

SAGGEZZA
storie di yoga

Di padre in figlia

ALLIEVA, INSEGNANTE E
MEDICO. GEETA IYENGAR
RACCONTA A YOGA JOURNAL
LA SUA VITA SOTTO LA LUCE
DI UN GRANDE MAESTRO

di Colleen Morton



Dolce, riservata e intelligente. Con queste parole Grazia Melloni, insegnante di Iyengar Yoga, definisce **Geeta Iyengar**, la figlia del celebre guru che **nel mese di maggio sarà a Colonia e poi a Londra in occasione dell' "Iyengar Yoga Convention"** (vedi box). «Geeta è l'erede di questo metodo – racconta Melloni – Sarà lei a portare avanti la tradizione e gli insegnamenti messi a punto da suo padre. Anche perché è l'unica della famiglia a praticare yoga». Ma quello di Geeta non è stato un percorso semplice. All'età di dieci anni le viene diagnosticato una nefrite che la rende molto debole. Davanti all'impossibilità di provvedere alle cure mediche necessarie, B. K. S. Iyengar la pone di fronte a una scelta: iniziare a praticare o aspettare di morire. Così ogni giorno per 40/45 minuti la figlia eletta si dedica all'apprendimento degli asana sotto la guida di Guruji fino a diventare insegnante a sua volta. Dopo la morte della madre, inoltre, è lei a prendersi cura della famiglia e del Ramamani Memorial Yoga Institute a Pune (India). «Geeta - conclude Melloni - ha contribuito enormemente ad arricchire questo stile grazie alla sua estrema sensibilità, generosità e attenzione che ha avuto soprattutto nei confronti delle donne».



Geeta Iyengar durante una dimostrazione all'interno di un workshop in Francia.

Cosa ha significato per lei essere figlia di B.K.S. Iyengar e insegnante, lei stessa, delle tecniche messe a punto da suo padre?

«Qualcuno tempo fa mi chiese come mi sentivo a essere sotto l'ombra di mio padre e immediatamente risposi "Non sono sotto la sua ombra, ma sotto la sua luce". **Quando insegno le sue tecniche, non è più mio padre ma il mio guru.** Seguo il mio insegnante come ogni altro allievo segue il suo. La genialità di Guruji in questo percorso ha messo alla prova la correttezza e la realtà di questo stile. La sua pratica ed esperienza sono diventate non solo linee guida, ma un faro di luce per tutti noi. Durante i miei studi ho constatato il valore e il risultato del metodo trasmesso. E nell'insegnamento ho potuto osservare i risultati sugli studenti. Quando svolgevo il mio training, Guruji non ha mai mostrato il suo affetto verso di me, come figlia. Lo yoga richiede disciplina. E mio padre è sì premuroso e compassionevole, ma non avrebbe mai compromesso il rigore della pratica. Insegna a ogni praticante la necessità e l'importanza di controllare se stessi per ottenere benefici duraturi».

Qual è secondo lei il merito di Guruji? Ciò che ha portato il metodo Iyengar ad essere uno degli stili yoga più seguiti, anche in Occidente?

«Attraverso la pratica, il coinvolgimento totale nello yoga e un'intensa interiorizzazione Guruji è arrivato a conoscere il corpo e la mente in profondità. Il suo modo di eseguire gli asana, di insegnare e di curare i pazienti si basano su una personale esperienza. **B.K.S. Iyengar usava il corpo e la mente come un laboratorio.** Ecco perché il suo metodo è diventato universale».

Lei è un medico ayurvedico. Quanto la comprensione dei principi di tale tradizione è essenziale per gli studenti di yoga?

«Ogni consapevolezza di qualsiasi scienza medica sostiene la pratica, sia essa l'Ayurveda, la medicina moderna o l'omeopatia. Oltre al corpo fisico l'Ayurveda riconosce l'aspetto morale, intellettuale, psicologico e mentale dell'essere umano. Pertanto, se insieme all'anatomia, la psicologia e la neurologia, una persona comprende la sua costituzione: i tre *gunas* (sattva, rajas e tamas) e i tre umori (vata, pitta e kapha), può avere una chiara immagine del proprio corpo e della propria mente. Ma questa è solo una conoscenza obiettiva di se stessi. **Lo yoga aiuta a trasformare tale apprendimento in un'esperienza soggettiva.** Ho cominciato a dedicarmi alla medicina ayurvedica solo dopo aver raggiunto un discreto grado di preparazione in campo yogico. Ed è ciò che dovrebbe fare ogni praticante: lo studio degli asana è il primo passo da compiere e la materia sui cui concentrarsi. La medicina ayurvedica, successivamente, può diventare un grande supporto nella conoscenza di se stessi».



Geeta Iyengar durante una conferenza in Francia.

Incoraggia sempre gli studenti a comprendere le posizioni attraverso l'esperienza del corpo. Che cosa dovrebbe fare un allievo quando la sua percezione è in disaccordo con gli insegnamenti del maestro?

«Il corpo è uno strumento e ogni praticante deve ottenere una conoscenza completa degli asana. Durante l'esecuzione di una postura è necessario percepire il fisico nella sua totalità. Purificando la propria consapevolezza e intelligenza, infatti, il corpo e la mente collaborano per risvegliare la coscienza interna. E questo è lo yoga nel suo reale significato. Ora, quando chiedo agli studenti di osservare i loro asana e di sentire le articolazioni voglio che imparino a giungere a una comprensione mediante l'esperienza. **La posizione è l'arte di sentire se stessi.** In una lezione, l'allievo per imparare deve attenersi alle indicazioni dell'insegnante. Quando, però, la sua cognizione interiore è in disaccordo con tali parole, deve analizzare e lavorare di più: mettere più energia nella comprensione del messaggio dell'istruttore. È questo lo sforzo che chiedo a ogni praticante di compiere: imparare a guardarsi dall'interno, sensibilizzare se stesso. **Lo yoga non è una performance esteriore. È un metodo di sapienza profonda.** Mostrare la meccanica di un asana è facile, ma per esporre il processo mentale è necessario un più intenso approccio».

Geeta Iyengar con B.K.S. Iyengar, suo padre, e il fratello Prashantji.



Il reale significato dello yoga è risvegliare la coscienza interna

Come definirebbe la compassione in un insegnante? E come quest'ultimo dovrebbe combinare la giusta dose di compassione e disciplina?

«Tali qualità non sono separate, non viaggiano su due binari diversi. Sono due facce della stessa medaglia. La disciplina senza compassione può avere sugli allievi effetti negativi, e, viceversa, la compassione senza la disciplina potrebbe diventare distruttiva. Un insegnante ha bisogno del giusto equilibrio fra tali caratteristiche. Durante la lezione l'istruttore deve essere rigoroso e preciso con l'allievo. Ma questa efficienza non deve trasformarsi in una sorta di regola ferrea. Ciò che è necessario, prima di tutto considerare è il benessere totale del praticante. È più importante, quindi, indicare all'allievo la via corretta da percorrere con perseveranza. La compassione di un insegnante rende più dolce la severità del metodo e aiuta lo studente a seguire e accettare la disciplina più facilmente».

Colleen Morton

i Dove rivolgersi

IYENGAR YOGA CONVENTION

12-16 maggio Colonia,
www.iyengar-yoga-deutschland.de

24-30 maggio Londra,
www.iyengaryoga.org.uk

DA LEGGERE

Geeta S. Iyengar
YOGA PER LA DONNA
Edizioni Mediterranee
€ 19,36

