

Iyengar Yoga

Per molti il nome Iyengar è indissolubilmente legato al concetto di Hatha Yoga. L'indiano

B.K.S. Iyengar, maestro contemporaneo di yoga, lo ha rivoluzionato nel suo libro "Teoria e pratica dello yoga", tradotto in 18 lingue e spesso definito "la Bibbia dello Hatha Yoga". Senza dimenticare anche l'altro suo libro, "Teoria e pratica del Pranayama", in cui introduce nuovi parametri per la pratica dello yoga. "Teoria e pratica dello yoga" è correlato da immagini dettagliate di più di 200 asana e con 600 illustrazioni rappresenta un'opera di riferimento che sviluppa al suo interno nuove forme di esecuzione con una precisione mai raggiunta prima. La modalità di esecuzione e di studio delle degli asana presentata in questa immensa opera racchiude in sé svariate particolarità, prime fra tutte l'uomo stesso che lo ha scritto.

Un tipo di Yoga di riferimento per tutti i praticanti del globo

Il luminare dello yoga moderno, B.K.S. Iyengar

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar nasce nel sud dell'India nel 1918 e fin da quel momento fa parte di un gruppo di 16 allievi sotto la diretta guida del popolare Sri T. Krishnamacharya, nonché suo cognato. Durante la sua infanzia, il giovane Iyengar soffre di malaria, tifo e tubercolosi che influenzano, insieme ad alcuni disturbi dovuti alla malnutrizione, la sua pratica iniziale dello yoga. Dopo due anni di apprendimento degli insegnamenti in casa Krishnamacharya, Iyengar riceve il compito di recarsi a Pune ad insegnare lui stesso yoga. Al suo esordio come insegnante la sua attività presenta già enormi sviluppi del classico hatha yoga

con innovazioni degli asana e della dottrina del pranayama, ponendo particolare attenzione alla corretta postura del corpo e allo sviluppo di forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio, nonché di rilassamento. Sono in molti oggi in Europa a descrivere il suo stile come "un lavoro sul corpo anatomicamente preciso" e come "un viaggio sempre più a fondo negli ambiti più reconditi del corpo e su un livello corrispondente di percezione". Per il suo contributo all'impiego terapeutico dello yoga B.K.S. Iyengar ha ricevuto diversi riconoscimenti, tra cui la Carta delle Nazioni Unite. In Occidente viene conosciuto grazie all'amicizia che lo lega al famoso violinista Yehudi Menuhin, incontrato per la prima volta nel 1952. Menuhin organizza per lui i suoi

viaggi in diversi paesi europei dove l'interesse per questa figura non fa che crescere con il tempo. A partire dal 1956, Iyengar esporta il suo stile di yoga anche negli Stati Uniti. Da allora i suoi viaggi in America diventano sempre più frequenti e di grande richiamo. A contribuire alla sua popolarità interviene anche la pubblicazione del suo libro "Teoria e pratica dello yoga" nel 1966. Ancora oggi, i suoi centri yoga in Pune e in molti stati del mondo sono attivi ed impegnati a divulgare i suoi insegnamenti.

"Iyengar determina nuovi procedimenti di postura e respirazione, tanto per lo yoga quanto per il pranayama, sviluppando l'impiego dell'hatha yoga in contesti terapeutici a servizio di diversi scopi"

Gita S. Iyengar

La figlia più grande di B.K.S. Iyengar è conosciuta in tutto il mondo come rinomata insegnante di yoga sulle orme del proprio padre. Oggi, Gita S. Iyengar dirige insieme al padre e a suo fratello il centro Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute. Inoltre, ha pubblicato i libri "Yoga per la donna" e "Yoga in movimento".

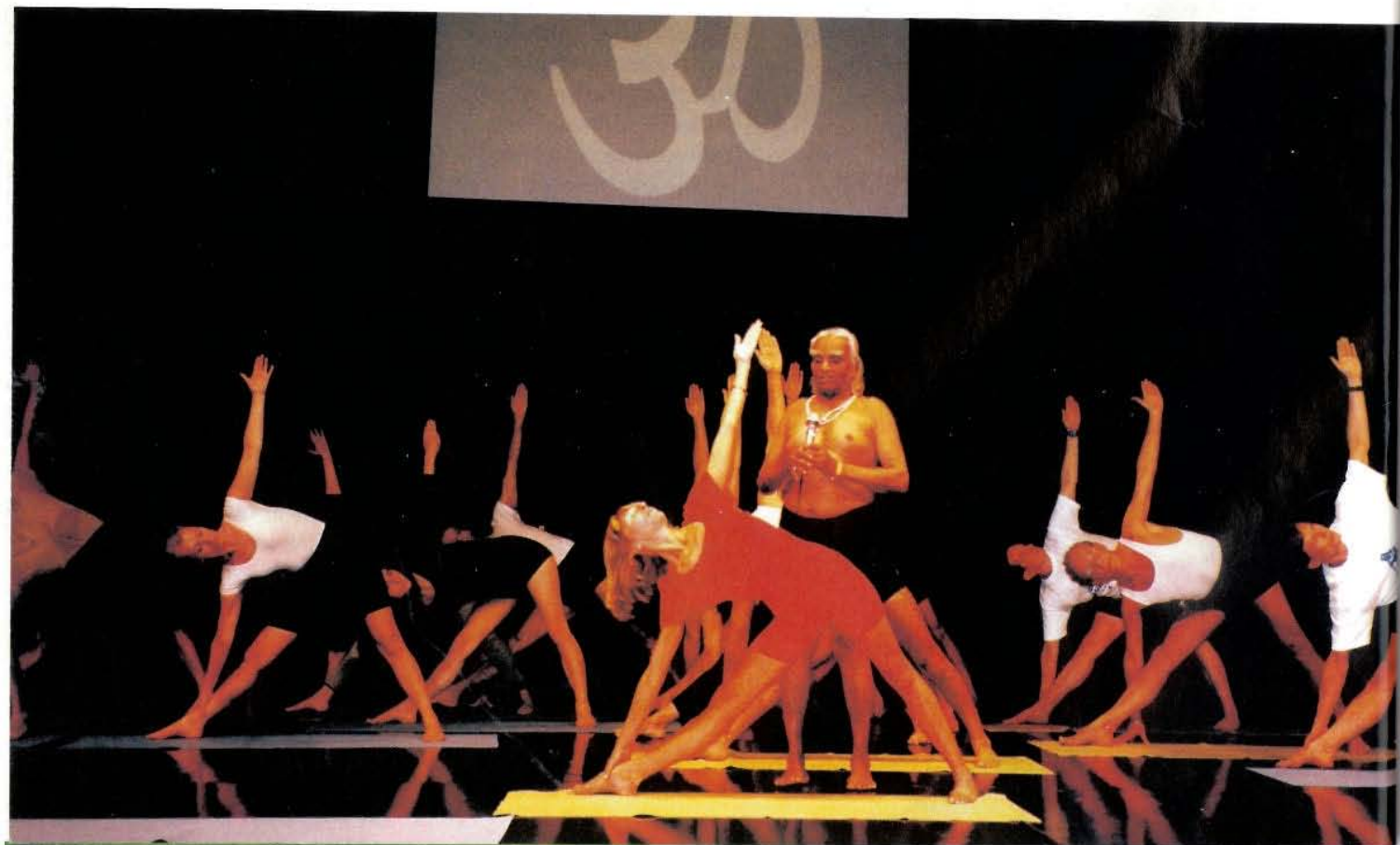
Sri Prashant S. Iyengar

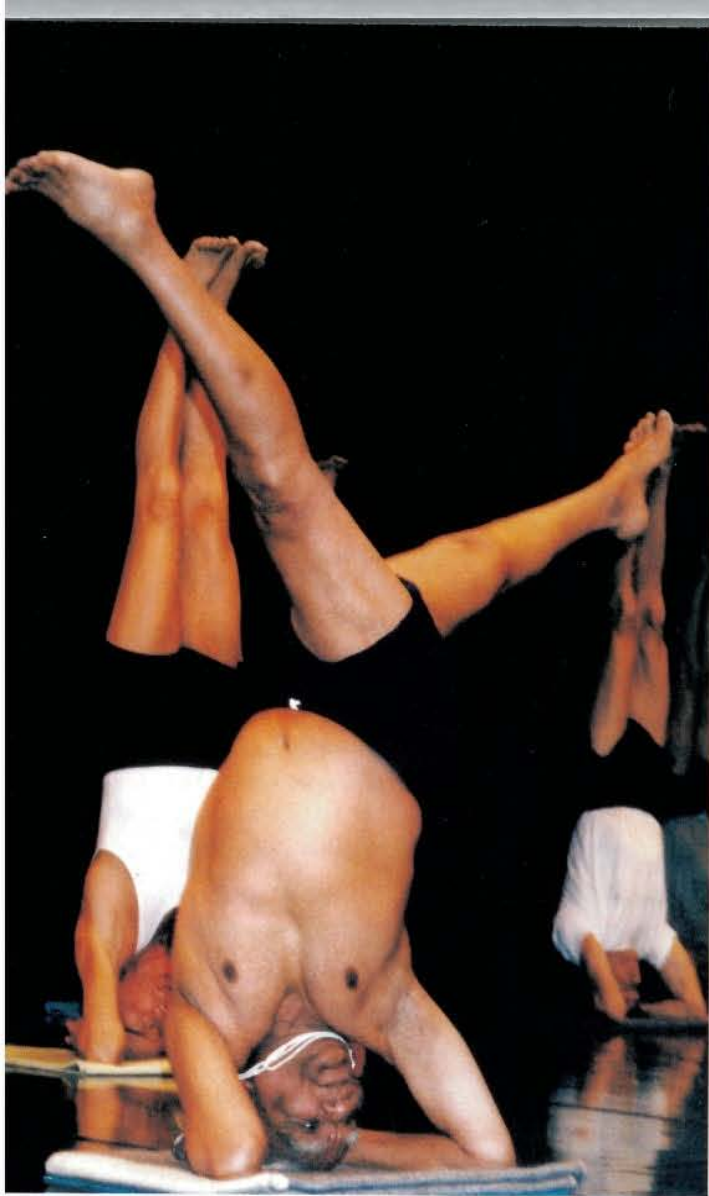
Il figlio di B.K.S. Iyengar, Sri Prashant S. Iyengar, è anch'egli un'autorità nell'ambito dello yoga e opera insieme alla sorella nel centro Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.

La particolarità del metodo

Attraverso un'analisi precisa delle asana e delle tecniche di respirazione sulla base dei principi anatomico-fisici, B.K.S. Iyengar ha perfezionato il sapere appreso da Krishna-

macharya. Nel suo lavoro, egli raggiunge preziose conoscenze relative ai processi interiori e ai livelli più profondi del corpo umano che lo hanno aiutato a dare una nuova dimensione, precisione e qualità agli esercizi. Iyengar determina nuovi procedimenti di postura e respirazione, tanto per lo yoga quanto per il pranayama, sviluppando l'impiego dell'hatha yoga in contesti terapeutici a servizio di diversi scopi. Grazie ad un processo di sistematizzazione e combinazione, Iyengar crea diverse sequenze, ognuna con un effetto diverso. Allo stesso tempo, arricchisce l'esecuzione degli asana con l'utilizzo di accessori, come la cintura, la sedia, il cuscino e alcuni pesi. Vengono inoltre usate colonne e panchine per facilitare l'esecuzione e la realizzazione di posizioni complesse, senza che queste gravino eccessivamente sul corpo. Il loro impiego, inoltre, permette l'esecuzione e il mantenimento prolungato della posizione. Questo ha un ruolo non poco importante nell'Iyen-





gar yoga, specialmente perché il mantenimento di un asana per un determinato lasso di tempo è considerato un ulteriore sviluppo degli effetti della stessa postura. Ciò che normalmente viene definito lo "yoga flow" (il fluire dello yoga), che prevede l'esecuzione degli asana in sequenza continuata, nello Iyengar yoga assume un diverso significato, dal momento che la permanenza in un determinato asana ha lo scopo di intensificarne l'esperienza e dare tempo all'effetto di agire. In tale processo di esecuzione e mantenimento, la precisione della postura non deve passare mai in secondo piano. Sebbene gli asana e il pranayama, dunque le tecniche dell'hatha yoga, costituiscano il fulcro dello Iyengar yoga, questo particolare metodo prevede anche tutte le altre componenti descritte da Patanjali relative

Attraverso gli asana, si controllano corpo e mente e li si prepara al pranayama

allo yoga degli otto stadi. Nello Iyengar yoga, tali componenti sono legate allo hatha yoga in maniera ancor più decisiva e preponderante. Attraverso gli asana, si controllano corpo e mente e li si prepara al pranayama fornendo precise indicazioni sull'esecuzione e la respirazione per ciascun esercizio, affinché la mente si unisca al corpo, i sensi vengano rivolti verso l'interno, quindi verso il pratyahara. L'attenzione nell'esecuzione dell'asana pre-

vede, tra le altre cose, una forte concentrazione (dharana). Una volta immersi in questo modo nell'esecuzione della posizione e della respirazione, si passa per gradi alla meditazione (dhyana). Spesso si parla di Iyengar yoga in un contesto unico con la meditazione. Anche lo yama ed il niyama hanno un ruolo alquanto importante e gli atteggiamenti sociali e personali di ognuno di noi influenzano automaticamente sull'esecuzione degli asana e del pranayama. Attraverso un confronto cosciente ed equilibrato con il nostro corpo si sviluppa una sensibilità particolare che può aiutare oppure ostacolare il percorso yoga creando un'assonanza o una discrepanza tra lo stile di vita e l'energia sviluppata attraverso lo yoga. Anche con il controllo delle emozioni e delle pulsioni si raggiunge più facilmente un naturale equilibrio che domina sullo stile di vita e facilita l'interazione nella vita quotidiana. Durante gli esercizi, il soggetto deve esser coinvolto tanto fisicamente quando mentalmente e spiritualmente; l'attenzione e la concentrazione durante l'esecuzione devono estendersi con il tempo anche ad altri ambiti della vita del soggetto stesso. Il percorso dell'Iyengar yoga procede con grande attenzione verso il perfezionamento degli asana e del pranayama con risolutezza e fermezza. Nei corsi di Iyengar yoga, all'inizio di ogni lezione viene recitato un verso di preghiera rivolto a Patanjali:

**Yogena cittasya padena
vacam
Malam sarirasya ca
vaidyakena
Yopakarottam pravaram
muninam
Patanjalim
prajaliranato'smi
Abahu purusakaram
Sankha cabrasi dharinam
Sahasra shirasam svetam
Pranamami patanjalinm**

Ci inchiniamo tutti di fronte
a Patanjali
il più antico tra i saggi
che ci ha donato lo yoga per la
pace e la chiarezza dello spirito,
la grammatica della lucentezza
e della forza della lingua
e la scienza della medicina per
il raggiungimento della salute
Salutiamo Patanjali,
incarnazione di Adishesha
la cui parte superiore del corpo
ha forma umana
e le cui mani portano
conchiglie e tengono un disco
ed è sormontata da un cobra
dalle mille teste

Questa modalità di apertura di una lezione di yoga trova la sua origine nel tradizionale saluto ed omaggio rivolto all'insegnante, che apre ogni lezione di yoga in India.

L'uso del termine Iyengar yoga con riferimento agli insegnamenti e ai precetti di B.K.S. Iyengar è protetto in tutto il mondo direttamente dalla Casa Madre in India grazie alla registrazione del marchio Iyengar®. L'idea è naturalmente di preservare l'integrità e l'autenticità di tali insegnamenti e difenderne la corretta divulgazione. Per B.K.S. Iyengar lo yoga è da sempre filosofia, scienza, arte e terapia in un'unica cosa. ■

Gli asana dell'Iyengar Yoga

Sei asana di base: Tadasana – Dandasana – Paschimottanasana - Bharadvajasana – Viparita - Ustrasana. Ecco tutte le indicazioni per poterli realizzare

Secundo il metodo dell'Iyengar Yoga, gli asana impiegati vengono insegnati in modo che si lavori con ogni parte del corpo. A tale scopo è fondamentale conoscere il concetto del "sequencing". L'esecuzione allineata degli asana deve essere tale da non irritare il sistema nervoso. È necessario conoscere quelli che hanno un

effetto di riscaldamento o raffreddamento, quelli che stimolano o calmano o consumano energie e quelli che attivano o rilassano, così come sapere quali devono essere eseguiti all'inizio e quali alla fine. Nell'apprendimento degli asana, è bene iniziare con la posizione eretta, poi si passa alle posizioni da seduto, seguite da quelle che implicano un piegamento in avanti e successiva-

mente quelle che ne richiedono uno laterale. Una volta appresi gli asana di queste prime quattro categorie, si può iniziare con le posizioni invertite (o capovolte) e quelle all'indietro. Gli asana da eseguire sdraiati sono contemplati fin dall'inizio in un corso base (alla fine di ogni esercizio si torna, infatti, nella posizione di shavasana). Si comincia, dunque, con le posizioni più semplici per

poi passare a quelle più complesse. Gli asana semplici sono la base e il fondamento dello sviluppo della conoscenza di base su cui si regge l'intero sistema dello Iyengar Yoga. Di seguito vengono presentati alcuni asana che costituiscono però solo un esempio delle posizioni base dello Iyengar Yoga. Non si tratta dunque di posizioni complesse ed articolate.

Tadasana (La posizione della Montagna)

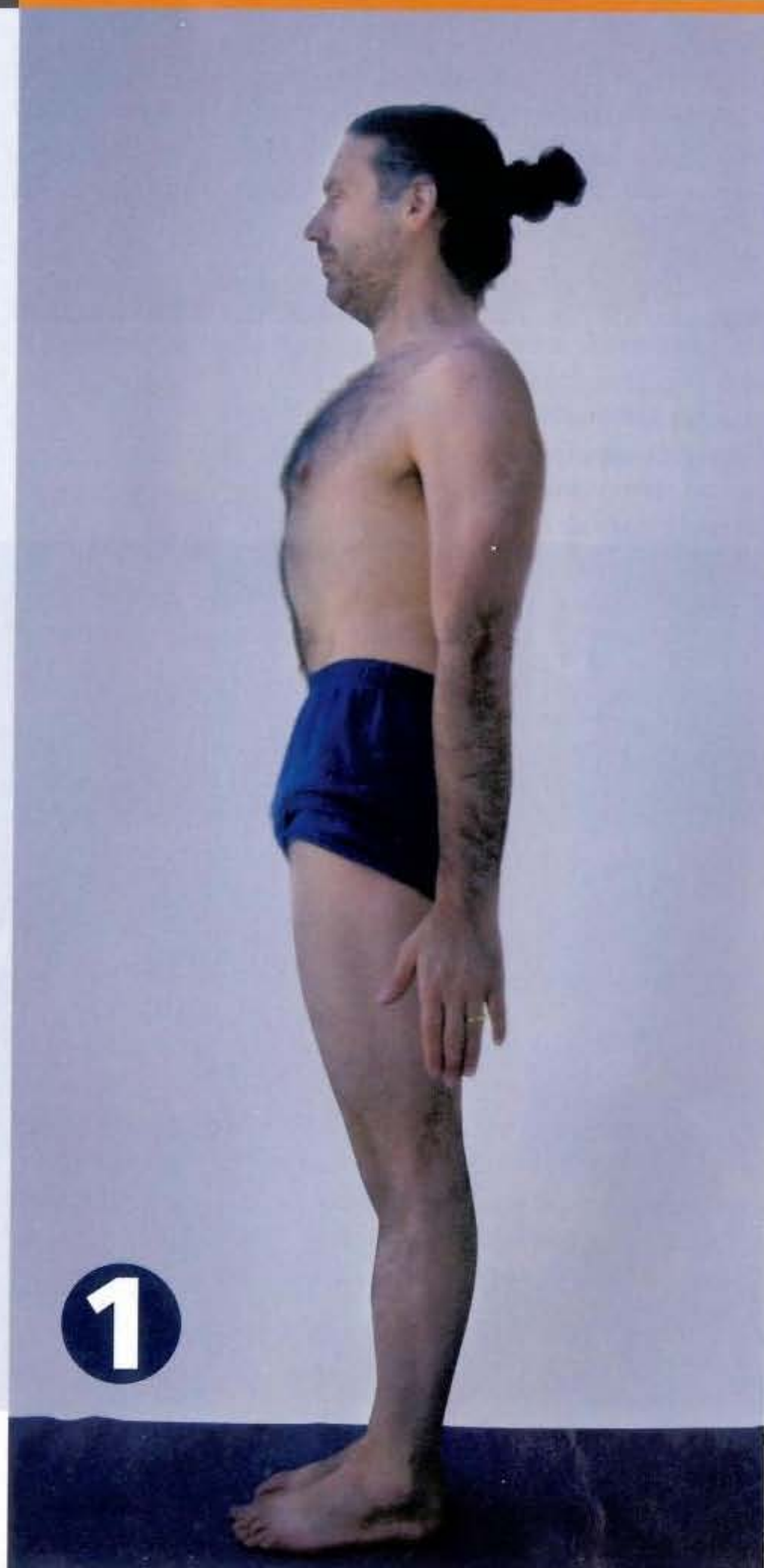
È LA POSIZIONE BASE DI TUTTE LE POSIZIONI ERETTE.

Asana in posizione eretta Ha un effetto stimolante e riscalda i muscoli. Aiuta a sviluppare la resistenza e la forza fisica. Accresce la forza di volontà. Nelle posizioni erette si impara a lavorare sugli strati interiori di noi stessi partendo da quelli esteriori. Questo tipo di asana corregge la struttura del corpo e la naturale postura. Accresce il senso di equilibrio e la giusta distribuzione del peso del corpo. In essi sono contemplati tutti i movimenti della spina dorsale: l'allungamento orizzontale, verticale e laterale, così come i movimenti in connessione con piegamenti laterali, in avanti e indietro. Le posizioni erette sono, dunque, le fondamenta per tutti gli altri asana.

Esecuzione

1. Assumi una posizione eretta.
2. Unisci i piedi, le dita, i talloni e le caviglie.
3. Amplia e allarga le piante dei piedi.
4. Distribuisci uniformemente il peso del corpo su entrambi i piedi.
5. Tira su le rotule ed unisci le ginocchia verso l'interno.
6. Allinea le tibie e le caviglie con le ossa del femore.
7. Tendi la parte anteriore delle cosce e rivolgile verso l'interno.
8. Mantieni la spina dorsale dritta e il torace proteso in avanti.
9. Allunga le braccia lateralmente lungo i fianchi.
10. Tira indietro le spalle e porta le scapole verso l'interno per aprire il torace.
11. Mantieni testa e nuca dritte. Guarda in avanti.

* Impara ad avere uno sguardo d'insieme su tutto il corpo per riuscire a percepire la sua esistenza e la sua imminenza. Non pensare che questa posizione sia irrilevante, perché semplice. Più ci si esercita e più si imparano a conoscere i disturbi dovuti ad errate posture del corpo e a correggerle.



Dandasana

(La posizione del bastone)

Dopo aver appreso l'arte della postura eretta, viene insegnata l'arte della posizione da seduto. Questa posizione rappresenta la base di tutti gli asana da seduto.

Asana in posizione seduta Ha un effetto rilassante che calma il corpo e aiuta a smaltire le tensioni delle gambe dovute alle posizioni erette. Attraverso le posizioni da seduto si ha la libertà di scarico di ginocchia, inguine, caviglie e piedi.

Esecuzione

1. Siedi con la schiena dritta e le gambe allungate in avanti.
2. Le cosce e i piedi si toccano e le dita dei piedi sono rivolte verso l'alto.
3. Poggia il peso direttamente sulle ossa nella zona dei glutei e distribuiscilo equamente su entrambi i glutei.
4. Rivolgi le rotule verso l'interno cercando di appoggiare l'interno del ginocchio direttamente per terra.
5. Tieni le mani ai lati del corpo vicino al bacino, con le braccia distese e le spalle ruotate verso l'interno.
6. Porta la colonna vertebrale verso l'alto insieme allo stomaco e al tronco.
7. Porta lo sterno in direzione della testa.
8. Mantieni la nuca e la testa dritte con lo sguardo in avanti.

2



* Impara ad estendere la colonna vertebrale verso l'alto e a spostare verso l'interno l'osso sacro e le vertebre toraciche. Impara ad allineare in modo appropriato le ossa nella zona dei glutei.

Quando si ha una sufficiente conoscenza dell'arte delle posture da seduti, l'esecuzione delle posizioni con piegamento in avanti sarà più semplice. Dandasana costituisce il punto di partenza delle posizioni da seduto e di quelle con piegamento in avanti.

Paschimottanasana

(La posizione rivolta ad Occidente)

Asana in piegamento in avanti Ha un effetto calmante e rinfrescante. Scarica il cuore e abbassa la pressione arteriosa. Massaggia gli organi interni e regola il ciclo mestruale. Allevia il mal di testa o l'emicrania e aiuta in caso di insonnia. Sviluppa le capacità di resistenza e favorisce la forza mentale e il controllo della forza di volontà. Le posizioni con piegamenti in avanti ci insegnano ad eseguire con la schiena una curvatura concava e ad estenderci in avanti. La pancia viene estesa e non compressa. Per ottenere un'estensione equilibrata della spina dorsale, l'allungamento della schiena viene eseguito sempre prima in Paschimottanasana.

Esecuzione

1. Segui le istruzioni per l'esecuzione della Dandasana.
2. Durante l'inspirazione distendi le braccia verso l'alto in modo da allineare la parte superiore delle braccia con le orecchie.
3. I gomiti sono dritti, il palmo delle mani è rivolto verso l'interno e le dita sono distese verso l'alto.
4. Espira lentamente, allunga le braccia in avanti e afferra con le mani la pianta dei piedi.
5. Mantieni le braccia distese e inarca la schiena verso l'alto in posizione concava. Spingi verso il corpo le vertebre toraciche e solleva lo sterno. Mantieni distanti le clavicole, distendi la nuca, solleva la testa e guarda in avanti.

3



6. Espira e distendi il tronco in avanti, indirizza i gomiti verso l'alto e l'esterno e allunga i lati del tronco.

7. Porta il mento verso lo sterno.

8. Per sciogliere la posizione, esegui esattamente gli stessi movimenti a ritroso.

* Durante l'esecuzione delle posizioni con piegamento in avanti è molto importante imparare a rilassare i muscoli della nuca ed abbandonare la testa. Non devi inarcare la schiena, ma distendere entrambi i lati del tronco per meglio proiettarti in avanti.

Bharadvajasana 1 (La posizione del Guerriero)

Dopo la corretta esecuzione delle posizioni con piegamento in avanti, si arriva a quelle con distensione laterale. La Bharadvajasana è la posizione base di tutti gli asana con distensione laterale.

Asana in piegamento laterale Le distensioni laterali riportano la colonna vertebrale in una posizione neutra dopo posizioni in piegamento in avanti o all'indietro. Ottime per problemi alla schiena. Queste posizioni stimolano gli organi della zona addominale e favoriscono la digestione.

Esecuzione

1. Siedi nella posizione della Dandasana, piega le gambe e sposta i piedi verso sinistra. Il malleolo sinistro deve posizionarsi sotto il piede destro.
2. Appoggia la mano sinistra al pavimento a lato sinistro del busto e le punte della mano destra sotto il gluteo destro a contatto con il pavimento.
3. Inspira e porta verso l'alto il busto e il torace. Espira e girati verso destra.
4. Mantieni in posizione lo sterno e muovi la scapola sinistra verso l'interno della schiena sollevando la parte inferiore sinistra del torace.

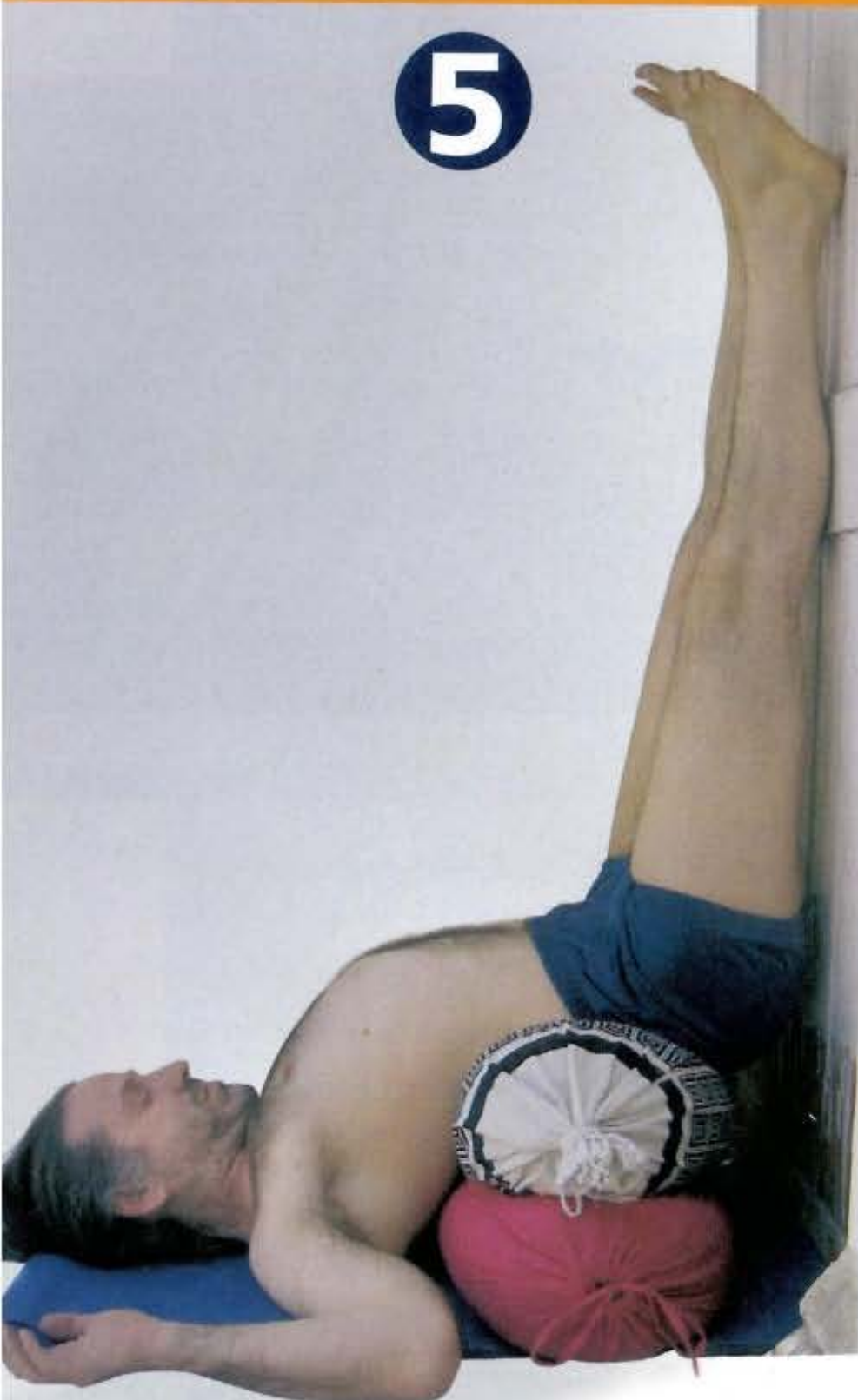


5. Per sciogliere la posizione, espira e riporta il busto al centro, riprendi la posizione parallela delle gambe e ripeti l'esercizio dalla parte opposta.

* Impara a girare la schiena lateralmente.

Le posizioni erette e gli allungamenti laterali preparano i muscoli e lo scheletro all'esecuzione delle posizioni invertite (o capovolte). Le posizioni erette e da seduto con piegamento in avanti creano la giusta preparazione fisica e mentale.

5



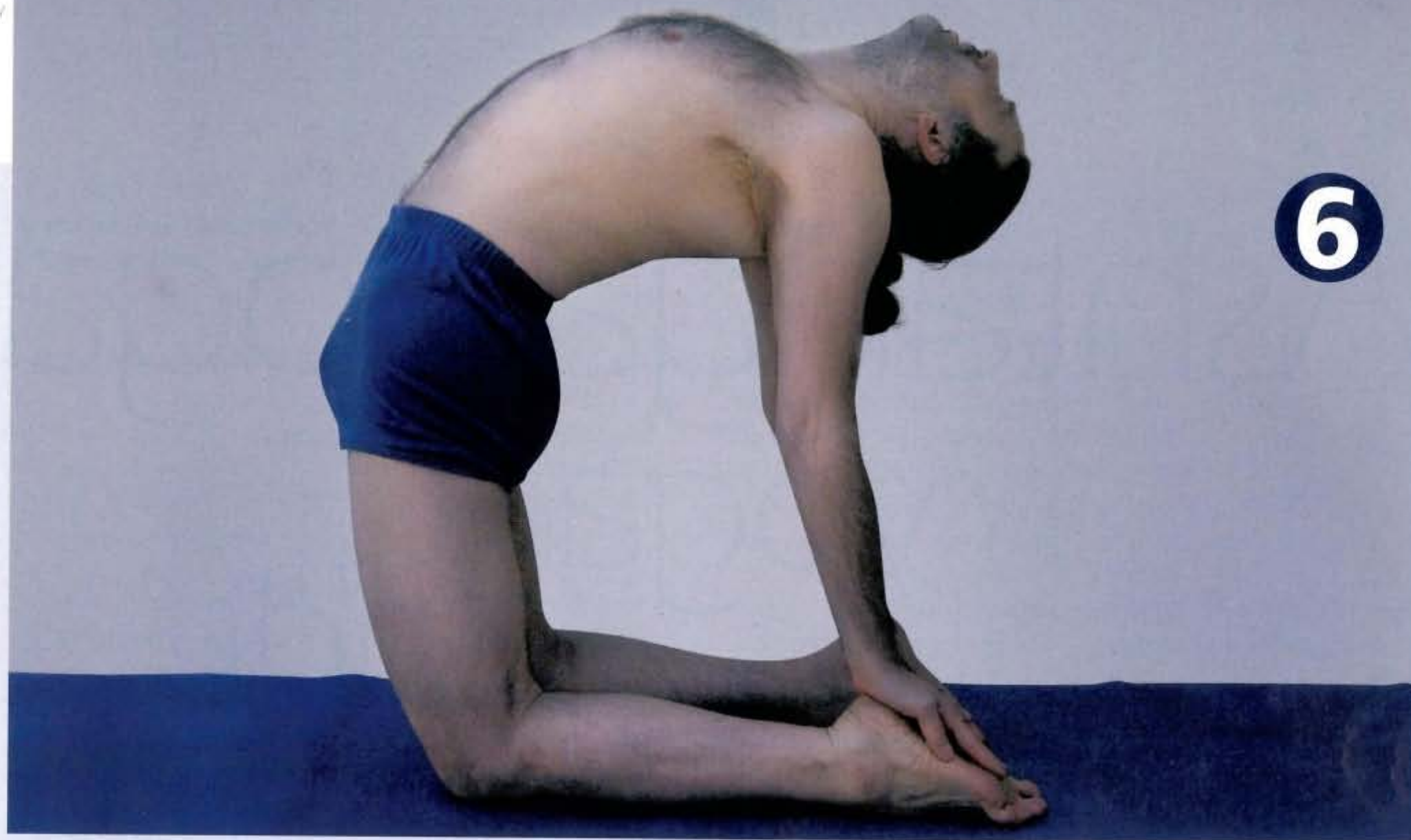
Viparita Karani (La posizione del corpo mezzo capovolto)

Asana in posizione invertita I suoi effetti agiscono sul sistema respiratorio, circolatorio, nervoso e ormonale. La Shirsasana e le sue variazioni riscaldano ed attivano il corpo e i suoi muscoli, mentre la Sarvangasana e le sue variazioni raffreddano e rilassano le membra. Per questo, la Shirsasana viene eseguita sempre prima della Sarvangasana e mai dopo. Le posizioni capovolte regolano l'attività ormonale e dovrebbero essere praticate regolarmente, tranne durante il ciclo mestruale. Questo tipo di posizioni è in grado di alterare la personalità e le abitudini mentali di un soggetto in positivo, in modo da permettere alla mente di operare con chiarezza e lucidità. Questi asana aiutano, inoltre, a rinforzare la forza di volontà, a migliorare la memoria, ad ampliare le capacità intellettive e a raggiungere una stabilità emotiva. La condizione è che vengano eseguite regolarmente. Prima di cimentarsi con la Shirsasana è consigliabile apprendere e dominare l'esecuzione della Sarvangasana.

Esecuzione

1. Disponi due cuscini o degli asciugamani arrotolati appoggiati al muro a circa 10 cm di distanza dalla parete.
2. Siediti sui cuscini e scivola all'indietro finché le spalle, la nuca e la testa non toccano il pavimento. Allarga le braccia ai lati in modo che formino un angolo di 60°.
3. Distendi le gambe in modo che i glutei e le gambe tocchino la parete.
4. Solleva il torace.
5. Per sciogliere la posizione, piega le ginocchia e scivola verso il basso finché il bacino non tocca il pavimento.
6. Rotola su un fianco e alzati in piedi.

* Impara ad aprire il torace ed ampliarlo con l'utilizzo dei muscoli posizionati nella zona delle vertebre del torace.



Ustrasana (La posizione del cammello)

Dopo aver appreso le posizioni invertite (o capovolte) passa ora a quelle all'indietro. All'inizio vengono insegnate le distensioni all'indietro partendo dalla zona della pancia, dal momento che in quella posizione il grado di piegamento della schiena grava sui muscoli esterni della colonna vertebrale. Per altri piegamenti all'indietro, è necessario che la spina dorsale sia alquanto forte ed allenata. In Ustrasana, la colonna vertebrale e i suoi relativi muscoli sono chiamati ad opporre una netta resistenza alla forza di gravità. In questo senso, questa posizione viene considerata un passaggio obbligatorio per il riscaldamento dei muscoli e la preparazione del corpo a successivi e più complessi asana con piegamento in avanti.

Asana in posizione all'indietro Ha un effetto stimolante e prepara i muscoli. È ottimo contro la depressione.

Ustrasana

1. Mettiti in ginocchio su un tappetino, con le ginocchia e i piedi divaricati in linea con il bacino.
2. Assicurati di mantenere le clavicole parallele e di rivolgere le dita dei piedi verso l'interno.
3. Appoggia le mani sui fianchi.
4. Mantieni le cosce dritte perpendicolari al pavimento. Distendi, allunga e sposta verso l'alto il tronco del corpo.
5. Solleva i glutei dai talloni.
6. Inarca la schiena spostando la colonna vertebrale tra le clavicole verso l'interno.
7. Porta lentamente la testa all'indietro.
8. Espira e lascia che il torace si apra e piega il tronco all'indietro.
9. Porta le mani dietro il corpo fino a toccare i talloni.
10. Con l'aiuto delle mani appoggiate amplia il torace in avanti e verso l'alto mentre sposti ulteriormente le clavicole verso l'interno.

11. Lascia che la nuca si stenda, porta indietro la testa e guarda verso dietro.

12. Per sciogliere questa posizione, porta in avanti il torace, riporta il busto in posizione eretta richiamando le mani e sollevando la testa.

*Impara a piegarti all'indietro senza perdere il controllo delle gambe. Impara a spingere in modo continuativo la clavicola verso il basso in modo da estendere le cosce e la colonna vertebrale.

Dopo il piegamento all'indietro è necessario sempre contrapporre un asana con piegamento in avanti che ha un effetto rilassante e calmante. Acquisita la tecnica necessaria per eseguire gli asana singolarmente ed in successione, la sensibilità individuale del proprio corpo aumenta visibilmente. La coscienza si amplia lentamente, così come la sensibilità e le capacità percettive, per un controllo di tutte le zone del corpo e la percezione dello spazio circostante. La salute fisica e mentale migliora notevolmente. La mente ha sempre bisogno di stimoli senza tuttavia eccedere. L'esecuzione in sequenza degli asana ci insegna a correggerci in modo da sviluppare una mente da yoga. Corpo e mente raggiungono la giusta evoluzione per compiere sempre ulteriori progressi.

Box informativo

www.iyengaryoga.it

Pubblicazioni

B.K.S. Iyengar

Teoria e pratica dello yoga
Edizioni Mediterranee

B.K.S. Iyengar

Teoria e pratica
del pranayama
Edizioni Mediterranee

B.K.S. Iyengar

L'albero dello yoga
Ubal dini editore

B.K.S. Iyengar

Gli antichi insegnamenti dello yoga
Gruppo Futura Editore

B.K.S. Iyengar

Yoga. Conoscere e praticare
yoga con un grande maestro
Edizioni Mondadori

B.K.S. Iyengar

Iyengar. La vita e l'opera
Edizioni Mediterranee

B.K.S. Iyengar

Compendio di teoria
e pratica dello yoga
Edizioni Mediterranee