



Sport per tutti

LO SPORT VISTO
ATTRAVERSO
L'OSSERVAZIONE
APPASSIONATA
DEL PIÙ GRANDE
MAESTRO
DI ASANA YOGA
DEL MONDO
B.K.S. IYENGAR

di Gabriella Giubilaro

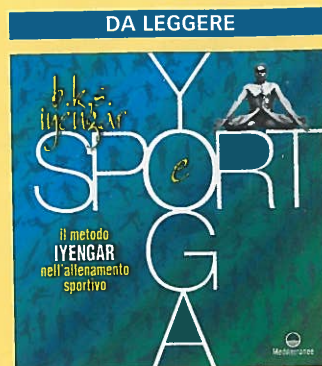
Oltre ad essere un praticante geniale e un insegnante generoso, B.K.S. Iyengar era anche un grande appassionato di sport, soprattutto di cricket, come la maggior parte degli indiani.

Non era raro vederlo, attraverso la porta di casa aperta nelle giornate di caldo, guardare le partite di cricket alla televisione, concentrato ed attento come in classe e sentirlo discutere del risultato nei giorni

seguenti. Quando ne aveva la possibilità durante i suoi viaggi andava a vedere le partite di tennis o altri sport per poi raccontare a noi, nei momenti al di fuori delle lezioni, l'emozione di quegli incontri e i vari



Il libro verrà presentato presso l'Ambasciata Indiana a Roma (via XX Settembre, 5) il 19 giugno 2017 alle 17:30 da Gabriella Giubilato. A seguire, Gabriella terrà una lezione gratuita, aperta a tutti.



**B.K.S. IYENGAR:
YOGA E SPORT**

Ed. Mediterranee
pp. 352 (con 1100
foto a colori)
€ 39,00

particolari del gioco. Una volta andai nella sua biblioteca a chiedergli consigli su un programma di yoga per realizzare un video rivolto ai giocatori di golf. La biblioteca era il luogo dove si ritirava tutti i pomeriggi e dove riceveva gli studenti che avevano domande per lui oppure rispondeva alla corrispondenza. Non solo mi diede consigli utili su come organizzare il lavoro per i golfisti, mi prestò anche dei testi da leggere sull'argomento. Con il passare degli anni, numerosi sportivi si sono rivolti a lui per ricevere aiuto e consigli e, avendo essi poi trovato molti benefici, hanno aggiunto la pratica yoga al loro allenamento: quindi non è una sorpresa che abbia dedicato tanta cura e attenzione a un libro nato da una sua passione.

LA SCOPERTA

Tuttavia Guruji, come veniva affettuosamente chiamato B.K.S. Iyengar dai suoi discepoli e alunni, non ha mai visto il libro stampato: per ragioni di composizione e di editing è uscito postumo. Nel dicembre 2014, quattro mesi dopo la scomparsa del padre, la figlia Geeta Iyengar ha presentato, con grande emozione, il libro a tutti i 1.200 partecipanti del corso inten-

sivo che stava conducendo. Fu una vera sorpresa per tutti noi, un regalo prezioso e inaspettato. Quando poi ho avuto la possibilità di scorrerne le pagine, ho notato con piacere quante informazioni Guruji avesse raccolto per infondere sul testo tutta l'esperienza dei molti anni di pratica e di insegnamento in questo campo e quanto queste informazioni fossero utili, non solo per gli sportivi ma per tutti i praticanti dello yoga e gli insegnanti.

LA STRUTTURA

B.K.S. Iyengar dedica tutta la prima parte del libro a come praticare lo yoga per conseguire "l'eccellenza" nei vari sport, per poi passare a come prendersi cura di sé per prevenire traumi. Suggerisce poi come praticare durante gli incontri sportivi (mentre si aspetta il proprio turno), come prevenire e curare dei comuni problemi di salute, come affrontare e superare la sindrome da sovrallenamento o anche il ritiro dalle competizioni, quali sono le tecniche di recupero a seguito di viaggi faticosi. Infine dà dei suggerimenti alle donne sportive. Tutta la seconda parte del libro è dedicata alla

spiegazione degli esercizi e all'uso dei supporti per praticare senza sforzo in caso di necessità.

I PRINCIPI BASE

"Nell'āsana l'attenzione è portata verso l'interno del corpo, mentre nello sport è portata al di fuori del corpo".

La cosa più importante per un atleta è sviluppare l'equilibrio emotivo e la confidenza in se stessi, che poi è alla base della disciplina Yoga. Un bravo atleta che si lascia prendere da una emozione e perde il momento preciso dell'azione corretta, sbaglia per mancanza di controllo. La pratica delle posizioni capovolte, dove il cuore, il centro emozionale, è elevato rispetto alla testa ha questo effetto di controllare le emozioni negative e calmare la mente, che rimane vigile e attenta.

"Lo yoga sviluppa le proprie intrinseche abilità e le capacità innate. La sua pratica disciplina il corpo, coltiva le forze e la resistenza in ogni cellula, produce sicurezza e sviluppa chiarezza nell'intelletto di ciascuno".

Il corpo di un atleta ha la necessità di trovare un equilibrio fra forza, agilità, velocità, resistenza, stabilità e capacità di concentrazione, così come libertà nei movimenti, precisione nelle azioni e coordinazione fra mente e corpo. Nel libro troviamo le diverse pratiche che aiutano l'atleta a migliorare queste abilità per ottenere una prestazione superiore.

Nel nostro corpo abbiamo centinaia di muscoli, molti di essi vengono usati poco, altri invece troppo; una pratica mirata aiuta a svilupparli tutti con armonia per usarli in maniera efficace così da prevenire lesioni e strappi. Le lesioni possono avvenire non solo per incidenti "nell'agone sul campo" ma anche per allenamenti non corretti o sbilanciati. Nel libro troviamo descrizioni dettagliate di esercizi e sequenze per prevenire lesioni al collo, alla schiena, alle anche, e a tutte le altre parti del corpo soggette a sforzo e usura.

"Il corpo umano è un misterioso strumento con innate capacità di adattamento a un ambiente mutevole; lo yoga facilita l'adattabilità ai diversi ambienti".

Per essere sempre in forma e stabile emozionalmente durante le competizioni, l'atleta deve imparare e prendersi cura di se stesso durante lunghi viaggi e lontano da casa. B.K.S. Iyengar nella sua vita di insegnante ha viaggiato molto, in comodi aerei, così come nei treni e bus in India, e una volta ci pose la domanda: "Dove è più facile praticare *Salamba Sirsasana* (la posizione sulla testa): in barca, in treno o in aereo?" In questo libro spiega come allungarsi e aprire il corpo quando ci si trova seduti in piccoli spazi, "lo spazio è ristretto, il tempo è lungo", ma anche come praticare alla fine del viaggio per recuperare la mobilità e persino come superare in breve tempo i sintomi del jet lag.

"Gli āsana e il prāṇāyama dovrebbero essere praticati da tutti perché rinforzano il sistema immunitario e forniscono resistenza e forza in qualsiasi condizione ambientale".

Nessuno è immune da malanni comuni tipo influenze e problemi di digestione, specialmente in viaggio o sotto stress.

"Lo yoga aiuta a trovare aiuto e sollievo nei dolori e nelle malattie, ma funziona ancora meglio se usato come prevenzione".

Nel testo sono presentati dei programmi di pratica che aiutano non solo nei casi di problemi all'apparato respiratorio e digestivo, come ad esempio raffreddare il corpo in caso di troppo calore durante gli allenamenti e le competizioni e diminuire il gonfiore sempre dovuto al calore. Viene infine data attenzione alla sindrome del sovrallenamento con proposte efficacissime su come praticare per riacquistare forza e energia.

"Il passaggio da una vita molto attiva al ritiro non è sempre facile, specialmente quando si è ancora giovani".

La carriera dello sportivo può essere molto lunga, ma anche di breve durata. In tutti i casi, con la cessazione dell'attività sportiva intensa, il corpo ne può risentire, ma spesso è lo spirito a risentirne. Si consiglia come mantenersi in forma e come superare un'eventuale depressione che ne deriva.

"Nella Grecia antica alle donne era proibito partecipare ai primi giochi olimpici, la pri-

ma partecipazione di una donna a dei giochi è stata quella della regina Maria di Scozia, nel XVI secolo".

Non ci sono sport che prevedano competizioni tra donne e uomini insieme anche perché per le donne i cicli ormonali hanno influenza non solo sulla forza e sulla resistenza ma anche sulla psicologia. I cicli mestruali cambiano da donna a donna e capita di dover gareggiare anche in queste condizioni. Una buona pratica dello yoga, differenziata per quei giorni, può aiutare. Guruji propone una pratica da fare prima del ciclo, durante il ciclo e prima della gara e poi dopo la gara.

La ricchezza del testo ci consente di esplorare le connessioni tra lo Yoga e i vari tipi di sport. Una prospettiva interessante per gli sportivi, ma anche per tutti coloro che si avvicinano allo yoga desiderosi di approfondire una disciplina che ha che fare con il ponte invisibile che è in ognuno di noi, tra il nostro universo interiore e il mondo esterno.

