in perenne movimento; la Terra deve essere sostenuta, in modo che le sue montagne e foreste restino stabili; *kuṇḍalīni* è il sostegno della pratica *yoga*, ciò che rende fermo il praticante nel suo percorso yogico, ovviamente una volta che questo venga perseguito con dedizione nel tempo.

B.K.S. Iyengar osserva che il terzo capitolo dell'*Haṭha Yoga Pradīpikā* riguarda l'unione del Sé con la forza divina: *āsana* e *mudrā* aiutano a sospendere le fluttuazioni della mente, intelligenza ed ego, in modo tale che l'attenzione venga richiamata all'interno (*Astadala Yogamala*, 2, p.159); questo attiva la *śakti* di *kuṇḍalīni* che altrimenti rimarrebbe addormentata, come "stordita" dalle fluttuazioni mentali e dai desideri per il mondo dei sensi che chiudono i centri energetici del corpo.

Con il risveglio di *kuṇḍalīni*, tutti i centri del corpo sono attraversati dal *prāṇā* e la mente è libera dall'attrazione verso gli oggetti (*HYP*, III, 3).

Svātmārāma, coerentemente con le finalità della sua opera, non si occupa della filosofia o della natura di *kuṇḍalīni*, ma soltanto delle tecniche che illuminano il cammino del praticante. Quindi chi desidera approfondire lo *yoga* tantrico o il clima filosofico in cui si sviluppa l'idea di *kuṇḍalīni*, oppure spiegazioni più esaurienti sui *chakra* e le loro caratteristiche si deve rivolgere ad altre fonti e testi (si trova ad esempio un elenco in Silburn 1997, pp.293-296).



Figura 2. Krishnamacharya esegue mahāmudrā

Le prime tre mudrā

Per il risveglio di questa energia, che giace addormentata alla base di *suṣumnā* (canale centrale del corpo, vedi figura 3), occorre soprattutto praticare le dieci *mudrā*, che prevengono la vecchiaia, allontanano la morte e conferiscono poteri soprannaturali. Queste *mudrā*, che erano state esposte da Ādinath, il primo dei Nath, da identificare con lo stesso Shiva, vanno tenute rigorosamente segrete.

La prima è *mahāmudrā*, che fa sollevare *kuṇḍalīni* "come si solleva un serpente con un bastone", rimuovendo tutti i mali come *avidyā* (ignoranza).

B.K.S. Iyengar si è ispirato direttamente a Svātmārāma per scrivere a proposito di *mahāmudrā* (*Light On Yoga*, pp.147-148). Svātmārāma ripete di nuovo l'obbligo alla segretezza e ammonisce anche gli insegnanti: questa *mudrā* non va insegnata a chiunque!

La seconda *mudrā* si chiama *mahābandha*: si porta il tallone sinistro sotto il perineo e il piede destro sulla coscia sinistra e si eseguono *jālandhara bandha* e *mūla bandha*. Questa posizione è efficace nel portare alla confluenza le tre correnti di *iḍā*, *piṅgalā* e *suṣumnā*; va completata con l'azione sul respiro con ritenzione interna che si chiama *mahāvedha*.

In conclusione, queste prime tre *mudrā*, ben presenti nell'IYENGAR® Yoga, vanno secondo Svātmārāma (lo ribadisce di nuovo: *HYP*, III.30) tenute segrete perché donano ai *siddhi*, poteri soprannaturali. Si devono praticare otto volte per lato, ogni tre ore, ogni giorno. Si tratta di una pratica facile, adatta per allievi -noi diremmo così- intermedi.

Khecarī

Seguono ben 22 *śloka* dedicati alla descrizione di *khecarī*, che negli scritti di B.K.S. Iyengar non viene mai menzionata. Si tratta di rovesciare la lingua in modo tale da inserirla nella cavità del naso, rivoltando anche gli occhi in alto. Non si tratta di un movimento naturale, ma di un'azione che va preparata poco per volta con l'erosione graduale del frenulo sotto la lingua. I vantaggi che vengono acquisiti sono senza confronti perché si raggiunge in questo modo il luogo del "puro vuoto", la sede di *khecarī mudrā*.

Mūla bandha, uḍḍiyāna bandha, e jālandhara bandha

L'illustrazione di questi tre importantissimi *bandha* contiene indicazioni che vengono riprese e molto ampliate da B.K.S. Iyengar. Si tratta di azioni essenziali per la pratica del *prāṇāyāma*, e Guruji li spiega, per motivi ben precisi, in un ordine diverso (*Teoria e pratica del prāṇāyāma*, pp.125-135). Svātmārāma inizia con *mūla bandha* per cui occorre premere il tallone contro il perineo e contrarre l'ano; in questo modo *āpana vāyu* (la forza che muove la secrezione) risale invece che scendere; *āpana* si riunisce con *prāṇā* e questo ha un effetto di ringiovanimento; inoltre si percepisce con intensità il calore dell'energia del corpo, svegliata da *kuṇḍalīni* che entra in *suṣumnā* come il serpente entra nella sua tana (*HYP*, III, 58).

Segue *uḍḍiyāna*, che indica un grande uccello che sale, infatti il *prāṇā* sale nella *suṣumnā*. Per ottenere questa "spinta", occorre mandare in dentro l'addome sia sopra che sotto l'ombelico, con forza, come un leone contro un elefante (*HYP*, III.61). E' la migliore di tutti i *bandha* e consente, se praticata regolarmente per almeno sei mesi, di ritornare giovani, vincere la morte e ottenere la liberazione.

Infine, *jālandhara bandha* si esegue, come noto, contraendo la gola e tenendo il mento fortemente appoggiato al petto (*HYP*, III, 69), in questo modo si chiudono tutti i canali e il flusso discendente dalle regioni superiori. La contrazione della gola ha effetto sul *cakra* mediano (*viśuddha*), che controlla i sedici *ādhara* (*HYP*, III, 70), punti vitali o punti di supporto per la meditazione; infatti questo *cakra* ha sedici petali. Secondo B.K.S. Iyengar invece, *jālandhara bandha* è il primo *bandha* che deve essere insegnato ed imparato (*Teoria e pratica del prāṇāyāma*, pp.126-130). Sappiamo da Guruji che è impossibile praticare con sicurezza il *prāṇāyāma* senza eseguire *jālandhara bandha*: si avvertirebbe immediatamente pressione sul cuore, sul cervello, sui globi oculari, con possibili problemi di vertigini e all'orecchio interno. L'equilibrio dell'energia che avviene con *jālandhara bandha* deriva dal bilanciamento dei plessi solare e lunare

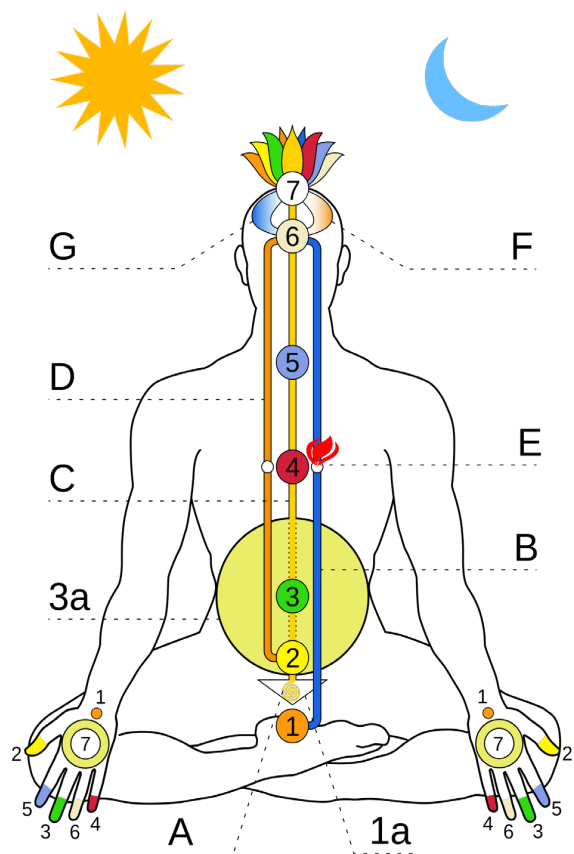


Figura 3. Illustrazione schematica del corpo sottile

e non può essere ottenuto in altro modo. Quindi è importante, per i principianti, imparare questa pratica.

Per quanto riguarda *uḍḍiyāna bandha*, B.K.S. Iyengar riprende molti degli argomenti di Svātmārāma, e spiega con grande ricchezza di nuovi dettagli l'esecuzione di questo *bandha*, specificando che va eseguito dopo l'espiazione e che quindi non è consigliabile a chi ancora non padroneggia le tecniche del *kumbhaka*.

Infine, su *mūla bandha*, B.K.S. Iyengar spiega con pazienza la differenza rispetto a *uḍḍiyāna* e quindi suggerisce di iniziare praticando *antara kumbhaka*. Invita alla cautela nella pratica di *uḍḍiyāna* e *mūla bandha*: chi conosce e impara a praticare i tre *bandha*, ha a disposizione uno strumento potentissimo e deve saperlo utilizzare per direzionare l'energia secondo gli obiettivi dello yoga (*Teoria e pratica del prāṇāyāma*, pp.134-135).

Viparītakarāṇi

E' la posizione capovolta che praticiamo anche oggi. Svātmārāma la descrive come la postura in cui il sole (l'ombelico) è sopra e la luna (il palato) è sotto (HYP, III, 75); in questo modo il nettare che fluisce dalla luna non finisce inghiottito dal sole. Ripete più volte che si può apprendere soltanto dalle istruzioni di un guru. La durata della posizione si deve incrementare gradualmente, fino a tre ore. Poiché il sole (dell'ombelico) viene privato del nettare (lunare), è necessario mangiare a sufficienza se si pratica molto questa posizione (HYP, III, 79).

Vajrolī e śakticālanam (sahajoli e amaroli)

Queste pratiche, che non sono menzionate negli scritti di B.K.S. Iyengar, partono dal presupposto che le secrezioni degli organi riproduttivi, sia maschili che femminili, non devono essere disperse ma risollevate con varie forme di trazione, tra cui anche le *mudrā* descritte in precedenza. E' interessante che in questo caso ci siano vari riferimenti anche alle donne, che possono diventare yogine se praticano *vajrolī* (HYP, III, 84). "Una donna che trasporta verso l'alto il proprio *rajas* (secrezione pelvica) è una vera yogina; conosce il passato e il futuro e riesce sicuramente nella levitazione" (HYP, III, 100).

Conclusione

Soltanto verso la fine della "lezione", Svātmārāma riprende l'argomento di *kuṇḍalinī*: "Come la porta si apre mediante una chiave, così lo yogi deve aprire la via della liberazione mediante la pratica, *kuṇḍalinī yoga*" (HYP, III, 103). *Kuṇḍalinī* lega gli ignoranti all'illusione del mondo, chiudendo con sua bocca la via lungo la quale l'energia si deve inoltrare; chi la muove, raggiunge la liberazione. *Kuṇḍalinī* addormentata viene paragonata ad una povera vedova, totalmente passiva. Deve essere conquistata con la forza dello *yoga*, afferrandola per la coda, e, ispiran-

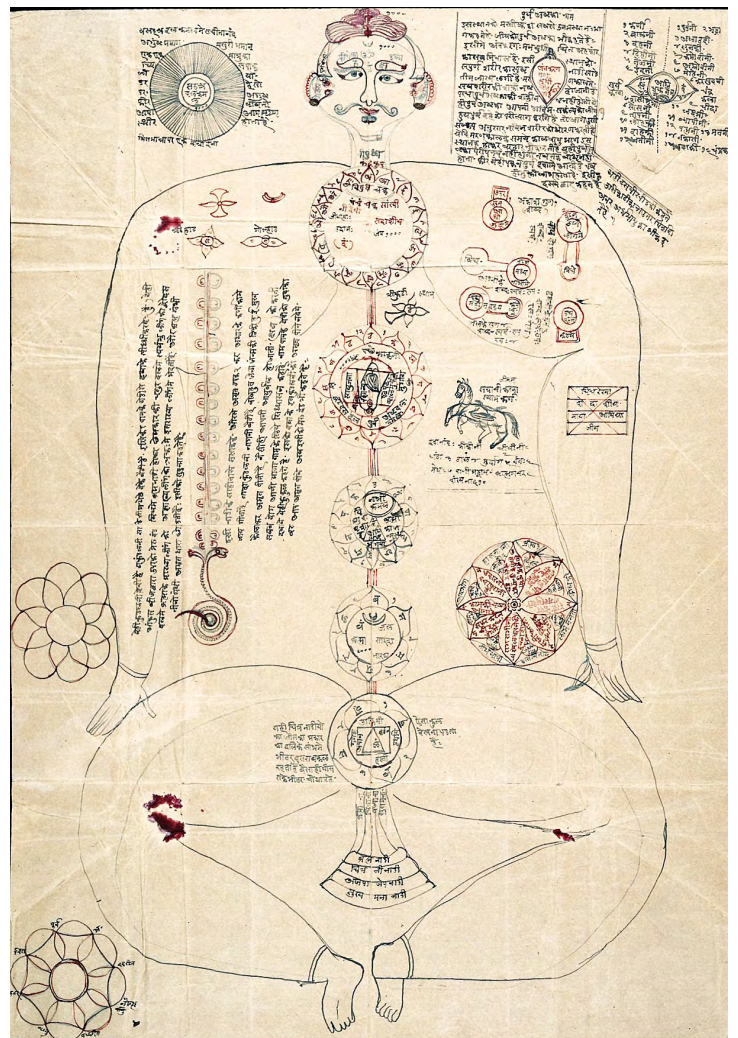


Figura 4. Rappresentazione del corpo sottile in un disegno ottocentesco (Wellcome Collection)

do dalla narice destra, deve essere fatta rientrare nella *sūṣumnā* per un'ora e mezza al giorno, due volte al giorno (HYP, III, 110). Resta inteso che ogni pratica va eseguita con la mente concentrata e che bisogna impedire ai pensieri di vagare (HYP, III, 126).

B.K.S. Iyengar non concorda con tutte le pratiche suggerite da Svātmārāma, ma ha dedicato particolare attenzione a *kuṇḍalinī*, alle funzioni delle *nāḍī*, all'analisi dei *cakra*, ai motivi della diversa importanza apparentemente attribuita a *kuṇḍalinī* dagli *Yoga Sutrā* e dall'*Haṭhayoga Pradīpikā*; al risveglio di *kuṇḍalinī* e ai pericoli di sottovalutare questa potente energia (*Aṣṭaḍaḷa yogamālā*, 7, pp.221-239). Gli effetti del risveglio di *kuṇḍalinī* si possono accostare agli effetti delle *siddhi* descritte nel terzo *padā* degli *Yoga Sutrā* e fanno parte da ogni punto di vista del cammino dello *yoga* benchè oggi si senta a volte parlare di *kuṇḍalinī yoga* con una certa superficialità.

Postilla: Svātmārāma e il l'Altro Sesso

A differenza dei primi due capitoli dell' *Haṭhayoga Pradīpikā* in cui le donne vengono quasi ignorate, nel terzo capitolo ci sono parecchi riferimenti che ritengo interessante ricordare, nel quadro della nostra riflessione collettiva sullo *yoga* e la donna. La donna compare in due gruppi di *śloka*, dove si parla della segretezza delle pratiche e rispetto a *vajrolī*.

Per quanto riguarda il primo aspetto, Svātmārāma accosta la segretezza delle pratiche alle auspicabili, ma non scontate, virtù femminili della modestia e riservatezza. In sintesi, dalle donne oneste ci si aspetta in primo luogo che stiano zitte, soprattutto a proposito di questioni personali (*HYP*, III, 9); la loro bellezza ed il loro fascino sono inutili se non hanno un marito (*HYP*, III, 25).

La bellezza, la sensualità e la gioventù femminile sono un pericolo, da cui occorre difendersi con le *mudrā* (*HYP*, III, 41). Sono quindi presenti i consueti stereotipi: la donna deve essere controllata e dominata in quanto temibile tentatrice, potenzialmente infedele e mai sufficientemente sottomessa. D'altro canto, parlando di *vajrolī* e delle altre pratiche connesse, uomini e donne sono viste con pari dignità nel loro percorso yogico (*HYP*, III, 84); addirittura, si parla esplicitamente di unione sessuale e comune stato

di beatitudine (*HYP*, III, 90) e di possibilità per la donna di compiere completamente la propria evoluzione spirituale (*HYP*, III, 100). L'impressione è che Svātmārāma, da maestro illuminato, conosca le potenzialità e la perfetta uguaglianza della donna dal punto di vista spirituale (e quindi anche intellettuale...), ma da uomo che parla ad altri uomini vada a stuzzicare la complicità maschile citando luoghi comuni sempre di moda (in tutti i luoghi, in ogni tempo), tanto nessuna donna avrebbe mai letto il suo testo.

Le cose non sono andate così, ed oggi lo *yoga* è praticato e studiato, in Occidente, più dalle donne che dagli uomini. Doveroso quindi sottolineare il progresso compiuto senza dimenticare il passato, che non risale ai lontani tempi di Svātmārāma, ma è passato prossimo anche da noi.

A meno di non volere, come è sempre stato, stare zitte e fare finta di niente.

Nota: Per la numerazione degli *śloka* ho utilizzato la nuova edizione critica del testo, ora parzialmente disponibile online: hathapradipika.online; il progetto era stato descritto da James Mallison in academia.edu. Per la traduzione testuale ho fatto riferimento invece a Svātmārāma, *Haṭhayogapradīpikā* (La Chiara Lanterna dello Hatha Yoga), Edizione curata da Swami Digambarji, traduzione G. Thozhuthumkavayalil Dharamarama, Torino, Savitry, 1978.

Figura 5. Tempio delle Yogine, Hirapur, Orissa



Bibliografia

A. Avalon, *Il potere del serpente*, Roma, Mediterranee, 1968.

T.K.V. Desikachar, *The Heart of Yoga, Developing a personal practice*, Rochester, Inner Traditions International, 1995.

B.K.S. Iyengar, *Light On Yoga*, London, George Allen & Unwin, 1966.

BKS Iyengar, *Teoria e pratica del prāṇāyāmā*, Roma, Mediterranee, 1984.

B.K.S. Iyengar, *The Yoga of Light*, in *Aṣṭadaḷa Yogamālā*, 2, New Delhi, Allied Publishers Private Limited, 2001, pp. 153-161.

B.K.S. Iyengar, *Kuṇḍalinī*, in *Aṣṭadaḷa Yogamālā*, 7, New Delhi, Allied Publishers Private Limited, 2008, pp.223-239.

James Mallison, *Haṭha Yoga Project Proposal* (https://www.academia.edu/21682284/Haṭha_Yoga_Project_Proposal).

L. Silburn, *La kuṇḍalinī o l'energia del profondo*, Milano, Adelphi, 1997.

Svātmārāma, *Haṭhayogapradīpikā* (La Chiara Lanterna dello Hatha Yoga), Edizione curata da Swami Digambarji, traduzione G. Thozhuthumkavayalil Dharamarama, Torino, Savitry, 1978.

Swami Svātmārāma, *Haṭhayogapradīpikā*, Commentary by Hans Ulrich Ricker, Introduction by BKS Iyengar, Aquarium Press, 1992.

Svātmārāma, *La lucerna dello Haṭha Yoga (Haṭha Yoga Pradīpikā)*, a cura di Giuseppe Spera, Torino, Magnanelli, 1990.

Riferimenti immagini:

Wikipedia; Susanna Ricci per Riforma.it, Desikachar, *The Heart of Yoga*, p.70; Ekam Sat India.

© Associazione Iyengar Yoga Italia

(AIYI), marzo 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa

Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione

Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario



David Meloni: l'esempio della pratica

Intervista a cura di Cristina Carrossino e Emanuela Zanda



Quando ti sei avvicinato allo yoga, agli inizi della tua pratica personale cosa ti ha coinvolto di più? Cosa ti ha permesso di proseguire con costanza e disciplina?

Ho avuto il mio primo avvicinamento allo yoga tramite mia madre. Proprio in quel periodo, quando avevo 5 anni, aveva comprato casualmente un libro sullo yoga. C'era da parte di mia madre il desiderio di prendersi del tempo per sé e non voleva nessuno nella stanza in cui praticava. Solo due o tre volte mi fu concesso di assistere e vedere cosa faceva. Così la mia prima idea dello yoga è stata qualcosa di segreto, di nascosto. Quando mi faceva stare con lei cercavo di copiare, guardavo il libro dove c'erano posizioni semplici, la massima difficoltà era *sīrṣāsana*. Successivamente mia madre smise di praticare yoga con

questo libro; lo lo ripresi in mano quando avevo circa 14 anni ma la mia pratica non durò a lungo. Provai vari sport, approdai al karate e mi dedicai all'agonismo; ma arrivai ad un punto dove non riuscivo più a migliorare. Mi venne consigliato l'*hatha yoga*, sulla base dell'esperienza di un atleta della nazionale degli anni '70 che sosteneva di aver avuto benefici riguardanti proprio la concentrazione, l'elasticità e la capacità di ottenere risultati di grande rilievo. Quindi mi misi in testa di provare lo yoga. Avevo circa 18 anni, e andai alla ricerca di un libro più esaustivo di quello. In quel periodo, nel 1995 si trovavano svariati manuali del settore degli anni 60-70, basati sul misticismo, sulla parte esoterica dello yoga, e anche questi aspetti mi colpirono molto. Continuando la mia ricerca, trovai un piccolo libro, *Sport e Yoga* di Selvarajan Yesudian

ed Elisabeth Haich contenente spunti interessanti. Seguendo le indicazioni, notai, da solo, dei progressi proprio sugli aspetti che cercavo, elasticità e “esplosività”, possibilità di eccellere nei risultati. Anche gli esercizi di respirazione furono di grande aiuto.

In generale notai un miglioramento che si espresse anche a livello agonistico. In quel momento ero interessato allo *yoga* come coadiuvante allo sport che facevo, come mezzo di supporto.

Ad un certo punto percepii dentro di me sempre più la necessità di approfondire e trovai il libro di Gurujī che per me fu come una folgorazione. Dal libro sorse il desiderio di andare oltre, però non avevo possibilità di trovare riferimenti a nessuna scuola. Iniziai quindi a prendere spunto da tutti i libri che Gurujī indicava sia in *Teoria e Pratica dello Yoga* e soprattutto nella sua autobiografia *Iyengar, La vita e l'opera*.

Proseguendo con le sequenze di *Teoria e Pratica dello Yoga*, sempre più lunghe e intense, arrivai a praticare fino 4-5 ore di seguito; terminavo tremante e il sistema nervoso era troppo sollecitato. Mi resi conto che la pratica poteva diventare pericolosa e che avevo bisogno di una vera guida.

Successivamente risultò molto importante per me frequentare le lezioni, praticare regolarmente e ritornare sempre ai principi fondamentali e all'uso dei supporti. Erano proprio queste le tematiche che rischivo di tralasciare perché le consideravo poco interessanti. Procedendo con le lezioni e la pratica, più avanti compresi l'importanza fondamentale dei supporti, anche nel *prāṇāyāma*, che praticavo in modo discontinuo proprio per le tensioni alla schiena che sentivo nelle posizioni sedute non supportate ma con il tempo e la pratica dei fondamentali mi risultò poi possibile rimanere seduto per un tempo prolungato per praticare *prāṇāyāma* quotidianamente.

Nel tempo ho imparato a lavorare con le azioni di base e con le sequenze e poco per volta le cose sono migliorate, sono passato dal tremare e dall'avere tensioni ovunque ad imparare ad evitare questi



effetti. La cosa più difficile è stata non cercare la performance a tutti i costi perché, anche con una preparazione adeguata, soprattutto nelle posizioni indietro, era facile sentire dolore e nelle torsioni avere qualche fastidio organico.

Quali sono, a tuo parere, le indicazioni fondamentali che come insegnanti e studenti abbiamo il dovere di seguire nel nostro percorso di pratica e di osservazione personale?

Ho imparato nel tempo a capire quale era il mio limite, e quanto potevo spingermi nella pratica quotidiana; ho lavorato mettendo insieme i principi fondamentali sui quali costantemente Gurujī insisteva. Ho imparato a praticare non per “fare la posizione”, con l'obiettivo di chiuderla, ma a lavorare secondo il suo insegnamento, concentrandomi sui piccoli particolari, frammentando la posizione. Lui diceva di applicarsi costantemente su questo.

Quando arrivai al Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute di Pune per la prima volta, ci volle naturalmente del tempo prima di ricevere attenzione da Gurujī ma dopo anni mi disse di avvicinarmi e di praticare vicino a lui. Mi disse: “Vedi, tu praticamente puoi fare tutto quello che c'è nel libro, ma la tua pratica è completamente vuota”. Sul momento provai un senso di frustrazione. Poi capii che nella mia pratica erano assenti gli aspetti più importanti, mancava la sensibilità per percepire effettivamente i collegamenti nel dettaglio. Avevo le informazioni, conoscevo le azioni ma non



avevo la capacità di metterle in pratica in modo consapevole. Avevo flessibilità e forza che mi permettevano di ottenere apparentemente il risultato, però, come diceva Guruji, la mia pratica era vuota perché non riusciva ad andare in profondità, a creare gli spazi necessari nel corpo.

Una volta ad esempio per praticare *ūrdhva dhanurāsana* ordinò agli assistenti di mettermi un peso di 20 kg sul torace e mi disse: “adesso sollevatevi!” Mi ci vollero giorni per sollevarmi e poi praticai 2 ore al giorno con quel peso fino a che Guruji mi disse “ora basta”.

Il mio ricordo di Guruji è dunque quello di una persona severa, marziale. Per me lo *yoga* è legato alla disciplina. I tempi cambiano, le cose cambiano, però comunque ci vuole disciplina. Non si tratta di quello che si pubblicizza ora in molti stili *yoga* dove si mira al divertimento e alla leggerezza. *Yoga* è uno stile di vita, è una pratica che deve forgiare, cambiare le persone in meglio, partendo dal corpo per arrivare gradualmente agli strati più interni. Quindi per forza di cose ci deve essere disciplina. Guruji diceva a me e ad altri: “Ok adesso basta fermiamoci. Io non mi risparmio ma con voi è diverso”. Aveva compassione per gli altri, ma con sé stesso era intransigente.

Molto spesso Guruji osservava le persone durante la pratica personale, tutti i giorni dalle 9.00 AM alle 12.00 PM esclusi il mercoledì e il sabato nei quali si svolgeva la lezione per le donne. Notava qualcuno che magari stava praticando in modo rischioso. Allora faceva la correzione, una, due volte e osservava se l'allievo la recepiva. Notava

anche se lo studente ricordava la correzione e se la praticava regolarmente nei giorni successivi.

La maggior parte delle persone osservava che Guruji usciva dalla sua pratica per correggere il fortunato di turno e lo interpretava come uno spettacolo per poi tornare a quello che stava facendo prima. Lui allora diceva: “Io tolgo tempo alla mia pratica per insegnarvi, ma voi dopo qualche minuto ritornate all'errore, a fare quello che stavate facendo prima, alla vostra abitudine. Dovete praticare per giorni e giorni sempre la stessa cosa, con i particolari indicati. Solo in quel modo c'è la possibilità di cambiare”. Mi rendo conto che in quei momenti non avevo la vera capacità di assorbire tutto, ma molte di queste cose sono rimaste in me in modo latente e sono fiorite in seguito, anche dopo la morte di Guruji.

Sicuramente quello che mi ha colpito dell'*lyengar yoga* è stata la sua completezza, quindi la possibilità di lavorare su persone giovani, con problemi di salute, anziani; non solo sui loro corpi, ma sulle loro menti e gli stati emozionali. L'uso dei supporti è estremamente affascinante ed è utilizzato in caso di un problema o perché la persona non riesce ad eseguire la posizione ma non solo per questo motivo. Guruji diceva di aver inizialmente inventato i supporti perché in fondo le persone sono pigre, intendendo che li trovano “rassicuranti”. Ma lui stesso, ben presto, si rese conto della validità dell'uso del supporto in un modo più accurato. Voleva sottolineare che questo iniziale è un approccio superficiale all'uso dei *props*. In realtà il supporto dà accesso a punti che in altri modi non si potrebbero raggiungere.

Nell'ottica di adattare la pratica all'età, ai momenti di vita, al tempo che passa Guruji ha lasciato una grande eredità alla quale possiamo attingere. Quale è il tuo pensiero su questi concetti?

Guruji ebbe due incidenti di una certa entità negli anni 1976-77. Ci volle del tempo perché si rimettesse in piedi completamente. Alcuni medici gli dissero che forse non avrebbe nemmeno ripreso a camminare.

Con la sua forza di volontà, con la sua sensibilità mise in pratica osservazioni ed esperienze personali, arrivando non solo a rimettersi in piedi, ma ad eseguire di nuovo tutte le posizioni. Era una persona che andava sempre controcorrente. Non si faceva condizionare dalle opinioni esterne, sia che provenissero da persone semplici, che competenti.

Sicuramente se qualcuno, come il medico di turno, ma anche il suo maestro Krishnamacharya, gli diceva qualcosa, lui non la dava per buona senza averne fatto prima esperienza diretta.

Quando Guruji era vicino ai 60 anni, il suo Maestro Krishnamacharya gli disse di smettere di praticare *āsana*, di praticare soltanto *prāṇāyāma* e meditazione da quel momento in poi.

Guruji provò a smettere di praticare *āsana* per 3 mesi, ma sperimentò poi che per riprendere tutto quello che aveva perso fisicamente e mentalmente ci vollero 3 anni di pratica vigorosa di *āsana*. Quindi per lui gli *āsana* non erano un qualcosa da praticare in una fase di vita in cui si è giovani o di mezza età ma andava trovato un sistema grazie al quale gli *āsana* potessero essere praticati per sempre, fino all'ultimo giorno della propria vita, anche grazie all'uso dei supporti da lui ideati.

BKS Iyengar diceva: “non potete mettere il mio modo di praticare e di insegnare in una cornice”. Perché lui continuava ad elaborare di continuo; giorno dopo giorno venivano fuori nuovi spunti e l'attenzione era rivolta sia all'aspetto dinamico che a quello statico della pratica degli *āsana*. Infatti disse: “Ora sono conosciuto per l'aspetto statico e preciso nell'insegnamento degli *āsana*, ma ho insegnato in maniera dinamica per 60 anni. Pensate che non sia più in grado di farlo?”. Quindi con i bambini, con i ragazzi e spesso con le persone fisicamente integre, insegnava in questo modo. Finché si può andare avanti senza problemi, perché strutturalmente è possibile farlo, è necessario avere anche una pratica di tipo dinamico perché è un lavoro cardiovascolare, aerobico che porta molti benefici

ed è l'unico che porta agilità. Questo è un concetto che viene ricordato anche da Prashantji.

Riguardo al lavoro in posizioni statiche, di attenzione ai minimi particolari, Guruji ricordava di averlo sviluppato quando si era sentito dire da altri insegnanti di *yoga* di essere un ginnasta. All'epoca il suo approccio all'insegnamento era di tipo dinamico, ma poi, con l'avanzare dell'età, sua e dei suoi studenti, si rese conto che la modalità dinamica non poteva essere la sola, e che, per forza di cose, doveva essere affiancata o sostituita con una pratica statica. Venne anche accusato del fatto che il suo modo di insegnare fosse lontano dalla vera essenza dello *yoga*, in quanto basato sulla tecnicità dell'*āsana* adducendo la mancanza dell'aspetto introspettivo e meditativo.

Da lì si chiese come meditare in ogni *āsana*, anche nelle posizioni non sedute. E quindi applicò le azioni in maniera tale che la condizione interna potesse essere più vicina possibile ad uno stato meditativo, in qualsiasi posizione. Chi ha avuto la fortuna di vederlo praticare sa che qualsiasi posizione assumesse, all'età di 90 anni, con supporti di diversa natura, era in stato di completa introspezione. Poteva rimanere anche 40 minuti senza muoversi. Prashantji ricorda che non ha insegnato alcune cose,





ma questo non significa che non le praticasse. Non le ha insegnate perché gli allievi non erano pronti per affrontare quella condizione, ovviamente doveva sempre mettersi nella condizione in cui gli studenti potessero comprendere.

Che consigli ti senti di dare agli studenti per stimolare lo sviluppo di una loro pratica personale, perché noi sappiamo bene che andare a lezione è una cosa fondamentale ma a volte gli allievi tendono un po' a scambiare la classe di yoga per un esercizio fisico, un sostituto della palestra o anche un lavoro. Come far capire questa differenza? Tu che cosa ci suggerisci?

L'esempio. Non si può predicare se non si mette in pratica. Gli insegnanti devono dare l'esempio. Anche tra gli insegnanti c'è chi ha una pratica regolare e consolidata e chi ne ha una più superficiale e saltuaria: questo è innegabile. La disciplina deve essere esercitata su più fronti, deve essere alimentare, fisica, mentale etc. L'insegnante deve essere forgiato da questo tipo di disciplina. Mentre spesso, con gli studenti, l'insegnante si riduce ad un approccio fisioterapico o ginnico. Se si perpetua un approccio di questo tipo, non possiamo aspettarci altro che quello che hai appena detto tu. Gli studenti avranno solo questa esperienza in merito allo yoga, e si limiteranno ad essa. Ma se la pratica dell'insegnante di riferimento diventa più approfondita, va oltre l'esercizio fisico e la fisioterapia, e c'è una ricerca costante anche sulla parte filosofica, sul *prāṇāyāma*, questo inevitabilmente traspare dal suo modo di insegnare. Questo incuriosisce lo

studente. Lo studente va supportato con i consigli e una solida didattica, ma qual è il primo supporto? L'esempio! L'insegnante deve essere l'esempio.

Cosa ci può aiutare, come insegnanti, e cosa ti ha aiutato a mantenere la qualità degli insegnamenti ricevuti esattamente come sono stati trasmessi "da maestro ad allievo"?

Guruji era un grande esempio. Geetaji raccontava che quando era in uno stato di quasi povertà, la prima cosa che faceva quando aveva degli introiti era pagare i debiti; ha sempre avuto grande rispetto per le persone che l'avevano aiutato e grande compassione per i bisognosi. E' sempre stato estremamente disciplinato. Non è mai trascorso per lui un giorno intero senza la pratica. La sua pratica era basata su una ricerca continua anche nei giorni in cui era stanchissimo, magari tra un viaggio e l'altro. Di sé stesso diceva: "non sono solo maestro, sono studente prima di tutto, perché se non si è studente non si può insegnare nulla, l'apprendimento finisce". Se la pratica non è più vibrante e questa vibrazione non supporta l'insegnamento, l'energia è stagnante. La pratica deve essere viva in maniera tale da rendere vivo l'insegnamento. L'insegnamento non deve diventare solo un trasferimento di informazioni da insegnante ad allievo.

Di conseguenza non sono d'accordo con chi dice: "ho trascritto parola per parola l'insegnamento di Guruji degli anni 70-80 e ora lo trasmetto esattamente nello stesso modo a voi". Questo non è essere un buon studente di BKS Iyengar perché Guruji evolveva la pratica e l'insegnamento giorno dopo giorno. Bisogna capire che Guruji ha trasmesso la fiamma, *tapah*, dalla sua pratica all'insegnamento e questa fiamma va ora mantenuta viva. Un insegnamento "stagnante" perde questa vibrazione, è morto. Ci sono insegnanti che sostengono che tutto il suo insegnamento era già presente in *Light on yoga*, ma in realtà Guruji evolveva il suo insegnamento ogni giorno. Nel momento in cui è venuto a mancare ha lasciato detto: "La mia fine è il vostro inizio". Cosa significa? Voleva dire che lo yoga



deve continuare ad evolversi, non perché non lo sia abbastanza ma perché contiene un *rahasyā*, un segreto, che va riscoperto.

Guruji diceva: “Sono sicuro che nel momento in cui verrò a mancare la parte più profonda del mio lavoro andrà persa”. Tuttavia è frequente che si raccontino su di lui solo aneddoti che rischiano di banalizzare e mistificare il suo insegnamento trascurando la sua personalità di ricercatore nell’ambito dello *yoga*.

Guruji ricordava di essere diventato tale grazie alla disciplina. Anche Geetaji diceva che nel suo percorso era andato “*from zero to hero*”. BKS Iyengar non era nato così, la pratica dello *yoga* lo ha portato poco per volta a diventare quello che è diventato.

L’insegnamento di Guruji ha dato la possibilità di introdurre chiunque allo *yoga* ma inevitabilmente poi emergono delle differenze perché la maggior parte delle persone rimane in uno stato superficiale. Solamente pochi poi continueranno ad andare avanti. Bisogna dare la possibilità di proseguire anche ai pochi che avranno l’interesse a sperimentare i più sottili insegnamenti di Guruji.

Comunque è difficile far capire ad uno studente come sperimentare qualcosa di nuovo e sottile. Di conseguenza l’allievo si deve fidare, deve accettare di essere guidato finché non raggiunge lui stesso l’esperienza che l’insegnante sta cercando di trasmettere.

Come possiamo impostare la nostra pratica in modo tale da affrontare e ri-

solvere il contrasto profondo tra l’attuale epoca di distrazioni, di uso smodato della tecnologia e un percorso tradizionale come quello dello *yoga* Iyengar?

La nostra è l’epoca dei comunicatori, degli influencer; ma la disciplina si può insegnare solo con l’esempio. Ci saranno sempre persone che verranno ispirate dall’esempio. Io sono stato ispirato dal Maestro che era una persona disciplinata, forgiata dallo *yoga*. Diceva: “Non c’è differenza tra me e lo *yoga*”. Lui viveva completamente lo *yoga*, non solo la pratica di un’ora e mezza o due ore al giorno. Il suo esempio ci deve guidare e se noi non lo seguiamo succederà esattamente quello che lui aveva previsto “il mio *yoga* andrà a morire.”

Io desidero essere uno stimolo, non è sufficiente ripetere le istruzioni, non basta la pratica di 2-3 ore al giorno. Se poi non si evolve, si rimane nell’abitudine, si stagna in quelle determinate azioni che sono state apprese pensando che non ci sia altro. Bisogna rompere l’abitudine.

Non basta nemmeno studiare i testi perché anche questo diventa un lavoro puramente intellettuale. È importante invece che i testi siano messi in pratica. Molto spesso Guruji è stato accusato di non tenere abbastanza conto dei commenti classici.

Lui rispondeva che non era il suo compito ripetere quello che gli studiosi, gli accademici non praticanti di *yoga* avevano già fatto; Guruji desiderava commentare i testi in base alla sua esperienza.



Bibliografia

D. Meloni, *Direct-experience-is-real-knowledge--Part-2-of-2-e2ifphu*, <https://podcasters.spotify.com> (19 aprile 2024)

E. Haich, S.R. Yesudian, *Sport e yoga*, Milano, F.lli Bocca, 1952.

BKS Iyengar, *Teoria e Pratica dello Yoga*, Roma, Mediterranee, 1966.

BKS Iyengar, *La vita e l'opera*, Roma, Mediterranee, 1992.

Riferimenti immagini:

David Meloni per Archivio AIYI; Yoga Source



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

© Associazione Iyengar Yoga Italia
(AIYI), maggio 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa

Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione

Luisa Tritone

[clicca qui per tornare
al sommario](#)



Il pavimento pelvico, questo sconosciuto

di Silvana Menegazzi

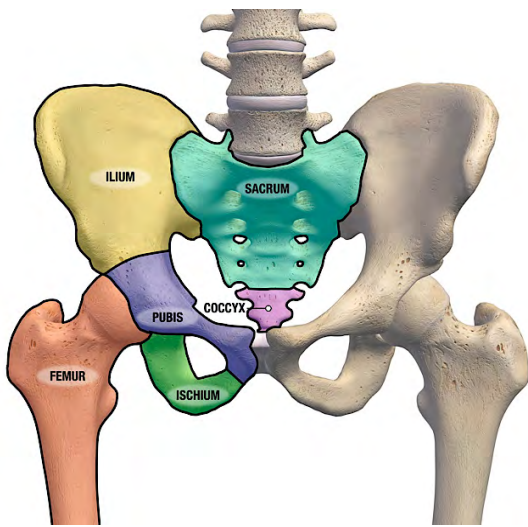


“Tutti gli uomini sono stati creati uguali, così suona l'adagio, ma molti uomini preferiscono credere di essere più 'uguali' delle donne” (Geeta Iyengar)

Da praticante di IYENGAR® Yoga, ho potuto realizzare negli anni quanto questa disciplina sia basata su di una visione estremamente precisa del corpo e del suo funzionamento e di come una pratica regolare produca conoscenza di sé, consapevolezza e trasformazione. BKS Iyengar diceva: “L'intelligenza del corpo è un dato, è reale. L'intelligenza del cervello è soltanto immaginazione” (*Light on life*, p.29). Da medico, sono stata ulteriormente stimolata ad approfondire lo studio di anatomia e fisiologia in funzione alla pratica degli *āsana*, in particolare del pavimento pelvico (PP).

Infatti questa è una parte del corpo in generale poco conosciuta ed *in primis* poco considerata dal mondo scientifico che solo negli ultimi decenni ne ha prestato la dovuta attenzione. Condizionamenti culturali, religiosi, sociali hanno ostacolato una corretta divulgazione e conoscenza della zona genito-urinaria- anale e delle sue importanti funzioni: minzione, defecazione, attività sessuale, riproduttiva e non solo.

Parliamo delle aree corporee più nascoste, meno visibili e percepite dall'individuo stesso, sia per motivi di struttura anatomica



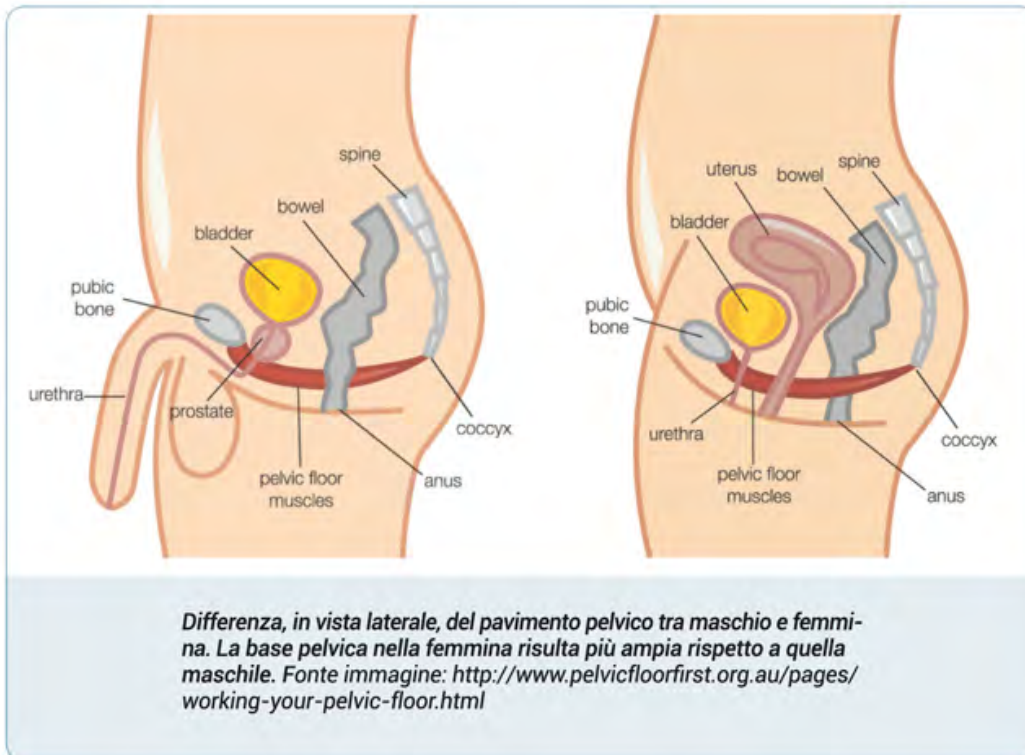
Sistema scheletrico nell'area del bacino (da project.invictus.it)

che per mancanza di consapevolezza. Bisogna sapere che esistono questi muscoli, comprendere che possono essere mossi volontariamente e come possono essere allenati o rilassati. Come vedremo successivamente, dal loro malfunzionamento possono dipendere numerosi disturbi e sintomi in grado di condizionare notevolmente la qualità di vita ed il benessere psicofisico dell'individuo.

Per la pratica *yoga*, si tratta di un'area di importanza basilare. Le più antiche posizioni *yoga* ricordate dalle fonti sono le posizioni sedute per la meditazione, in cui gli ischi devono essere ben stabili sul pavimento o sul supporto. BKS Iyengar ricorda i tre punti cruciali del corpo per le posizioni sedute: il perineo, tra l'ano e i genitali; l'osso sacro e le prime vertebre lombari, la nona vertebra toracica sul dorso e il centro dello sterno in avanti (*Teoria e pratica del prāṇāyāma*, p.107). Se quindi la consapevolezza del corpo è tra gli obiettivi dello *yoga*, il pavimento pelvico ha un'importanza speciale, per molte ragioni.

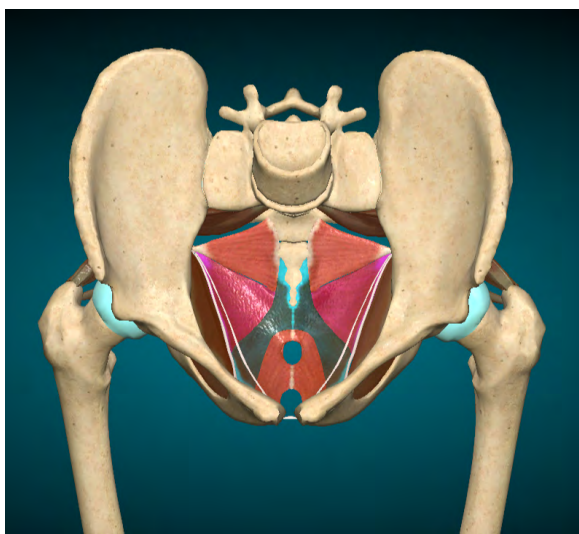
Anatomia

La pelvi o bacino è la parte inferiore del tronco compresa tra addome e radice delle cosce ed è delimitata dalle ossa che racchiudono lo spazio detto cavità pelvica. Alla base di questa cavità si trovano il pavimento pelvico (PP) ed il sottostante perineo. Il PP è quindi quella regione anatomica di forma romboidale che chiude inferiormente il bacino, separando la cavità addomino-pelvica in alto dalla regione del perineo in basso.



Si tratta di un complesso sistema di muscoli (ma anche di legamenti fasce e tessuti) che si sviluppa come una larga amaca agganciata antero-posteriormente dal pube al coccige e latero-lateralmente tra gli ischi. Il movimento di queste ossa determina quindi il movimento del PP e viceversa. Sul lato posteriore è attraversato dalla parte terminale del tubo digerente (retto) che ha la stessa disposizione nei due sessi. Sul lato anteriore, invece, è attraversato dalle vie urogenitali e differisce nei due sessi, perché nel maschio ha una sola apertura destinata al passaggio dell'uretra, mentre nella femmina ha due aperture, una per l'uretra e l'altra per la vagina.

Il PP è formato da tre piani muscolari: il piano profondo o diaframma pelvico, il piano intermedio o diaframma uro-genitale, il piano superficiale. Sono tutti muscoli pari e simmetrici (uno a destra e uno a sinistra) che si uniscono al centro lungo la linea mediana (centro tendineo) che va dal coccige al pube, formando due ventagli di fibre.

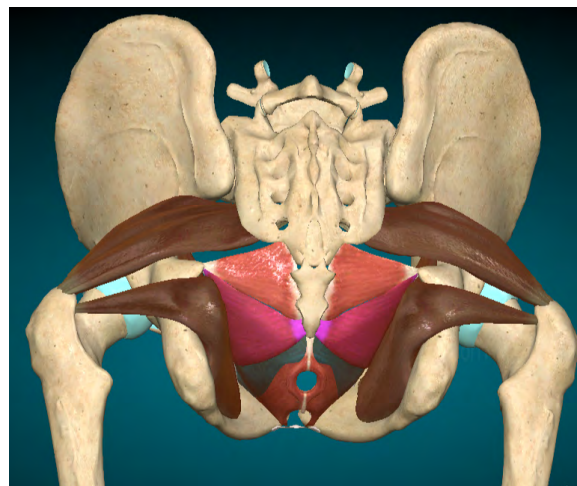


Il piano profondo del pavimento pelvico
(da anatomylearning.com)

Il piano profondo o diaframma pelvico ha la forma di una cupola e sta più in alto (profondamente) nel piccolo bacino. Talora il termine diaframma pelvico viene scambiato con il termine pavimento pelvico, mentre correttamente per diaframma pelvico si intende solo il piano profondo. È formato dai due muscoli elevatore dell'a-

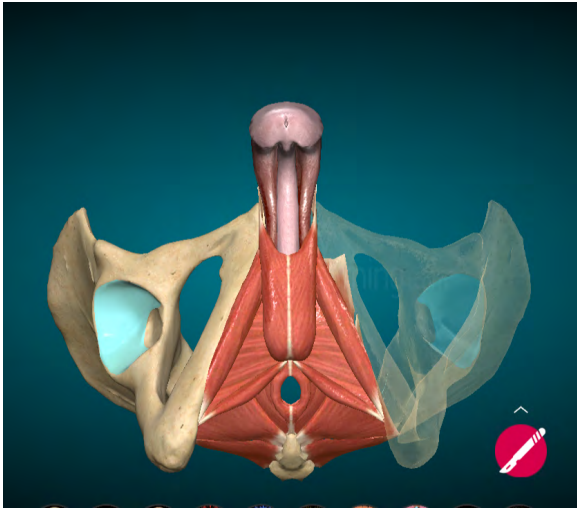
no ed ischio-coccigeo. L'elevatore dell'ano è il principale per dimensioni e funzione ed è costituito a sua volta da tre rami: ileo-coccigeo, pubo-coccigeo e pubo-rettale. Il nome dato a questi muscoli indica le inserzioni ossee di ancoraggio, mentre il decorso delle fibre muscolari, che agiscono secondo precise linee di forza, ne evoca anche la funzione.

I fasci muscolari lungo la linea mediana girano ad anello attorno a due aperture: anteriormente allo *hiatus* genito-urinario per il passaggio di vagina e uretra, posteriormente attorno alla giunzione ano-rettale. Qui i fasci del pubo-rettale formano una fionda che mantiene l'angolo ano-rettale a 90 gradi, con la funzione di tenere chiuso il canale anale ed inibire la defecazione. La defecazione è il risultato del rilassamento del pubo-rettale, che permette la rettilinearizzazione del retto e il passaggio delle feci nel canale anale per essere espulse. Nell'immagine, in colore marrone sono presenti bilateralmente i muscoli piriforme ed otturatore interno che non fanno parte del pavimento pelvico, ma delle pareti laterali del bacino.



Il pavimento pelvico rispetto al muscolo piriforme e otturatore interno
(da anatomylearning.com)

Il piano intermedio o diaframma urogenitale è situato sotto lo strato profondo e disposto anteriormente; ha forma una triangolare con apice al pube, lati ai rami ischio-pubici e bordo posteriore libero (non è attaccato a nulla). È formato dal muscolo trasverso profondo.



Il piano intermedio del pavimento pelvico (da anatomylearning.com)

Il **piano superficiale** è il più esterno e qui terminano ed hanno sbocco esterno il canale anale, l'uretra e la vagina. E' composto da: sfintere esterno dell'ano (situato nella regione posteriore a forma di anello, circonda e chiude l'apertura anale), trasverso superficiale, bulbo-cavernoso e ischio-cavernoso. Questi ultimi due muscoli, posti nella regione anteriore, sono maggiormente coinvolti nella risposta sessuale e dalla loro contrazione dipendono l'erezione del pene e del clitoride e la fase motoria dell'orgasmo femminile con l'attivazione riflessa di contrazioni ritmiche ripetute e con l'eiaculazione nel maschio.

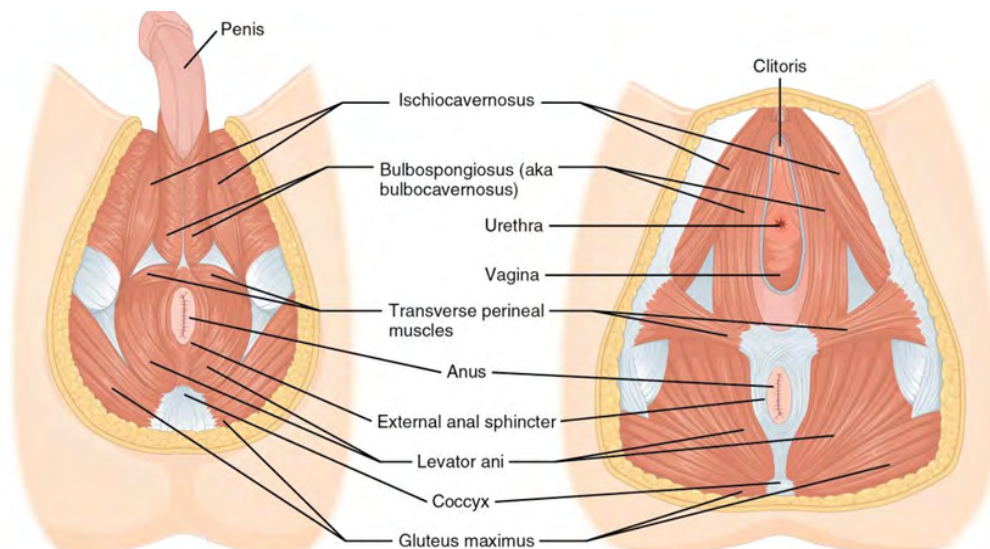
Fisiologia

Sono molteplici le funzioni svolte dal PP che ha un ruolo fondamentale, come il pavimento di un edificio, nel fare da base di appoggio per sostenere e mantenere in sede gli organi viscerali: vescica, retto, prostata nel maschio e utero nella femmina.

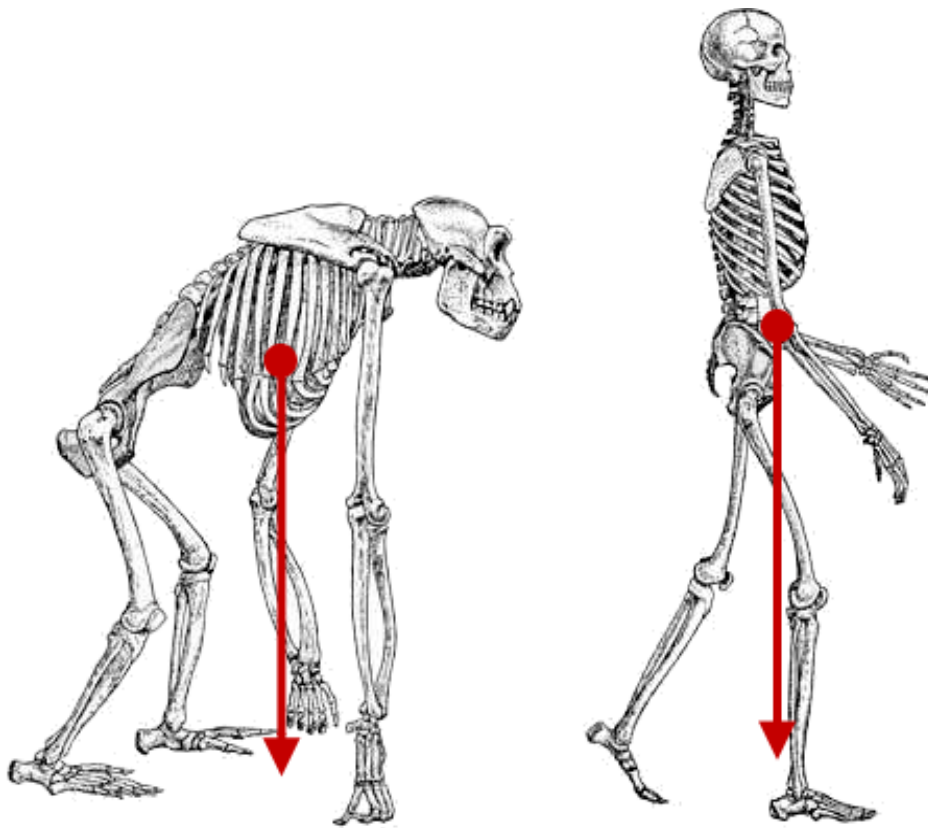
I muscoli del PP contribuiscono alla stabilizzazione posturale della colonna vertebrale, partecipando ai meccanismi di statica e mantenimento della stazione eretta e lavorando in sinergia con gli altri muscoli del *core*. In una visione antropologica della evoluzione della specie, la modificazione del bacino e la funzione di sostegno del PP, risulta essere di fondamentale importanza nel passaggio da quadrupedi a bipedi e quindi al mantenimento della stazione eretta costante.

Il PP contribuisce alla continenza urinaria e fecale, in quanto l'aumento di pressione che si sviluppa all'interno dell'addome quando ci si soffia il naso, si ride, si starnutisce, si tossisce o quando si sollevano pesi, provoca una spinta verso il basso degli organi viscerali che causerebbe la fuoriuscita di urina, feci o gas.

Il PP si contrae, determinando la chiusura degli sfinteri uretrale ed anale l'elevazione degli organi pelvici, impedendo quindi all'urina di passare attraverso l'uretra e alle feci



Il piano superficiale del pavimento pelvico (da focusmed.it)



Rappresentazione dell'evoluzione umana (da gimpe.it)

di passare attraverso il canale anale. Esiste, di rinforzo, un meccanismo protettivo ed involontario, chiamato di sinergia addomino-pelvica (SAP), che prevede la contrazione dei muscoli profondi del PP e del trasverso profondo dell'addome, poco prima di uno sforzo come ad esempio un colpo di tosse, uno starnuto, un salto. Il rilassamento del PP, favorisce invece l'eliminazione di urina e feci, quando lo si richiede ed è appropriato farlo (controllo volontario di minzione e defecazione).

I muscoli del PP si muovono in modo sincrono con il diaframma durante la respirazione: nell'inspirazione il diaframma scende per fare spazio ai polmoni e contemporaneamente il perineo asseconda l'aumento di pressione all'interno dell'addome, rilassandosi ed abbassandosi. durante l'espirazione, il diaframma risale e, a sua volta, il perineo ritorna al punto di partenza.

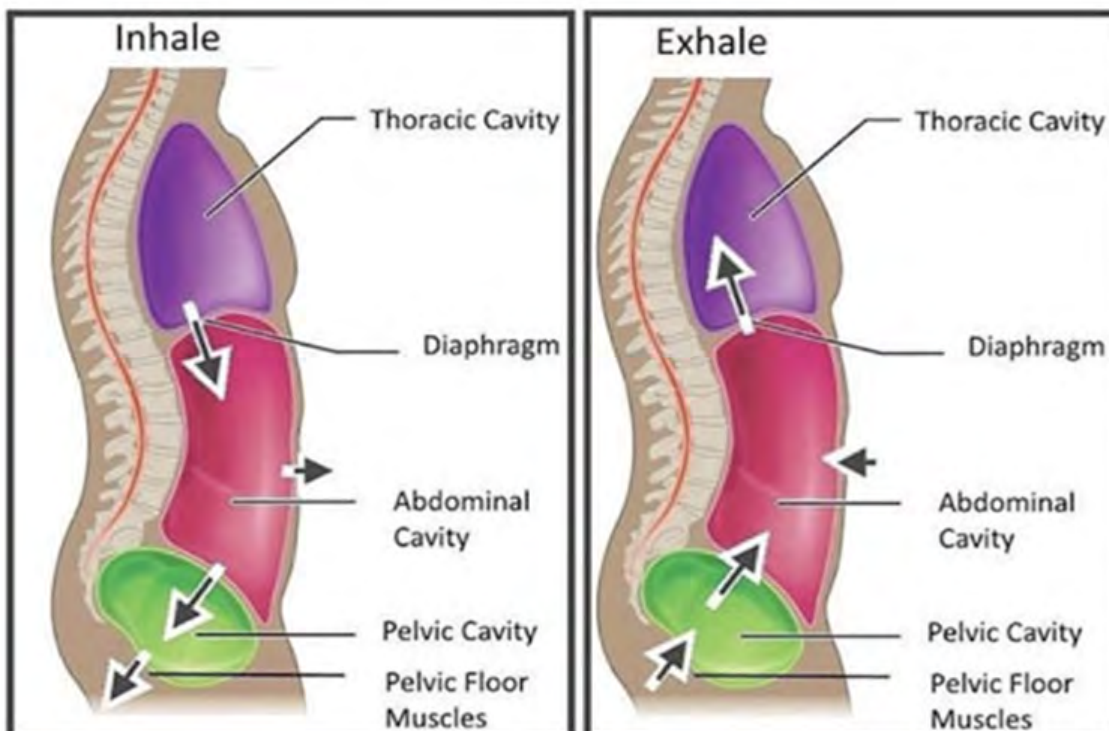
Durante la gravidanza il PP si fa carico del "peso" del feto ed interviene in modo decisivo

vo durante le varie fasi del parto. Di qui l'importanza di prevedere di regola una adeguata preparazione al parto e una riabilitazione e rieducazione *post-partum*.

Un PP in buona salute è principalmente elastico e capace di rilassarsi o contrarsi a seconda delle necessità, in tutte le funzioni precedentemente descritte, in sostanza deve essere una struttura solida per sostenere ed al contempo morbida e capace di ammortizzare.

Nel corso della vita, la funzionalità del PP può subire variazioni, principalmente causate da sforzi ripetuti per attività lavorativa o sportiva, sedentarietà, posture sbagliate, sovrappeso, gravidanza, parto, post-parto, fattori ormonali in menopausa o andropausa (ipertrofia prostatica), ma anche a seguito di interventi nell'area uro-genitale sia nella donna che nell'uomo.

I disturbi della funzionalità del PP sono legati a ipotonicità, ipertonicità o scarsa coordinazione muscolare, si parla in questi casi di PP disfunzionale.



Fisiologia della respirazione (da osteokinesis.it)

In caso di **ipotono** cioè di debolezza muscolare, si manifesta più frequentemente una incontinenza urinaria che può avvenire sporadicamente solo in occasione di uno sforzo, come ad esempio da sollevamento di pesi oppure una incontinenza urinaria più costante.

L'ipotono può provocare anche incontinenza rettale con perdita involontaria di gas e feci. Si determina il prolasso, quando per eccessiva rilassatezza muscolare, avviene la fuoriuscita/scivolamento di un organo dalla sua normale sede, si parla in questo caso di prolasso uterino o vescicale o rettale.

In caso di **ipertono**, al contrario, in presenza di una muscolatura troppo tonica e/o rigida e contratta, si manifestano difficoltà nello svuotamento dell'intestino (stitichezza), o della vescica, minzione dolorosa che simula una infezione delle vie urinarie, dolore pelvico cronico, rapporti sessuali dolorosi.

Spesso queste disfunzioni vengono taciute da chi ne soffre perché l'anatomia e la fisiologia del PP sono sconosciute e un disturbo che origina dal sistema muscolare scheletrico può avere conseguenze pesanti

ed invalidanti, aggravate dai condizionamenti culturali per tutto quello che riguarda "le parti basse" ritenute le meno nobili del corpo umano.

Nella pratica dell'IYENGAR® Yoga, e soprattutto nelle lezioni di Geeta Iyengar rivolte alle donne, è costante l'attenzione alla salute del PP, risultato della consapevolezza dell'importanza di questa regione anatomica. Un esame delle azioni raccomandate nella pratica degli *āsana* e del *prāṇāyāma* esula dagli scopi di questo lavoro che si propone semplicemente di rendere "meno sconosciuta" una parte del corpo di importanza fondamentale. Basti ricordare la raccomandazione di utilizzare tutte le azioni possibili per mantenere morbido e tonico il basso addome, come lo stringere un mattone tra le cosce, o osservare come il peso al centro dei talloni mantenga in equilibrio l'area pelvica.

Questo contributo desidera essere un invito agli insegnanti di IYENGAR® Yoga per focalizzare alcuni dei loro programmi di studio e di insegnamento sul PP, in considerazione della ricchezza di spunti che si possono proporre per il benessere degli studenti e delle studentesse!

Bibliografia

A. Bortolami, *Il Pavimento Pelvico conoscerlo sentirlo mantenerlo recuperarlo*, Edizioni LSWR, 2020

BKS Iyengar, *Teoria e pratica del prāṇāyāma*, Roma, Mediterranee, 1997.

BKS Iyengar, *Light On Life*, London, 2005

R.M.H.McMinn, R.T.Hutchings, J.Pegington, P.H.Abrahams, *Atlante a colori di anatomia umana*, volume 3, Casa Editrice Ambrosiana, 1995

F. H.Netter, *Atlante di Anatomia Fisiopatologia e Clinica*, volume 3, Edra Masson, 2015

OpenStax *Anatomy and Physiology*, Ingram Ed, 2016

Risorse video:

pelvic floor part 1 (<https://www.youtube.com/watch?v=pzcKpHPFUIE&t=114s>);
pelvic floor part 2; Catalyst University Kevin Tokoupt; Muscles of the Pelvic Floor [Part 1] | The Perineal Muscles [OINAs] and Layers of the Perineum; The Pelvic Floor Muscles (Part 1) | Basic Anatomy; Pelvic Floor Muscles (Part 2) | Origins, Insertions, Actions, Etc.; [Anatomy Learning – 3D Anatomy Atlas. Explore Human Body in real Time. By Dr. R. Blanco Salado](#); BioDigital Human Anatomy and disease in 3D; BioDigital | Interactive 3D Anatomy - Disease Platform; Kenhub Musculoskeletal system: Anatomy and functions | Kenhub

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

© Associazione Iyengar Yoga Italia

(AIYI), luglio 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa

Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione

Luisa Tritone

[clicca qui per tornare
al sommario](#)



I kleśa

di Marco Luigi Proia



Om namo bhagavate vāsudevāya;
Mi inchino a Dio Vāsudeva (Kṛṣṇa).

**gururbrahmā gururviṣṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ
guruḥ sākṣāt parabrahma tasmai śrī gurave namaḥ**

*Il guru è Brahma, il creatore, il guru è Vishnu il preservatore.
Il guru è Shiva il distruttore, il guru è il supremo Brahman, il signore tra
tutti, io mi inchino al supremo guru.*

Gli ostacoli, le avversità e le tribolazioni nel cammino dello *yoga* possono essere eliminati in gran parte con l'aiuto di un *guru*, un maestro spirituale che insegna un modo di vivere, e non semplicemente come guadagnare i mezzi per sopravvivere; trasmette la conoscenza dello Spirito e colui che riceve tale sapere è un *śiṣya*, un discepolo. (B.K.S. Iyengar in *Teoria e pratica dello yoga*, pag. 29)

Per correr miglior acque alza le vele/
omai la navicella del mio ingegno/che
lascia dietro a sé mar sì crudele
(Dante, Divina Commedia, Purgatorio
l.1-3)

Kleśa è termine sanscrito che in italiano è tradotto come: afflizioni, ostacoli, fonti di sofferenza, che possono rallentare o impedire al discepolo, al praticante della disciplina yogica, di ottenere il *samādhi* (l'immersione meditativa, la profonda contemplazione di Sé) e raggiungere gli stati superiori per l'accesso all'emancipazione.

Patañjali nel suo famoso trattato *Yogasūtra* (indicato di seguito con la sigla YS) li descrive con ammirevole precisione nel *sādhana pāda*, in sette *sūtra*. Desidero con questo articolo offrire una concisa disami-

na degli impedimenti al *samādhi* nell'ordine in cui sono presentati nel testo di Patañjali, con riferimento ai commenti e al pensiero di Guruji B.K.S. Iyengar e altri commentatori che si rifanno alla tradizione *Vedānta*.

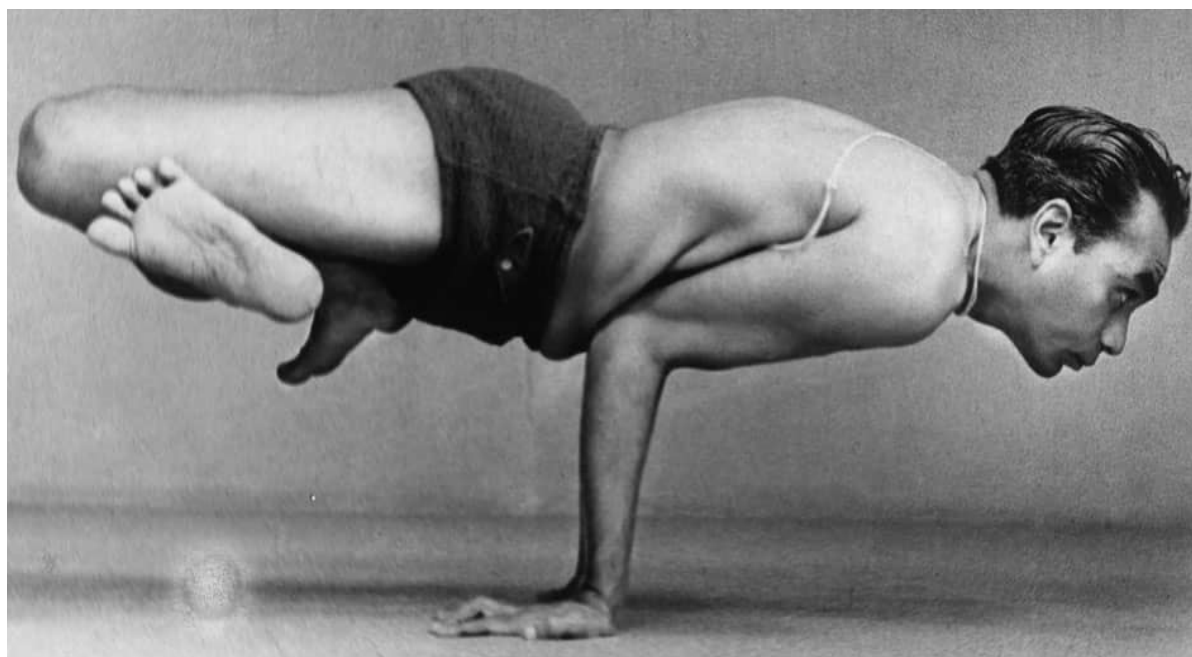
Offro questo breve studio ai piedi di loto dei miei guru, a tutti coloro che sono interessati ad approfondire le cause degli ostacoli, delle sofferenze, nella prospettiva dello *yoga darśana*.

II.3 *avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ*

Gli ostacoli (al *samādhi*) sono l'ignoranza, l'ego, l'attaccamento, l'avversione e la paura della morte.

In questo *sūtra* l'autore presenta l'elenco degli ostacoli e tratterà poi i singoli *kleśa*.

Bangali Baba nella sua traduzione degli YS con il commento di Vyāsa riporta quanto segue: "...Le afflizioni indicano la perversione delle cognizioni. Questi (*kleśa*), quando sono in azione, rafforzano le influenze dei *guna* (le tre qualità della natura), favoriscono la produzione del *karma* (eterna legge di causa ed effetto) e, attraverso la reciproca interazione, portano alla fruttificazione delle azioni compiute (*karma* accumulato)" (Bryant, p.181).



Questa elencazione di ostacoli è quindi finalizzata ad introdurre l'argomento e anche a stabilirne l'intrinsecità variamente produttiva di effetti negativi in rapporto all'emancipazione, scopo del percorso yogico.

Le persone sotto l'influsso delle *vṛtti kliṣṭa*, ovvero gli stati mentali mutevoli ostacolanti, hanno una visione di sé e, per conseguenza del mondo, distorta, ma possono decidere di modificare questa situazione; a questo proposito B.K.S. Iyengar scrive: "... lo stile di vita odierno rende più agevole la comprensione dei fattori di impedimento. Sia i *kleśa* che gli *antarāya* (impedimenti, vedi YS, I.30), sono stati d'animo consci, che motivano un individuo a trovare il modo di rimuoverli... si ripercuotono prima sul corpo e poi sulla mente" (B.K.S. Iyengar, *L'essenza degli yoga sūtra*, p. 93).

Nella Bhagavadgītā, allo śloka III.36, Arjuna chiede a Kṛṣṇa: "O discendente di Vṛṣṇi, che cosa spinge una persona a peccare anche contro la sua volontà, come se vi fosse costretta?" (*La Bhagavadgītā così com'è*, pp.156-157).

Credo sia esperienza più o meno comune trovarsi in situazioni che spingono ad agire sotto l'influsso di desideri o pensieri che, una volta meglio considerati, ci farebbero fare autocritica; a volte vorremmo aver agito diversamente, qualcosa dentro di noi ci dice che non abbiamo operato per il meglio. Ciononostante dobbiamo raccogliere i frutti delle nostre azioni poiché non sempre siamo in grado di riparare gli errori compiuti. La domanda conseguente è, come porre rimedio a tutto ciò? Come procedere nel perfezionamento di noi stessi? Siamo veramente costretti a commettere errori nel relazionarci al Tutto?

Lo yoga è la scienza dell'azione perfetta, l'azione che non genera conseguenze, positive o negative, come ben spiegato da Kṛṣṇa, Dio, la Persona Suprema, nella Bhagavadgītā ad esempio nello śloka II.50:

*buddhi-yukto jahātiha ubhe sukṛta-
duṣkṛte , tasmād yogāya yujyasva
yogaḥ karmasu kauśalam*

che tradotto liberamente significa:

"La persona la cui intelligenza è collegata (al Sé) abbandona in questo mondo stesso i risultati buoni o cattivi (dell'azione), impegnati dunque ad apprendere lo yoga, l'arte di agire".

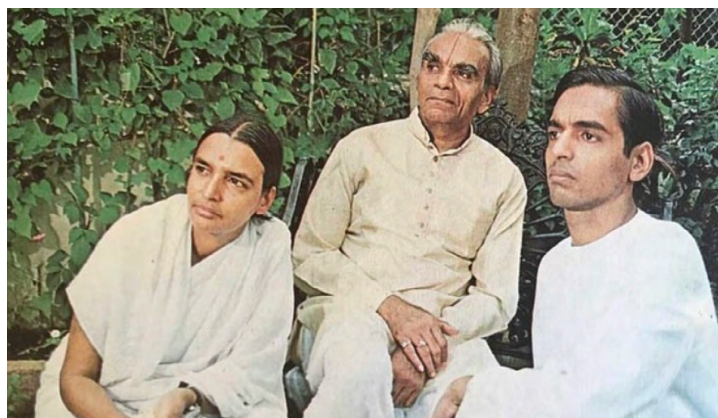
II.4 *avidyā kṣetram uttareṣām prasuptatanuvicchinodārāṇām*

L'ignoranza è il campo in cui crescono gli altri *kleśa*, sia allo stato dormiente, che debole, discontinuo o pienamente attivo.

Ora Patañjali inizia a definire il campo d'azione e lo stato, o grado di attivazione, degli ostacoli precedentemente elencati. In realtà l'ignoranza, *avidyā* è sia un ostacolo in sé, il principale come vedremo, sia il fondamento di tutti gli altri *kleśa*.

Come precisato nel *sūtra* II.2, il *kriyā yoga* serve ad indebolire i *kleśa* per consentire l'accesso al *samādhi*; dobbiamo conseguentemente concludere che in presenza di *avidyā*, l'ignoranza, è impossibile raggiungere gli stati superiori di coscienza e tantomeno l'emancipazione. Infatti l'ignoranza è definita da Vyāsa come: "il campo, *kṣetra*, in cui possono germogliare i semi, ovvero tutti gli altri *kleśa*" (Bangali Baba, p. 31).

Per quel che riguarda i quattro stati di manifestazione dei *kleśa* elencati nel *sūtra*, essi possono essere: dormiente, debole, discontinuo o pienamente attivo. L'individuo che intraprende la disciplina dello yoga



può essere all'inizio inconsapevole della propria natura spirituale, possiamo quindi ipotizzare che alcune tendenze siano già presenti in lui sotto forma di pulsioni discrete e senza un oggetto preciso ma comunque pronte a manifestarsi in varie forme, in funzione di tempo, luogo e circostanze. Infatti secondo la definizione di Vyāsa lo stato dormiente, *prasupta*, si ha “quando i *kleśa* si trovano nella mente allo stato potenziale, come un seme” e Śaṅkara precisa che “L'ignoranza non è mai dormiente poiché è causa e supporto degli altri ed è quindi sempre manifesta” (Bryant, pp.182-183).

Secondo B.K.S. Iyengar, in *Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*, III, p.166 esiste un parallelo tra i *kleśa* e le malattie che affliggono il corpo: “Così come l'ignoranza è terreno fertile per i *kleśa*, lo stesso avviene per le malattie. Le affezioni possono essere in uno qualunque dei quattro stati, in particolare dormiente, attenuato, alternato o attivo. Similmente, le malattie possono essere *prasupta*, nascoste o dormienti, ovvero che aspettano a manifestarsi nel corso del tempo, come un cancro ad esempio può essere diagnosticato ad uno stadio avanzato. Le malattie si possono trovare in uno stato attenuato, come un cancro diagnosticato precocemente, in una fase in cui è curabile con ottime possibilità di guarigione. Le malattie possono essere in uno stato alternato, una che emerge in primo piano mentre un'altra recede sullo sfondo. Ad esempio, la malattia principale potrebbe essere l'artrite ma il paziente soffre anche di malaria o diarrea che richiedono cure immediate. Infine la malattia può essere pienamente attiva con una predominanza assoluta come il cancro o l'AIDS”.

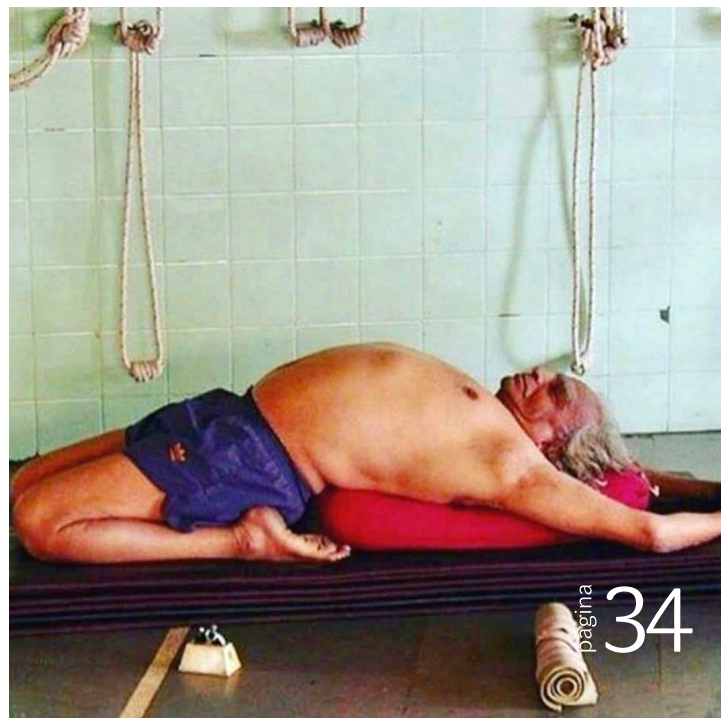
Tutto ciò a testimoniare l'importanza che la *yogadarśana* attribuisce alla consapevolezza spirituale; lo *yogi* realizzato, in questa prospettiva, è di fatto l'unico ad aver annullato in sé la produttività dei *kleśa* avendoli ‘bruciati’ o resi innocui attraverso la *sādhana*. Infatti B.K.S. Iyengar aggiunge: “Facciamo in modo da non limitare lo *yoga* semplicemente al ruolo di una terapia alternativa. Esso ha a che fare con *bhava roga* (la malattia esistenziale), la congiunzione tra *jīva* e *ātma* o *prakṛti* e *puruṣa* (vedi YS, II.17).

II.5 *anityāśuci-duḥkhānātmāsu nityāśuci-sukhātma-khyātir avidyā*

L'ignoranza è la convinzione che porta a credere che il sé, felice, puro ed eterno sia il non-sé, doloroso, non-puro e non-eterno.

La definizione di *avidyā*, la nescienza o ignoranza, è spiegata attraverso un elenco di elementi contrapposti, a rimarcare la differenza tra il sé spirituale, *puruṣa*, e il corpo, E.F. Bryant a questo proposito osserva che “aggiungendo il prefisso *a-* o *duḥ-* degli aggettivi della prima parte di questo *sūtra* allo stesso aggettivo nella seconda parte, Patañjali riesce a comunicare come la consapevolezza ordinaria sia l'esatto opposto della vera conoscenza. Confondere i due o identificare erroneamente l'uno con l'altro è *avidyā*”.

B.K.S. Iyengar in *Yaugika Manas*, p. 93 e ss., fa notare in proposito: “Senza dubbio, fino a un certo punto l'attaccamento al corpo è un dovere. Quando il corpo è allenato, armonioso e tonificato, allora è possibile mostrare distacco verso il corpo in quanto si cura da solo ed è un valido sostegno per la propria ricerca e per conquistare la conoscenza spirituale e la saggezza. Si dovrebbe ricordare che non si deve cadere nello stato di *videha sthiti* (YS, I.19) o stato di incorporeità perché questo conduce a *prakṛti darśana* e non a *ātma darśana* o *nirbīja samādhi*. Per questa ragione, io



sento che il corpo non deve restare negletto ma deve essere purificato attraverso l'autodisciplina (*tapas*). Patañjali stesso suggerisce al *sādhaka* di purificare il corpo e i sensi attraverso *tapas* (YS, II.43)”.

La distinzione tra il Sé e il corpo è più estesamente delineata da Kṛṣṇa nei poetici *śloka* della Bhagavadgītā che vanno dal II.16 al II.25 a cui si rimanda per un approfondimento del tema. L'edizione di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, *la Bhagavadgītā così com'è*, presenta gli *śloka* nella versione originale devanagari, con la traslitterazione, la traduzione parola per parola, la traduzione letteraria e il commento di un vero yogi e devoto del Signore.

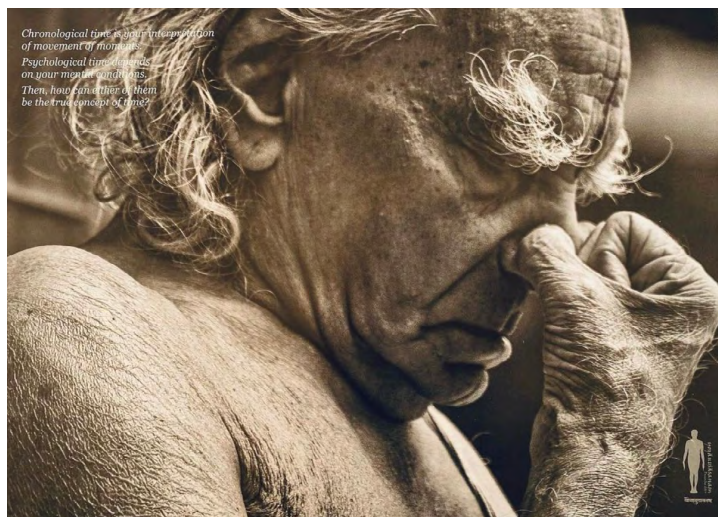
II.6 *dṛg-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā*

L'ego è (ritenere che) la natura del vedente e la natura della facoltà strumentale del vedere siano la stessa cosa.

Il significato letterale di *asmitā* è “senso-dell'io-sono”, qui tradotto come ego a sottolinearne l'aspetto condizionante e ostacolante, in quanto *kleśa*. Secondo Vyāsa “il *puruṣa* è il potere della pura percetività e l'intelletto (*buddhi*) è il potere dello strumento di percezione. La confusione tra i due diventa l'afflizione denominata ego (*asmitā*)”. (Bangali Baba, p.34).

Secondo E.F. Bryant, *buddhi* è il primo strato prakrtico che avvolge *puruṣa* quindi i sensi veri e propri possono trasmettere le impressioni a *puruṣa* solo attraverso *buddhi*, quando si plasma nelle loro forme. *Asmitā* nel contesto presente dei *kleśa* è identificazione errata che considera la mente prakrtica e il corpo così come sono a causa dell'assenza di una vera capacità discriminante (sono donna, sono grasso, ho fame, sono un cane). *Asmitā* (chiamato *ahaṅkāra* nel *sāmkhya*) ha un ruolo chiave quindi nel determinare la scelta della mente di dirigere la propria attenzione su *puruṣa* o su *prakṛti*.

Capiamo quindi l'errore fondamentale di questa operazione che porta l'intelligenza a confondere i due piani: sul piano della



prakṛti ogni cosa è eternamente mutevole e transitoria, identificarsi porta quindi a subire continue sofferenze per l'inarrestabile susseguirsi delle esperienze personali e vicende umane con cui ci si identifica (ad es.: nascita, malattia, vecchiaia, morte), mentre sul piano del *puruṣa*, il piano spirituale, non esiste lo spazio-tempo, ma solo l'eternità.

B.K.S. Iyengar in *Vita nello yoga*, p.152 insegna come trasformare la mente attraverso la meditazione: “Quando ci troviamo in uno stato di sonno profondo, perdiamo il nostro ego, il nostro ‘io-sono’. Ci dimentichiamo chi siamo e torniamo alla mente cosmica, eterna. C'è un breve momento nel risveglio, prima che la coscienza dell'io ritorni, in cui possiamo intravedere questo tranquillo stato di mancanza dell'ego. Dovrebbe essere la nostra guida. È una finestra naturale sulla mente meditativa in cui ci rendiamo conto di essere un tutt'uno e impariamo ad accettare questa verità. Quando l'ego è quiescente, il nostro stato di orgoglio diminuisce. Siamo ricettivi e diventiamo più comprensivi. Non veniamo offesi dagli affronti della vita. Veniamo isolati dall'ansia e dall'angoscia, sia all'interno che all'esterno”.

Ed ancora: “Nello stato di veglia il senso dell'io (*asmitā*) funziona nel cervello, mentre nello stato di sonno profondo l'energia del cervello e il senso dell'io discendono nel centro del cuore spirituale. Qui l'energia del cuore e la coscienza mantengono le loro funzioni. Nella meditazione, la spina dorsale deve essere mantenuta eretta, il corpo immobile, come una colonna e il potere dell'intelligenza, rilasciato dalle cellule cerebrali, discende verso il centro della coscienza. Allo stesso tempo, l'energia

della consapevolezza del corpo è innalzata verso l'energia discendente del cervello per riceverla. Queste due azioni simultanee fermano i processi mentali, il continuo emergere di nuovi pensieri e consentono all'intelligenza di rivolgersi totalmente verso il centro della coscienza (*antaḥkaraṇa*), conducendo il *sādhaka* ad uno stato di compostezza, pace, calma, senza motivazioni e immobile così che il sé possa congiungersi con il Sé. E' così che il *sādhaka* conosce la sua vera personalità – l'*ātman*, attraverso la disciplina dello *yoga*."

II.7 *sukhānuśayī rāgaḥ*

L'attaccamento deriva da (esperienze di) felicità.

Il *kleśa* seguente all'ego e ad esso legato è l'attaccamento, *rāga*, che Vyāsa definisce così: "L'attaccamento è il desiderio, sete e bramosia per il piacere o per i mezzi per ottenerlo per una persona che conosce il piacere attraverso il ricordo di precedenti esperienze" (cfr Bangali Baba, YS, p. 34).

Edwin Bryant sottolinea nel suo commento agli YS che "La memoria è un elemento chiave in questo processo. Chi ha fatto esperienza del piacere nel passato lo ricorda e desidera ardentemente ripetere l'esperienza nel presente o nel futuro o avere i modi di farlo; ed è questo soffermarsi sulle esperienze passate che costituisce attaccamento". Seguendo il filo dei *sūtra* fino a questo punto si evidenzia come ogni *kleśa* sia in qualche modo la conseguenza e il rafforzamento del precedente: dall'ignoranza nasce il falso ego, dal falso ego seguono l'attaccamento e, vedremo a breve, l'avversione.

B.K.S. Iyengar a questo proposito fa notare come gli *āsana*, se correttamente intesi, siano un potente strumento a disposizione del praticante (*abhyāsa*) per acquisire quel giusto distacco (*vairāgya*) che consente di raggiungere l'equilibrio tra gli opposti: "*sukha* significa felicità. È una parola incantevole. Tutti desiderano il piacere. La domanda è, la parola *sukha* va intesa da un punto di vista edonistico? No, certa-

mente. La psicologia dell'uomo in cerca del piacere è legata al comfort. Egli vuole *sukha*. Patanjali fa riferimento a *sukha* come a un'afflizione. *Rāga* (attaccamento) è la conseguenza delle esperienze piacevoli e *dveṣa* (avversione) di quelle sgradevoli". (YS, II.7-8).

Non si dovrebbero praticare gli *āsana* con lo scopo di ottenere piacevoli sensazioni, o *sukhatā*. Se pratichiamo gli *āsana* al solo fine dell'emancipazione, allora stiamo facendo *yogāsana*. Se invece gli *āsana* sono eseguiti in cerca del piacere, allora le chiameremo *bhogāsana*. ...è più facile convertire *sukhāsana* in *bhogāsana* che in *yogāsana*. In questo caso la caduta del praticante è certa." Più avanti nello stesso articolo Guruji scrive: "Il praticante dovrebbe conoscere la differenza che esiste tra *bhogāsana* e *yogāsana*. Egli dovrebbe realizzare di stare in equilibrio sulla vetta di un monte. Dovrebbe restare immoto davanti ai piaceri degli *āsana*. Non si dovrebbe restare anestetizzati, in uno stato di sedazione mentre si eseguono gli *āsana*. Allora si perde la chiarezza e la sensibilità. L'eccesso deteriora la sensibilità, mentre *prayatna śaithilya* (rilassamento dello sforzo) porta luce e purezza e conduce verso *ananta samāpatti* (l'assorbimento nell'infinito). Spesso la fermezza mentale, la stabilità del corpo e l'acutezza dell'intelligenza sono neglette, dimenticate e l'aspirante vive uno stato di animazione sospesa. Gli *āsana* servono allo scopo di allontanarsi dalle coppie degli opposti perciò non si dovrebbe verificare l'effetto di rimbalzare tra i due estremi". (*Aṣṭadaḥa Yogamālā*, II, p. 76 ss).



Importante anche citare in conclusione il commento di Hariharānanda: “Quando il desiderio si trasforma in cupidigia, si perde il senso di quello che è giusto o sbagliato, il senso morale. Più forte è la cupidigia, più la persona è portata a usare mezzi immorali per ottenere l’oggetto del desiderio” (Bryant, 2019, pp. 191,192).

II.8 *duḥkhānuśayī dveṣaḥ*

L’avversione deriva da (esperienze di) dolore.

Vyāsa definisce l’avversione così: “L’avversione è resistenza, tristezza, desiderio di annientare e rabbia, per un dolore o per le sue cause precedute dal ricordo del dolore, da parte di una persona che ha fatto esperienze passate di dolore” (Bangali Baba, p.34).

Nel commentare questo *sūtra* si può fare rimando al precedente in quanto l’avversione risulta la conseguenza dell’attaccamento e i due sono legati l’una all’altro come gli anelli di una catena.

Nel II capitolo della Bhagavadgītā, *śloka* 62 e 63, Kṛṣṇa spiega molto bene il funzionamento di questo processo: “Contemplando gli oggetti dei sensi nasce l’attaccamento, dall’attaccamento nasce la cupidigia e dalla cupidigia la collera. Dalla collera nasce l’illusione e dall’illusione la perdita della memoria. Quando la memoria è perduta, si perde anche l’intelligenza, e allora si cade nuovamente nella palude dell’esistenza materiale” (*La Bhagavadgītā così com’è*, pp.115-116).

Si comprende quindi che lo yogi deve sforzarsi in ogni modo di controllare i sensi per evitare di esserne travolto e cadere nuovamente della rete dell’illusione. La ricerca della gratificazione dei sensi non è contemplata nel percorso di emancipazione proposto da Patañjali. La pura gioia che scaturisce dalla realizzazione del Sé nullifica i piaceri materiali, lo yogi che addiviene al *nirbīja-samādhi* recide il legame con la *prakṛti*; il *puruṣa* è libero e realizza di esserlo sempre stato, è puro, autonomo e distaccato.

Infine Kṛṣṇa, rispondendo a una domanda di Arjuna, ammonisce, per così dire, dal ritenersi al di là di ogni pericolo prima di essersi situati sul piano spirituale: “Anche se si astiene dai piaceri materiali, l’anima incarnata conserva il gusto per gli oggetti dei sensi, ma se prova un gusto superiore trascenderà questa tendenza e resterà fissa nella coscienza spirituale” (BG, II.59).

II.9 *svarasa-vāhī viduṣo ‘pi tathārūḍho ‘bhiniveśaḥ*

La tendenza alla paura della morte condiziona anche il saggio; è una tendenza innata.

L’eterna auto-benedizione di tutti gli esseri viventi è: “possa io non cessare di esistere, possa io vivere in eterno”, e una simile idea non può emergere se non si è precedentemente sperimentata la morte. Inoltre, da ciò può essere inferita l’esperienza di precedenti nascite; quest’afflizione è il tenace desiderio di vivere (la paura della morte). Vyāsa definisce così l’istinto di autoconservazione o attaccamento alla vita (Bangali Baba, p.34).

Abhiniveśaḥ, l’attaccamento alla vita e la conseguente paura della morte è il più sottile dei *kleśa*, condiziona tutti gli esseri viventi, dal più minuscolo e semplice al più evoluto; secondo Patañjali condiziona anche il saggio, che pur avendo ben compreso che la vita incarnata ha un inizio e una fine, ha paura della propria fine.

Che cosa è la morte? Si può ignorare la morte? Possiamo vivere pienamente senza aver fatto i conti con l’attaccamento per la vita e la paura della morte? Chi è che muore? Questo *kleśa* suscita molte domande e pensieri contrastanti, domande che hanno riguardato tutta l’umanità fin dalle origini. Risposte a queste domande sono state date nella storia dell’uomo dalla religione, dalla filosofia e più recentemente dalla scienza, e ancora oggi, al di là di omologazioni e conformismi vari, disponiamo di punti di vista differenti al riguardo.

Il punto di vista che Patañjali espone nella

yogadarśana si rifà tradizionalmente alla prospettiva vedica della trasmigrazione o *samsāra*, il ciclo senza inizio di nascite e morti ripetute in forza dell'eterna legge di retribuzione delle azioni compiute (*karman*); allora possiamo pensare alla morte, semplificando molto, come al momento del passaggio dell'anima a una nuova vita. A questo proposito Vyāsa scrive: "La paura della morte – sotto forma d'idea di annichilimento del Sé – che non può essere espressa attraverso la percezione, l'inferenza, o manuali d'istruzione, dispiega la sua propria potenza anche nell'insetto appena nato, conformemente all'agonia della morte patita nelle nascite precedenti".

C'è un capitolo intitolato "La morte" nel libro *L'albero dello yoga* di B.K.S. Iyengar (p.39 ss); sono sicuro che molti di voi lo hanno letto e ne citerò solo un breve stralcio: "Un individuo comune crede nel perfezionamento e nella necessità di affinarsi sempre più, come l'artista che desidera migliorare la qualità della sua vita ed es-

sere sempre migliore di prima. E così pure lo yogi sa di dover affinare se stesso sempre più; egli accetta la morte lietamente e crede nella rinascita mentre si sforza di migliorare sempre più il suo pensiero e le sue azioni".

Vorrei concludere questa breve esposizione sui *kleśa* con queste bellissime parole di Guruji: "Vivete il presente e cercate di conoscervi sempre meglio. La paura della morte non può essere vinta da gente comune, ma solo dagli yogi, e non dagli yogi comuni come voi e me! Abbiamo ancora da fare molta strada nello studio dello *yoga*. Voi e io stiamo ancora solo sfiorando l'argomento".

NOTA: Le traduzioni di Patañjali sono di Edwin Bryant, nella traduzione italiana a cura di Gabriella Giubilaro, pp.181-192. Dove non diversamente indicato gli altri testi sono stati da me liberamente tradotti, con i possibili limiti di perifrasi a scopo divulgativo.



Bibliografia

Bangali Baba, *YS*, Motilal Banarsidass publishers PVT ltd, 1976/2010.

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, *La Bhagavadgītā così com'è*, BBT, 2019.

E. F. Bryant, *Gli YS di Pātanjali*, Mediterranee 2019.

B.K.S. Iyengar, *Teoria e pratica dello yoga*, Mediterranee, 2003.

B.K.S. Iyengar, *Vita nello yoga*, Mediterranee, 2008

B.K.S. Iyengar, *Yaugika Manas*, Yog, 2010.

B.K.S. Iyengar, *L'essenza degli yoga sūtra*, Mediterranee, 2014,

B.K.S. Iyengar, *Yoga; Health and beyond* in *Aṣṭadaḷa Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd 2001/2012, III, pp. 162-168.

B.K.S. Iyengar, *Yoga described*, in *Aṣṭadaḷa Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd 2001/2012, I pp. 73-74.

B.K.S. Iyengar, *L'albero dello yoga*, Ubaldini, 1989.

Riferimenti immagini:

Archivio AIYI, Iyengar Yoga-Source

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

© **Associazione Iyengar Yoga Italia**

(AIYI), settembre 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa

Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione

Luisa Tritone

[clicca qui per tornare
al sommario](#)



Intelligenza del corpo, intelligenza della mente

di Luigia Bertelli



Se cerchiamo sul dizionario il termine “intelligenza”, leggiamo che proviene dalla parola latina *intelligere*, formata da *intra*, dentro, e *lègere*, raccogliere, scegliere, discriminare, quindi vedere dentro, discernere.

E cosa si intende per intelligenza del corpo? Cosa vuol dire avere un corpo intelligente?

Il corpo intelligente, per definizione stessa, è capace di discernere le sensazioni, sentire e comprendere, quindi di osservare sé stesso.

Lo stato della mente nell'*āsana*

Attraverso gli *āsana*, con gli *āsana* e negli *yogāsana*, come direbbe Prashantji Iyengar, noi educiamo il corpo all'osservazione interna, prendiamo consapevolezza degli effetti che le azioni durante un *āsana* producono nelle varie parti, negli organi, nei muscoli, nella pelle.

Ad esempio, la percezione dell'alluce in *Taḍāsana* controlla l'intera posizione. Attraverso la percezione dell'alluce, quindi attraverso la via sensoriale che dall'alluce

Abbiamo bisogno della sensibilità per capire i diversi effetti nei diversi modi di praticare

ritorna al cervello, avviene la coordinazione per la via motoneurale, la risposta che dall'esterno ritorna al cervello. In un *āsana* non si tratta tanto di fare e rifare, ma si tratta di "sentire". La posizione diventa allora "*Pratyaharāsana*" (Prashant Iyengar, Actions and Sensations) e lo stato mentale nell'*āsana* tale da portare l'osservazione verso l'interno. Deve esserci percezione della posizione per studiare cosa succede all'interno e poter coordinare. Con il tempo, con la pratica, si comincia a percepire con maggiore sensibilità come creare delle azioni in parti sempre più distinte e specifiche e ci si accorge che le varie azioni concorrono a creare degli effetti, dei cambiamenti significativi nell'intera percezione dell'*āsana*.

Abhijata così definisce un *āsana*:

"...è uno stato in cui colei/colui che la esegue deve adattare ed assumere una particolare posizione che va provata e riprovata fino alla giusta configurazione, attraverso lo studio (*svādhyāya*). Disporre il corpo in una posizione significa creare un'azione, e resistere nella posizione significa introdurre una riflessione nell'azione. Quindi, dopo aver creato un'azione, si deve osservare, ri-pensare, ri-flettere sulle parti del corpo sottoposte al lavoro e su quali siano quelle che invece non devono lavorare, devono rimanere neutre ...Durante l'esecuzione di un *āsana* questa successione di azioni, riflessioni e reazioni fanno sì che il praticante sviluppi l'intelligenza in maniera sensibile e accurata per controllare ogni sua estremità, dall'inizio alla fine. Nel nostro sistema ci sono molti modi di fare un *āsana*. Dipende dalle condizioni e dalla necessità. Abbiamo bisogno della sensibilità per capire i diversi effetti nei diversi modi di praticare. Se si pratica ad esempio *Adho Mukha*

Śvanāsana con la fronte sulla coperta, il cervello diventa fresco, mentre se è la sommità della testa sulla coperta, il cervello diventa chiaro e fresco in un modo diverso; si può anche fare con le mani più elevate per lavorare sulle scapole, o con i piedi più in alto per estendere di più le gambe. per capire lo *yoga* si deve capire il corpo" (Da una lezione di Abhijata a Pune, appunti di Gabriella Giubilaro).

"Gli attrezzi furono introdotti da Guruji per compassione nei confronti di persone con impedimenti fisici, ma servono anche a risvegliare o sensibilizzare, a creare intelligenza in parti del corpo dove altrimenti ci vorrebbe tanto altro tempo per ottenere un risultato efficace. Gli *āsana* hanno la funzione di coltivare l'intelligenza del corpo. Disciplina e sforzo devono venire dall'interno".

"Spetta a noi capire come migliorare, ma quando accontentarsi? Se mi sento soddisfatto anche se non sto facendo del mio meglio, non ottengo alcun vantaggio. Sia un lavoro troppo blando che uno troppo intenso non funzionano. Dov'è la mente? Dov'è il corpo? Dov'è l'anima? Non è possibile delimitare dove finisca il corpo e dove inizi la mente, non si può dire, né dove la mente finisca e dove il Sé abbia inizio."

sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ ṛḍhabhūmiḥ

Una pratica continuativa e devota è la solida base per fermare le fluttuazioni della mente (YS, I.14) (Iyengar, *Antichi insegnamenti*, p.69)

"Quando si può arrivare alla rinuncia (*vairāgya*)? Se nel praticare un *āsana* non mettiamo il massimo dell'impegno, vi è pochezza spirituale. Bisogna sforzarsi di

migliorare. Praticare un *āsana* non è allungare il corpo in sé, ma dev'essere l'espressione della nostra intelligenza. Quando la mente è consapevole delle braccia, del torace, del bacino, senza parti oscure o dimenticate, allora la nostra intelligenza si esprime. L'*āsana* deve migliorare al punto di portare la nostra intelligenza a raggiungere ogni angolo del corpo. Solo allora ci si può accontentare. La soddisfazione deve subentrare automaticamente. Come un fiore sboccia quando è il momento, una continua pratica zelante, senza alcuna interruzione produrrà automaticamente il soddisfacimento.”

tapaḥ svādhyāya
Īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

“Prima di tutto dobbiamo avere *tapas*, il fuoco, l'ardore. La mente nell'*āsana* dev'essere una lente d'ingrandimento usata per capire la mente” (YS, II. 1)
(Da una lezione di Gabriella Giubilaro)

Come Michelangelo

Guruji scrive: “All'inizio della pratica il corpo è come un masso. Per avere una buona percezione di un'azione c'è bisogno di un maggior tempo. Dobbiamo quindi iniziare frantumando questo masso in molecole e atomi prima di fare esperienza degli effetti di un'azione” (Iyengar, in *Aṣṭadaḥa Yogamāla*, 7, p. 351).

Nel movimento e nelle azioni che concorrono a creare un *āsana* noi ci avvaliamo di informazioni propriocettive, vestibolari, enterocettive e cutanee che arrivano al midollo spinale, al midollo allungato e all'encefalo che le elabora e le integra in un sistema complesso per inviare a sua volta i comandi alla periferia tramite i motoneuroni. Questa è l'intelligenza del corpo e della mente. La mente in senso lato elabora e costruisce l'*āsana*, utilizzando anche la memoria data dall'apprendimento.

I nostri alleati, i recettori

Il tramite della delicata e sottile percezione e sensibilità sono i recettori.

Da questi arrivano messaggi precisi e sottili alle varie parti del cervello che a loro volta inviano i comandi alla periferia e sono in grado di trasformare l'*āsana*. La sensazione è data da ciò che viene percepito dall'encefalo quando un recettore sensoriale viene stimolato; la sensazione è quindi una neurocezione che attinge da informazioni provenienti dall'esterno captate dagli organi di senso (esterocezione) e dall'interno (enterocezione o propriocezione). Con la percezione di uno stimolo sensoriale si ha l'attivazione dei vari recettori, esterni e interni, poi l'attivazione di strutture periferiche e centrali e infine l'utilizzo di processi cognitivi come la memoria e l'apprendimento.

Noi conosciamo il nostro mondo, la realtà che conosciamo, solo grazie ai vari tipi di recettori di cui disponiamo. Certo, non abbiamo alcuna percezione di un mondo che i nostri recettori non possono avvertire, per esempio non abbiamo recettori che siano stimolati dal campo magnetico o dalla luce ultravioletta, o dagli ultrasuoni che molti altri animali, per esempio altri mammiferi o uccelli e insetti possono invece percepire. Abbiamo in realtà una conoscenza limitata del mondo in cui siamo immersi.

Può risultare molto interessante conoscere l'origine dei recettori per comprendere la loro importanza nel lavoro del creare un *āsana*.

Embriogenesi dei recettori

Quando, dopo la fecondazione dell'ovulo iniziano le divisioni mitotiche, la cellula uovo si accresce diventando prima la morula, poi la blastula e la gastrula; è in quest'ultima che si ha una suddivisione delle cellule in tre strati, uno più interno che è l'endoderma, uno centrale che è il mesoderma ed uno più esterno, l'ectoderma. Da questi tre foglietti embrionali per continue e successive divisioni cellulari e specializzazione delle cellule, si formerà l'intero individuo nell'arco del tempo proprio a ciascuna specie.

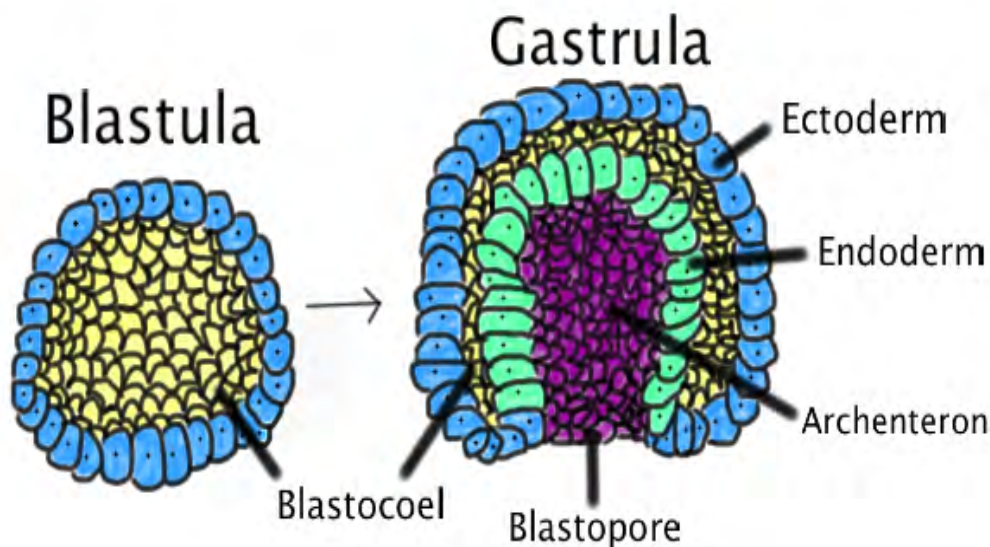


Figura 1. Fase iniziale dell'embriogenesi dalla fecondazione dell'ovulo

Possiamo distinguere tre tipi di recettori in base alla loro origine embrionale. Dall'endoderma si sviluppano i recettori interni o enterocettori che registrano gli stimoli provenienti dai visceri.

I propriocettori sono le terminazioni primarie dei fusi neuromuscolari, si attivano dagli stimoli provenienti dai muscoli e dalle articolazioni. Questi sono statici o dinamici, i primi rilevano la posizione del corpo nello spazio mentre i secondi rilevano il movimento degli arti contribuendo alla costruzione della sensazione di movimento. Questi hanno origine dal mesoderma.

Dal foglietto embrionale più esterno originano gli esteroceettori, sensibili a pressione, tatto e temperatura, posizionati sulla pelle. Non è un caso che l'ectoderma dia origine a tutto il sistema nervoso insieme alla pelle e ai suoi esteroceettori.

La spiegazione della comune origine della pelle e del sistema nervoso dal punto di vista evolutivo va probabilmente ricercata già nelle forme di vita animale più semplici, quali ad esempio in Hydra, uno cnidario in cui i neuroni formano una rete diffusa e ricevono gli stimoli da recettori con funzione mecano-recettiva, di vitale importanza per il riconoscimento di un pericolo o di un ambiente funzionale.

I recettori e il cervello

L'elaborazione che compie il Sistema Nervoso permette di passare dalla sensazione, ossia dalla registrazione dello stimolo sensoriale, alla percezione, che è l'interpretazione del messaggio ricevuto, tramite la "trasduzione" dello stimolo sensoriale: il recettore viene eccitato e trasmette l'impulso elettrico al neurone che lo innerva. Il segnale elettrico viaggia lungo la membrana dell'assone (fibra nervosa con prolungamento allungato) e nel punto di sinapsi tra il primo ed il secondo neurone vengono rilasciati i mediatori chimici, captati dalla membrana cellulare del secondo neurone, così il segnale viene trasmesso dalla periferia verso il sistema nervoso centrale. Si ha quindi prima l'acquisizione dello stimolo sensoriale, di qualsiasi natura esso sia, termico, tattile, acustico, visivo..., poi l'integrazione dello stimolo tramite le aree cerebrali stimolate:

Acquisizione stimolo - Recettore →
 I neurone → Il neurone → Sistema Nervoso Centrale - elaborazione stimolo

Tornando allo yoga, il punto è che, maggiore è la comunicazione tra la periferia e l'encefalo, più si sviluppano l'attenzione e la



Figura 2. Hydra linnaeus

sensibilità necessarie nel creare un *āsana*. Fare un *āsana* significa acquisire una maggiore attenzione e una maggiore sensibilità, quindi sviluppare un'intelligenza sia del corpo che della mente.

Negli *āsana* parliamo di estendere, allargare, aprire, ruotare la pelle delle braccia, delle gambe, delle mani, dei piedi, dell'addome... e anche se da un punto di vista anatomico potrebbe non essere ovvio e chiaro, perché ogni movimento, anche il più piccolo, origina dai muscoli, noi che

praticiamo yoga, sappiamo cosa significa perché impariamo ad attivare la sensibilità degli esterocettori situati sulla cute che stimolano le parti del cervello preposte e le rendono attente e sensibili; in tal modo il comando che parte dal cervello ritorna al cervello rendendolo più vigile in un corpo più sensibile, quindi 'intelligente'.

Geetaji Iyengar insegnava che per fare un *āsana* la mente deve raggiungere quel silenzio interiore che porta all'osservazione interna fino a sentire il perfetto equilibrio. Ancora dalle parole di Guruji: "Ad un certo momento è proprio questa intelligenza acquisita che guida il praticante a sentire la presenza del Sé in ciascuna parte del suo corpo. Attraverso questa percezione del Sé sorgono nuovi impulsi per ulteriori aggiustamenti nel fare un *āsana*, nel modo migliore e nel modo più corretto. Questo è l'ultimo stadio dell'apprendimento (*niṣpatti avashtā*), come spiegato da Guruji (Iyengar, in *Aṣṭadaḷa Yogamālā*, 1, pp.142-143). In questo stadio si ottiene in maniera giudiziosa il ritmo, l'equilibrio, l'accuratezza e la precisione nell'azione e grazie a questo è il Sé che diventa testimone dell'*āsana*".

Figura 2. Hydra linnaeus



Bibliografia

V. Gallese, U. Morelli, *Che cosa significa essere umani?* Raffaello Cortina Editore, 2024

BKS Iyengar, *Gli antichi insegnamenti dello yoga*, Futura, 1997.

BKS Iyengar, Evolutionary stages of the sādḥaka, in *Aṣṭadaḥa Yogamālā*, 1, pp.142-144.

BKS Iyengar, "On Practice-Theory" in *Aṣṭadaḥa Yogamālā*, 7, pp. 331-361.

L. Pardi, A. Ercolini, *Biologia e zoologia generale*, SEU, 1977

Prashant Iyengar, *Actions & Sensations*, 16 Gennaio 2000 (<https://www.facebook.com/watch/?v=10154838600340779>)

E.E.Ruppert, R.D.Barnes, R.S. Fox, *Zoologia degli invertebrati*, Piccin Nuova Libreria, 2006

Università di Verona, *Sistemi sensoriali* (<https://www.corsi.univr.it/documenti/OccorrenzaIn/matdid/matdid074733.pdf>)

Università di Firenze, *Sistema somatosensoriale* (https://e-l.unifi.it/pluginfile.php/878316/mod_resource/content/1/lezione%208%20SistemaSomatosensoriale.pdf)

Riferimenti immagini:

Wikipedia, <https://www.gbif.org/species/9811888>, Giulia Kado per Archivio AIYI

© **Associazione Iyengar Yoga Italia**
(AIYI), novembre 2024

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidentessa
Luisa Tritone

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Cristina Carrossino,
Fabiola Perna

Impaginazione
Luisa Tritone

[clicca qui per tornare
al sommario](#)