

Movimenti



Salamba Sarvangasana



Tadasana Paschim Namaskar

Posizioni Alcune delle posizioni, chiamate nel linguaggio di questa filosofia indiana asana, previste nelle lezioni dello yogi Iyengar, malato di tubercolosi in gioventù, disse di esser guarito anche con l'aiuto di questa pratica



Viparita Karani



Bharadvajasana

In piedi Posizioni in piedi, supine, da seduti o con torsioni, che spesso richiedono l'aiuto di mattoncini, fasce, corde, cuscini, sedie e sgabelli perché il corpo possa assecondare i movimenti con facilità



Salamba Sirsasana



Tadasana Gomukhasana

Torsioni Tra le asana dello Iyengar yoga sono diversi i movimenti che prevedono un avvitamento. Come fare: «Strizzando il corpo»? «No, sono movimenti pieni di espansione ed estensione», spiegò lo yogi B. K. S. alla Cnn

Oriente Tra gli adepti Aldous Huxley e la regina del Belgio

«Il corpo è laboratorio» Il guru che insegnò lo yoga a tutto il mondo B. K. S. Iyengar è morto in India a 95 anni

Allievi celebri



Musica Il violinista Yehudi Menuhin conobbe B. K. S. in tournée in India (foto Getty Images)



Scrittore Aldous Huxley era adepto di B. K. S. Iyengar (Getty Images)



Cinema Anche la regista Mira Nair ha seguito lo yogi (foto Barnard/Getty)

Lo yoga è un'arte e una scienza insieme. E il corpo è il suo strumento. Che ti aiuta a rimanere per mezz'ora a testa in giù nella posizione sirsasana e a fare due o tre ore di pratica ogni mattina, fino a 95 anni suonati.

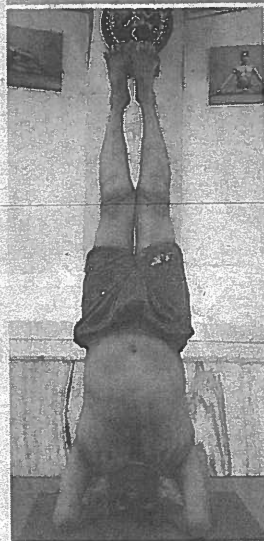
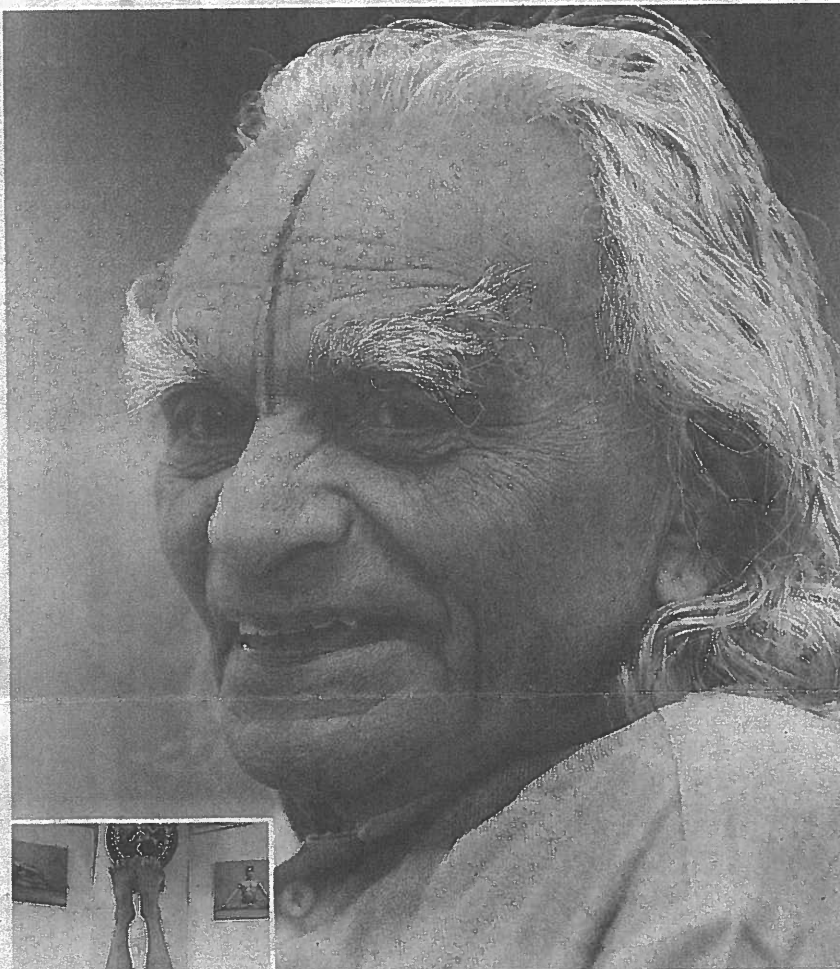
Nessun altro maestro yoga era riuscito a restare attivo fino a quell'età e a scoprire ogni volta delle novità nell'esercizio quotidiano, continuando ad allenare il corpo con il respiro e le asana, così si chiamano le posizioni dello yoga. «Il mio corpo è un laboratorio e non lo allungo come se fosse un oggetto, no. Parto da me per andare verso il corpo e ogni volta che scovo parti del mio corpo che non avevo trovato prima, mi dico che sto progredendo. E che questo è un lavoro scientifico», ha raccontato lo yogi BKS (Bellur Krishnamachar Sundararaja) Iyengar al giornale indiano *Mini* il giorno del suo 95esimo compleanno, a dicembre 2013.

Adesso che il grande guru è morto a Puna dove insegnava, l'India è in lutto spirituale e anche noi occidentali ogni volta che riusciremo ad allungarci un po' di più (non è mai troppo tardi per iniziare a praticare) dovremo ri-

volgere un pensiero di ringraziamento a lui, che tanto si è speso per avvicinare e rendere accessibile quella pratica fisica e spirituale anche ai nostri corpi meno allenati e flessibili di quelli orientali, ricodificando l'hatha yoga, anche con l'aiuto di piccoli oggetti, mattoncini, corde, sgabelletti.

Molto prima che Christy Turlington dilagasse sulle copertine internazionali nella posizione del loto o Gisele Bündchen postasse le sue asana su *Twitter* e il power yoga diventasse un grande business internazionale, lui già insegnava agli occidentali la sua via alla serenità. «Nessuno ha fatto più di lui per esportare lo yoga in Occidente», scriveva il *New York Times* nel 2002, e il settimanale *Time* lo aveva inserito fra le 100 persone più influenti al mondo nella sua classifica del 2004. Il suo metodo, Iyengar Yoga, è diffuso in 70 Paesi, tradotti in 13 lingue i suoi libri, prima di tutto *Light on Yoga* (Teoria e pratica dello Yoga), diventato nel mondo la Bibbia dei nuovi adepti.

Per Iyengar l'incontro galleggiante fu quello con il grande violinista Yehudi Menuhin che, afflitto da noiosissimi



dolori al collo che nessun osteopata riusciva a vincere, lo volle assolutamente conoscere durante una tournée indiana nel 1952. Peccato che l'unico momento libero per il violinista fossero le 7 del mattino e che Iyengar dovesse farsi sette ore di viaggio: ne nacque grande stima e amicizia, Menuhin lo portò in Svizzera dove lo yogi conquistò subito allievi ed estimatori illustri, come lo scrittore inglese Aldous Huxley e la regina madre del

Filosofia indiana
Yoga

«La parola yoga deriva dal sanscrito «root yuj» che significa unione, l'unione su un piano spirituale, così spiega il sito ufficiale di B.K.S. Iyengar Yoga. Quanto al termine Iyengar, che identifica il tipo di pratica diffuso dallo yogi scomparso, si tratta di un hata yoga che si focalizza sul corretto allineamento del corpo, con l'aiuto di blocchi di legno e altri oggetti che facilitano il raggiungimento delle corrette posture, secondo la spiegazione fornita dall'*Oxford Dictionary of English*. È un tipo di yoga che può essere praticato da tutti e dove l'accento è posto sulla precisione e sull'allineamento raggiunto in tutte le posizioni effettuate

Belgio Elisabeth, che incontrò più volte, illustrando i capisaldi della sua teoria: le asana tenute a lungo grazie all'aiuto del respiro e all'armonia delle sequenze, cioè del passaggio da una posizione all'altra. In modo da muovere la colonna vertebrale in tutte le direzioni, in un susseguirsi di posizioni e controposizioni. La regina, persona aperta e risoluta, volle imparare anche la posizione sulla testa, nonostante i suoi 85 anni: «Se mi dice di no, può andarsene», disse a Iyengar. Gliela insegnò e lei ricompensò lo yogi con un busto/ritratto, plasmato dalle sue mani.

E pensare che da piccolo il futuro maestro passava da

Successo planetario

Il suo metodo è diffuso in settanta Paesi, i suoi libri sono stati tradotti in tredici lingue

una malattia all'altra e gli fu pronosticato che non sarebbe arrivato ai vent'anni. «Ho guadagnato un bonus di più di 60 anni», scherzò quando fu intervistato dal *New York Times*. Ora sappiamo che il suo bonus era in realtà di 75 anni. Tutto grazie allo yoga, scoperto sedicenne grazie al cognato Shri T. Krishnamacharya, che è stato anche il grande maestro di Guruji Sri K. Pattabhi Jois, coetaneo di Iyengar e guru dell'Ashtanga Vinyasa.

L'Occidente, che ha conosciuto lo yoga autentico, essenziale e non competitivo grazie a Iyengar, a un certo punto non si è accontentato più, si è fatto ingordo e ha cominciato, sostanzialmente per esigenze di marketing, a separare l'unicità dello yoga per venderlo meglio sotto varie etichette, inventandosi un nome nuovo all'anno.

Certo, oggi si contrappone all'hatha yoga l'ashtanga, più fisico e marziale, una via sicura — data la fatica — per riportare la persona a concentrarsi su di sé e il proprio corpo. «Ma lo yoga in fin dei conti è uno», dice Paola Buonanno, insegnante a Milano. «Ed è yoga ogni volta che è un modo per diventare consapevoli attraverso il corpo. È l'unione di mente e corpo».

Maria Luisa Agnese

@maragnese

Animali

Botta e risposta tra animalisti e ministro sull'orsa Daniza

In difesa di Daniza (nella foto) scendono in campo le principali associazioni animaliste riunite della Federazione italiana associazioni diritti animali, che con una nota della presidente Michela Vittoria Brambilla chiede al ministro dell'Ambiente Gian Luca Galletti di «prendere una posizione chiara contro la cattura dell'orsa, che non rappresenta una minaccia per i cittadini, ma ha avuto una reazione naturale in difesa dei propri cuccioli». Il ministero replica che «la sicurezza degli

abitanti trentini è una esigenza primaria che va tutelata». L'orsa che ha aggredito il cercatore di funghi a Pinzolo «deve essere messa in condizione di non aggredire più gli uomini. La situazione è affrontata dalla Provincia di Trento secondo i protocolli e le normative vigenti che in casi come questo arrivano a prevedere la cattura e il ricovero in un'area recintata, ma non l'abbattimento. Particolare importanza viene assegnata al futuro dei due cuccioli».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA