

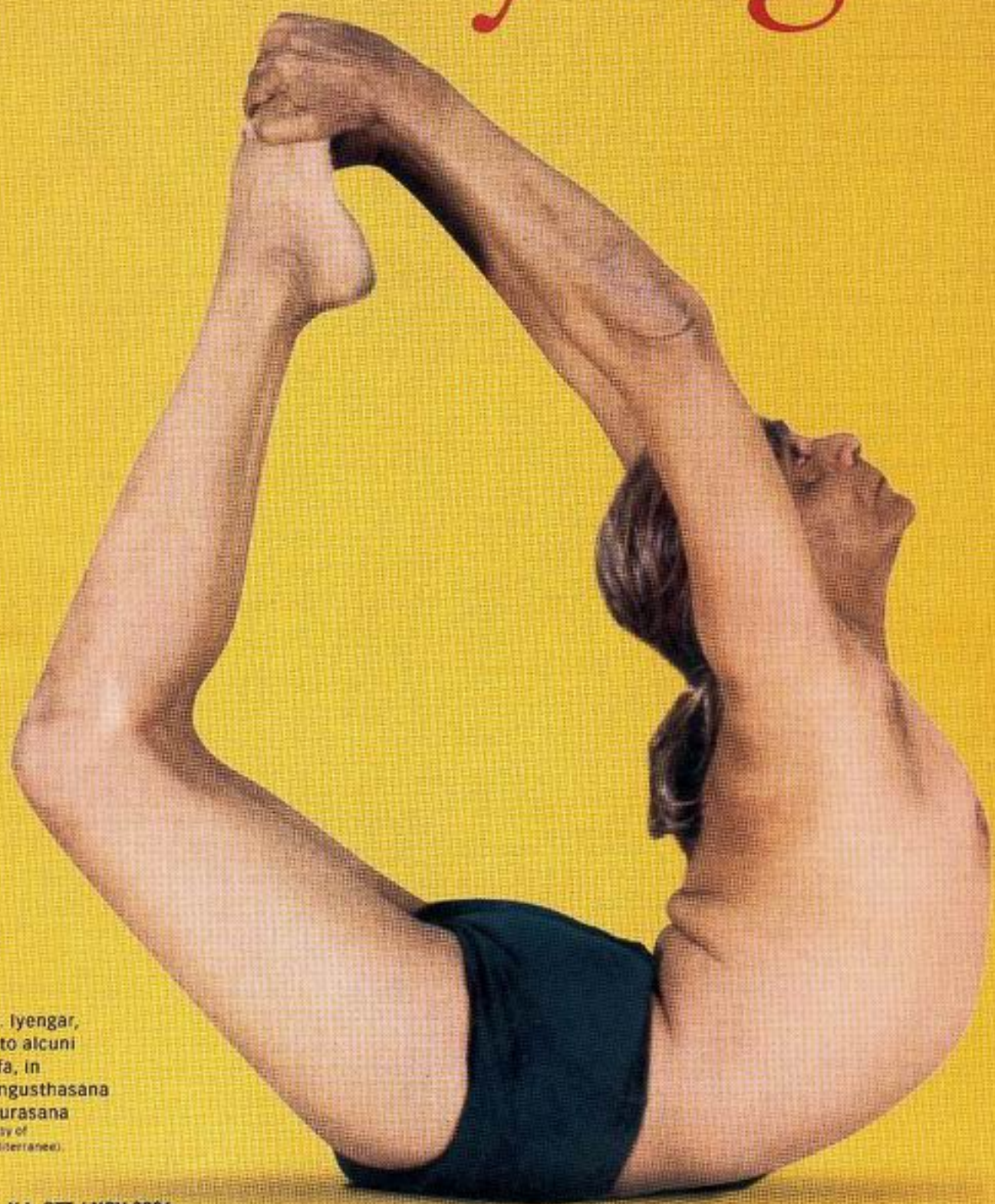
*Yoga Studio*

IYENGAR® Yoga

**APPROFONDIMENTI**

provato per voi

# Sotto gli occhi di B.K.S. Iyengar



B.K.S. Iyengar,  
ritratto alcuni  
anni fa, in  
Padangusthasana  
Dhanurasana  
(Courtesy of  
Ed. Mediterranee)

**P**asseggiando per Hari Krishna Mandir Road, nel quartiere residenziale Model Colony insolitamente quieto, almeno per i parametri della città di Pune, tra villette con giardini curati e condomini "moderni" a 11 piani, quasi non ci si accorge di una contenuta e discreta struttura. Eppure la forma è decisamente insolita: una specie di piramide ottagonale a due piani, con bassorilievi alle pareti che perfino un occhio inesperto non può non collegare ad alcune tra le più spettacolari posizioni yoga. E, infatti, si tratta del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, sede e cuore dell'Iyengar Yoga, punto di riferimento per i praticanti di tutto il mondo, perché è qui che vive il leggendario Maestro Bellur Krishnamacharya Sundararaja (B.K.S.) Iyengar.

### UNA PIRAMIDE OTTAGONALE

Inaugurato nel 1975, l'Istituto ha un pianterreno dove c'è la segreteria, gli spogliatoi e una libreria fornita di libri, dvd e tutto il materiale didattico utilizzato nell'Iyengar Yoga. Nel seminterrato, invece, c'è una delle biblioteche più ricche, non solo per quanto riguarda lo yoga e la filosofia indiana, ma anche sull'anatomia, la fisiologia, la medicina moderna e, naturalmente, l'Ayurveda. Al primo piano c'è la grande e principale sala per la pratica con tutti gli attrezzi possibili e immaginabili che rendono unico questo metodo: corde al muro, altre appese al soffitto, supporti in legno di varia misura e tutti gli altri *props* che i praticanti del metodo ben conoscono. Al secondo piano, infine, c'è una seconda sala, sempre a struttura ottagonale (il numero otto non è casuale, simboleggia gli otto sentieri dello yoga), ma di dimensioni più ridotte, generalmente usata per i corsi dei principianti.

**A PUNE,  
NELLA PIRAMIDE  
OTTAGONALE  
CHE OSPITA  
IL CENTRO  
DEL LEGGENDARIO  
GURUJI,  
APPROFONDIAMO  
I SEGRETI DI UNO  
STILE CONOSCIUTO  
IN TUTTO IL MONDO**

di Olivia Dabbene

### CLASSI SELETTIVE

Ed è proprio qui che, per la maggior parte dell'anno, si tengono regolarmente classi di livello intermedio e avanzato, condotte generalmente dai figli Geeta e Prashant; lezioni organizzate in un ciclo di quattro settimane (la prima centrata sulle posizioni in piedi, la seconda sui piegamenti in avanti, la terza sulle estensioni indietro e la quarta sul pranayama) aperte agli insegnanti diplomati Iyengar e a tutti gli studenti che abbiano almeno otto anni di pratica e studio del metodo alle

#### PUNE: META AMBITA PER GLI OCCIDENTALI

Pune si trova sotto Mumbai nello stato del Maharashtra ed è una città con un forte sviluppo industriale dovuto soprattutto alla produzione di software. Si tratta, insomma, di un posto dotato di molti confort occidentali come centri commerciali, sportelli bancomat, librerie internazionali e farmacie. Frequentata da molti studenti per la sua prestigiosa Università, non manca mai una massiccia presenza di occidentali in parte diretti al Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute e in parte al famosissimo Osho Commune International. **Da non perdere la visita al Tempio di Pataleshvara** (Jangali Maharaj Rd) interamente scavato nella pietra e risalente al VIII sec. E per un weekend rilassante fuori città si consiglia la **Kare Ayurvedic Retreat di Mulshi** di fronte al lago Mulshi, un centro ayurvedico con la possibilità di praticare yoga secondo il metodo Iyengar (info.: tel. 0091-9850569044).



Nella foto, l'edificio ottagonale dell'Istituto.



spalle. Ma il livello di preparazione non è il solo requisito necessario per accedere a questo tipo di corsi: la prima volta è infatti necessaria una lettera di presentazione di un insegnante qualificato. Abbastanza lunghi, infine, anche i tempi d'attesa: dall'iscrizione a quando ci si può presentare all'Istituto per seguire le lezioni, passano in media due anni. Procedura ormai necessaria per far fronte alle numerose richieste che arrivano da tutto il mondo: in alcuni periodi dell'anno il centro è frequentato da 200 allievi.

### UN MAESTRO IN EVOLUZIONE

Ma, inutile dirlo, vale assolutamente la pena affrontare sia l'attesa che l'affollamento nelle classi: il livello delle lezioni infatti è, comprensibilmente, altissimo. Senza contare che non c'è studente di questo metodo che non desideri avere la possibilità e la fortuna di poter osservare da vicino ogni mattina Guruji (come viene chiamato con devozione Iyengar) durante la sua pratica personale e poter così percepire la sua incredibile energia. Un'occasione davvero unica perché, nonostante tutti gli anni di esperienza e la profonda conoscenza e saggezza già acquisite, il Maestro a 87 anni continua a lavorare con passione e dedizione per far evolvere il suo metodo, sperimentando quotidianamente su se stesso. E già questo è un grandissimo insegnamento per non correre il rischio di considerarsi "arrivati" nello yoga. E anche per non usare mai l'età come pretesto per smettere di impegnarsi nella pratica. Pur avendo smesso di condurre



Iyengar all'Istituto durante una classe terapeutica.

direttamente le classi, non è affatto raro che Iyengar proprio durante la sua pratica personale (che esegue in un angolo della grande sala in mezzo agli studenti) intervenga attivamente, interrompendo il suo lavoro, per correggere qualcuno dando indicazioni preziose. Ed è l'occasione, attesa e temuta nello stesso tempo, per fare tesoro delle sue illuminanti ed energiche spiegazioni: una volta può essere il movimento e la percezione della pelle dei piedi in Tadasana o la libertà e l'apertura che bisogna sentire nel corpo durante una posizione impegnativa.

### ASCOLTO INTERIORE

Perché se a un osservatore esterno il metodo messo a punto da B.K.S. Iyengar può apparire eccessivamente dinamico e perfino marziale, bisogna dire che qui si insiste molto sullo sviluppo dell'intelligenza e della sensibilità del corpo per riuscire a incrementare la capacità di osservazione e riflessione, su se stessi prima di tutto e poi, ovviamente, sugli altri per quanto riguarda gli insegnanti. Su questo punto Guruji e i figli si dimostrano particolarmente attenti: Prashant, per esempio, durante le lezioni non si stanca di ripetere che bisogna imparare a non eseguire gli asana in modo fotogenico, ma affinare l'ascolto interiore. E, infatti, le indicazioni non sono mai solo legate alle azioni fisiche per entrare, tenere e uscire da una posizione, ma arrivano (e spaziano) con naturalezza fino alla tradizione filosofica e spirituale. Anche l'aspetto devozionale è molto sentito. Nella sala grande c'è una statua di Patanjali che viene



Il Maestro in una variante di Hanumanasana (Courtesy of Ed. Mediterranee)

## UN METODO TUTTO PARTICOLARE

L'Iyengar Yoga deve il nome al suo inventore: il Maestro B.K.S. Iyengar. Si tratta di un metodo basato sull'allineamento, la simmetria, la precisione e la sequenza nell'esecuzione degli asana e del pranayama. Caratteristiche fondamentali per permettere di arrivare agli effetti benefici più profondi di questa disciplina, effetti che si manifestano sia a livello fisico che mentale. Iyengar inoltre è stato il primo ad inventare l'uso di **supporti e attrezzi (mattoncini di legno, corde, cinture, coperte vedi sotto)** per permettere agli studenti di qualsiasi livello di tenere le posizioni più a lungo, rendendo così il lavoro più efficace. I supporti permettono anche a chi ha problemi fisici di poter beneficiare degli effetti positivi degli asana. Per questo nel corso del tempo il metodo Iyengar è sempre più usato anche in campo terapeutico. È conosciuto in tutto il mondo per la sua efficacia e per l'**attenzione con cui vengono formati gli insegnanti**. Che, prima di ottenere il primo diploma, devono seguire un corso di formazione di tre anni e poi sostenere un esame.

O.D.



Allievi durante una lezione al centro. Sopra, i supporti previsti dal metodo.

sempre adornata con fiori freschi e di fronte alla quale Guruji, i figli, e gran parte degli studenti si inchinano appena varcano la soglia; non c'è lezione che inizi senza la recitazione dell'Om e l'invocazione in sanscrito allo stesso Patanjali.

### LA PRATICA

Per quanto riguarda invece l'organizzazione pratica delle classi (le cui sequenze vengono sempre concordate con la supervisione di Guruji) si tratta di lezioni di due ore (dal lunedì al sabato mattina), tenute alternativamente da Geeta e Prashant Iyengar. La prima di solito inizia alle 7.30 di mattina (è consigliato presentarsi con un po' di anticipo) seguita poi, a seconda del giorno della settimana, da una seconda lezione e dalle classi

## LA VITA DEL MAESTRO



Yogacharya ("professore di yoga") Bellur Krishnamacharya Sundararajia Iyengar è considerato una leggenda vivente, riconosciuto e stimato in tutto il mondo. Nasce in India nel 1918 e nel '35 inizia la pratica dello yoga sotto la guida del grande maestro e guru Sri Krishnamacharya insieme a K. Pattabhi Jois (continuatore della tradizione Ashtanga) e a T.K.V. Desikachar. Più di sessant'anni fa ha dato vita al suo originale metodo (tutt'ora in evoluzione) basato sull'allineamento, la simmetria e la precisione nell'esecuzione degli asana. Precisione alla quale tutti possono avvicinarsi, grazie all'uso di speciali attrezzi. Il Maestro, che tiene eccezionalmente conferenze e convegni in giro per il mondo (era negli Stati Uniti lo scorso autunno), ha scritto numerosi libri e trattati sullo yoga che sono diventati un punto di riferimento anche per i praticanti di altri metodi. L'ultimo lavoro pubblicato è "Light on Life" (al momento disponibile solo in inglese).

Per maggiori informazioni si può consultare il sito ufficiale dell'Iyengar Yoga: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com), oppure quello dell'Associazione Light on Yoga Italia: [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it).



## LE SCUOLE IN ITALIA

L'elenco completo degli insegnanti di Iyengar Yoga riconosciuti in Italia è disponibile sul sito dell'Associazione Light On Yoga Italia, [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it). Qui presentiamo una selezione delle scuole i cui titolari sono *senior teacher*.

### CENTRO YOGA B. K. S. IYENGAR

via Vegezio, 6 - Roma  
tel.: 06/35420659  
[grazia.melloni@libero.it](mailto:grazia.melloni@libero.it)

### CENTRO IYENGAR YOGA

via S. Gervasio, 18 - Firenze  
tel.: 055/582821  
[info@centroyengaryoga.it](mailto:info@centroyengaryoga.it)

### SCUOLA DI YOGA - B. K. S. IYENGAR

via delle Ruote, 49 - Firenze  
tel.: 055/480450  
[pc.paola@tin.it](mailto:pc.paola@tin.it)

### SCUOLA IYENGAR YOGA

via Bargigia, 25 - Ravenna  
tel.: 0544/462927  
[emillapagani@alice.it](mailto:emillapagani@alice.it)

### YOGA STUDIO MILANO

via G. B. Vico, 4 - Milano  
tel.: 02/48195228  
[info@yogastudiomilano.it](mailto:info@yogastudiomilano.it)

### ASS. CULTURALE VITALBA

via delle Lame, 69/A - Bologna  
tel.: 051/553210  
[vitalba@iperbole.bologna.it](mailto:vitalba@iperbole.bologna.it)

### STUDIO IYENGAR YOGA

via B. Galliani, 15 bis - Torino  
telefono: 011/6698099

### STUDIO VIDYA

via del Parco Margherita, 33 - Napoli  
tel.: 081/402281

### SPAZIO TEATRO FORNACE

Via Brigata Sassari, 68  
Quartu S. Elena (Cagliari)  
tel.: 070/837338

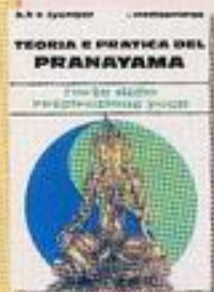
### YOGA INSTITUTE

Contrà S. Faustino, 21 - Vicenza  
tel.: 0444/542642

## DA LEGGERE



B.K.S. Iyengar  
**Teoria e pratica dello yoga**  
Edizioni Mediterranee  
€ 24,50



B.K.S. Iyengar  
**L'albero dello yoga**  
Ubal dini Editore  
€ 10,33



B.K.S. Iyengar  
**Teoria e pratica del Pranayama**  
Edizioni Mediterranee  
€ 14,95

B.K.S. Iyengar  
**Gli antichi insegnamenti dello yoga**  
Gruppo Futura  
€ 20,14

B.K.S. Iyengar  
**Yoga. Conoscere e praticare yoga con un grande maestro**  
Edizioni Mondadori  
€ 39,00

del pomeriggio, di cui una alla settimana è dedicata esclusivamente al pranayama. In genere, quindi, chi segue una lezione del mattino, userà poi il pomeriggio per la pratica personale e viceversa. Quando la sala grande del primo piano non è occupata con i corsi, è aperta agli studenti che desiderano approfondire la propria pratica personale, con tutti gli attrezzi possibili e immaginari previsti e messi a punto da Iyengar a disposizione. In questo modo le ore dedicate alla pratica degli asana diventano in media quattro-cinque al giorno. Senza contare che, per gli insegnanti diplomati che ne fanno richiesta c'è la possibilità di seguire come auditori tutti gli altri corsi. Compresa le interessantissime classi terapeutiche, dove Guruji, Geeta e i loro assistenti, curano con lo yoga persone affette da diversi problemi di ordine fisico o neuropsichico: ci sono casi di epilessia, sclerosi, gravi scoliosi, diabetici, etc. E per ognuno esiste un programma specifico dettagliato dove gli asana sono stati modificati e adattati a seconda delle esigenze e degli effetti.

Olivia Dabbene