

16 gennaio 2000

Prashant Iyengar parla di Azioni e Percezioni

Dalla prima sessione delle lezioni rivolte ad insegnanti che si sono tenute presso il RIMYI¹ in occasione del Silver Jubilee².

Dagli archivi dell'Associazione Nazionale di Iyengar Yoga degli Stati Uniti ³

...

Quello che Guruji stava dicendo è che voi come insegnanti, dovete fare attenzione ad una cosa ed imparare la prima lezione: tutti voi insegnate l' "**azione**" di un *āsana*, "cosa si dovrebbe fare".

Ma Guruji sottolineava che bisogna portare l'attenzione alle "**sensazioni**". Se non arrivate ad avere delle "sensazioni" voi non sarete in grado di eseguire o di "fare" la posizione, che è quello che Guruji vuole.

Quindi la sensazione è un aspetto importante. Come fate a provare una sensazione? Potete riuscirci senza percezione? Così come sapete che ci sono delle azioni nell'*āsana*, dovrete sapere che la sensazione è altrettanto vitale e di conseguenza nelle *āsana* c'è "**percezione**". Così come sapete che ci sono metodologie tecniche ci sono metodologie percettive, quindi dovete sapere che nell'*āsana* c'è "percezione".

Quindi, quando insegnate, delle *āsana* non dovrete insegnare solo le azioni ma dovrete fare in modo che l'allievo sia consapevole che deve percepire, sentire, vedere. Per vedere i piedi non dobbiamo piegare la testa ogni volta, l'occhio può "vedere" anche senza guardare direttamente un punto.

Ad esempio: la parte posteriore delle ginocchia, non la vedete con gli occhi. Qualsiasi grado di flessibilità voi possiate avere, anche se siete molto flessibili, non sarete mai in grado di vedere la parte posteriore delle vostre ginocchia. Anche se vi siete allenati per fare *Tiriang Mukhottānāsana* non riuscirete a vedere la parte posteriore delle vostre ginocchia.

Quindi, gli occhi devono "andare dentro" e devono riuscire a vedere le parti che non sono visibili.

Bisogna che comprendiate che nel nostro sistema, di così vitale, c'è la percezione e non solo le azioni. Bisogna fare in modo che negli allievi venga sviluppata la facoltà percettiva. Dovete fare in modo che gli allievi sviluppino quella facoltà, quindi non solo fare, fare e ancora fare, si tratta di sentire! Se non si hanno percezioni non si conosce, e se non si conosce non si migliora. È per questo che la percezione è così importante. Quindi, insieme alle azioni voi dovrete anche sapere quali sono le percezioni.

Poi Guruji ha parlato dei nervi motori e dei nervi sensoriali. Queste sono cose davvero essenziali. A proposito dei nervi motori, Guruji ha detto: che cosa succede nei nervi motori? L'azione arriva in superficie. Le azioni arrivano in superficie attraverso i nervi motori, qualcosa dall'interno viene fuori; e attraverso i nervi sensoriali qualcosa dall'esterno va verso l'interno. I nervi sensoriali

1 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute - Pune (India)

2 25° Anniversario della nascita del RIMYI

3 https://www.youtube.com/watch?v=_KrfNslUBrY

portano qualcosa verso l'interno: le sensazioni viaggiano verso l'interno. Le sensazioni *non* viaggiano verso l'esterno.

Le vostre azioni sono indirizzate alla telecamera. Le azioni viaggiano verso l'esterno e così la telecamera le può catturare. Le sensazioni vanno invece verso l'interno e la telecamera non riesce a catturarle. Riuscite a cogliere questi aspetti?

Quindi le sensazioni viaggiano verso l'interno e questo è il *pratyāhāra* nelle *āsana* che porta a sviluppare uno stato mentale caratteristico dell'*āsana*. Se passate tutto il tempo ad eseguire solo delle azioni, sarete tutti orientati verso l'esterno, dall'interno andate verso l'esterno, che è solo una parte del processo, ma non è tutto. L'altra parte del processo è che qualcosa dalla periferia deve andare verso l'interno. Quindi, cercate di capire il concetto che riguarda i nervi motori e i nervi sensoriali. I nervi motori sono importanti per l'azione e i nervi sensoriali sono importanti per le attività di grado più elevato che riguardano percezione e sensazione.

Tādāsana, di solito, lo insegnate parlando di caviglia interna, caviglia esterna, parte anteriore, parte posteriore, parte inferiore della gamba, parte superiore della gamba, pelle, carne, muscoli, ossa, tessuti, questa articolazione piuttosto che quell'altra articolazione, ecc. ecc., ma questo non basta perché si riferisce solo all'azione e all'attività di una posizione, ma nella posizione c'è anche l'aspetto della percezione.

Quindi come allievi non dovete essere solo ricettivi verso l'insegnante, ma dovete essere "doppiamente ricettivi" e ascoltare ciò che sta accadendo dentro, perché bisogna coordinare i due segnali. In *Tādāsana*, se dovete allungare l'alluce non potete lavorare solo sull'alluce, dovete lavorare su tutto il corpo.

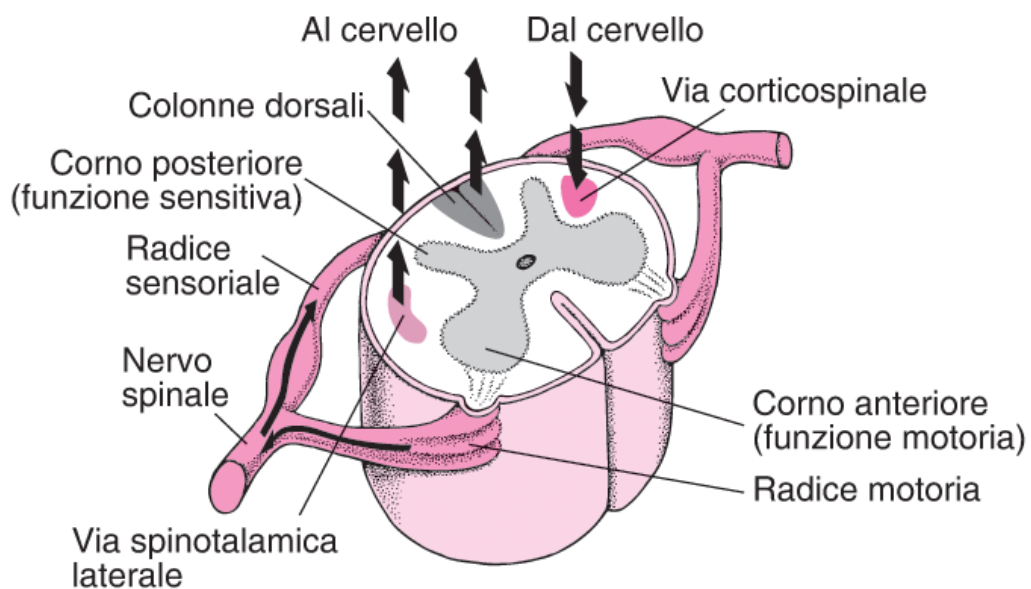
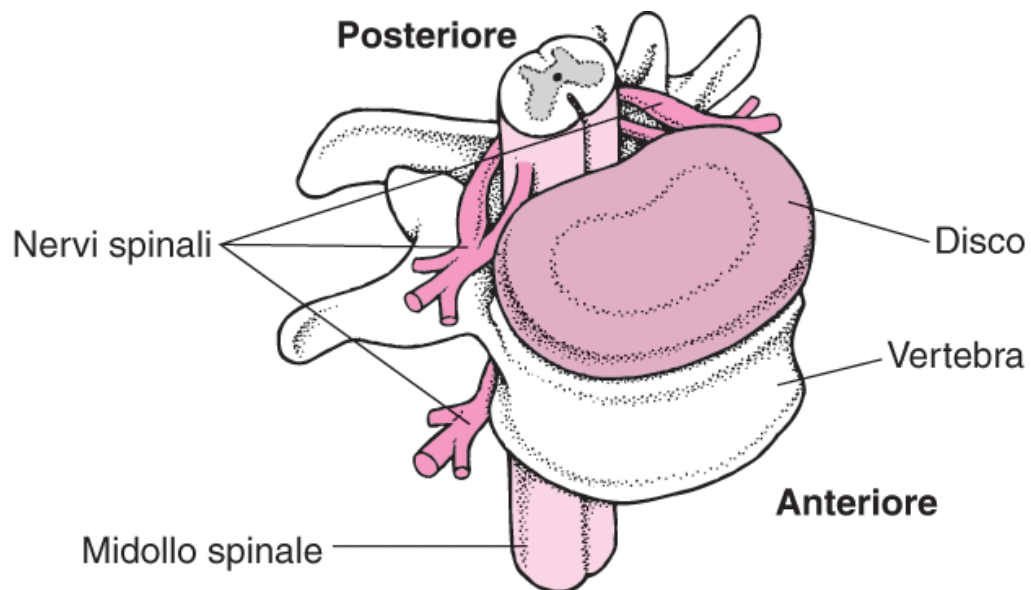
Se sono in *Tādāsana*, con la colonna vertebrale piegata in avanti, non posso lavorare l'alluce. La colonna vertebrale deve essere in *Tādāsana*, il tronco deve essere in *Tādāsana*, quindi devo coordinare l'alluce con tutto il resto del corpo.

Ecco perché è necessario insistere molto sull'aspetto della percezione che fa lavorare i nervi sensoriali e conduce verso il *pratyāhāra* delle *āsana*, che vi produrrà uno stato mentale. Ecco perché l'Iyengar yoga non è solo azione, ma è percezione. E ora, voi, come allievi avanzati, quando a vostra volta vi troverete ad insegnare ai vostri allievi, dovete sviluppare anche questo aspetto: dovete sapere cosa percepire, come percepire, come sentire, come vedere, cosa vedere. Ciò migliorerà la vostra percezione e quindi anche l'azione.

Dovete conoscere l'aspetto del sistema nervoso motorio e del sistema nervoso sensoriale attraverso la tecnologia dello yoga e non solo con la terminologia medica o fisiologica.

Il sistema nervoso motorio porta qualcosa dall'interno verso l'esterno con un'azione che viene catturata dai vostri occhi. Guruji mostra l'azione motoria che voi percepite, mentre la sua azione sensoriale voi non riuscite a percepirla, perché per lui qualcosa va verso l'interno e attraverso questo qualcosa lui fa gli aggiustamenti.

Principio numero uno: le *āsana* non sono azioni, ma coordinazioni. E le *āsana* non sono solo azioni, ma ci sono percezioni per cui dovete riuscire ad usare le vostre facoltà.



January 16, 2000

Actions and Perceptions by Prashant Iyengar

From the First Session of the RIMYI⁴ Silver Jubilee⁵ Teachings

From the archives of Iyengar Yoga National Association of the United States⁶

What Guruji was saying is that as teachers, you have to notice one thing and learn the first lesson: that you all teach the “**action**” of *āsana*, “what you should do”. But Guruji was stressing on “**sensations**”. Unless you get the sensations you will not be able to carry out the pose or you will not be able “to do” the pose, that is what Guruji wants.

So sensation is an important think. How do you get the sensation? Can you get it without perception? So, just as you know that there are actions of the *āsana*, you should know that sensation is so vital and therefore there is **perception** in *āsana*. So, just as there are technical techniques there are perceptive techniques, so you must know that there is perception in it.

So, when you teach you should not only teach the actions of the *āsanas* you should make the student be aware that he has got to perceive, to feel, to see. We don’t have to see the feet directly bending the head every time, the eye can see without looking at a point. For example: the back of the knee, you will not see it with your eyes. With any amount of flexibility, even if you are very flexible, you will not be able to see the back of your knees, even if you are trained to do *Tiriang Mukhottānāsana* you will not be able to see your back knee.

So, the eyes have to go in, and the eyes have to see the parts which are not visible. So, understand that there is perception so vital in our system, not just actions. So, the student’s perceptive faculty has to be developed. You have to make students develop that faculty, not just doing and doing and doing, it is about feeling! Unless you have perceptions you will not know, if you don’t know, you will not improve. So perception is that much important. So, along with the actions you should also know what are the perceptions.

Secondly Guruji spoke about the motor nerves and the sensory nerves. These are so vital things. The motor nerves, he said, what is in the motor nerves? The action comes out on the surface. Actions are surfaced by motor nerves, so something from inside comes out and in sensory nerves, he said, it goes in. So sensory nerves are taking something in: sensations travel in.

Sensations don’t travel out. Your actions will travel to the camera. The actions will travel out, the camera will catch it. The sensations go in, this camera will not catch that. Do you follow? So sensations travel inward that is *pratyāhāra* in *āsanas*. That develops a mental state of *āsana*.

If you are all the time doing actions you will be going out, from inside out, but that is only a part of it, that’s not the whole of it, the other part of it is that something should be going in from the periphery. So, understand that concept of motor nerves and sensory nerves. Motor nerves are important for action and sensory nerves are important for higher activities of perception and sensation. So, just as you know *Tādāsana* you will be explaining it from inner ankle, outer ankle, front part, back part, lower leg, top leg, skin, flesh, muscles, bones, tissues, this joint, that joint...

4 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute - Pune (India)

5 25th Anniversary of the birth of RIMYI

6 https://www.youtube.com/watch?v=_KrfNslUBrY

that will not be complete because it will only tell you about the action of the pose, activity of the pose, but there is perception of the pose.

Therefore as a student you should not be only receptive to the teacher, you have to be “double receptive” of what is happening inside, because you have got to coordinate. But in *Tāḍāsana* if the big toe has to be stretched you can't just work on the big toe, you have to work on the whole body.

With the spine this way (bent ahead) I cannot be working on the big toe in *Tāḍāsana*. The spine should be in *Tāḍāsana*, the trunk should be in *Tāḍāsana* so I have to coordinate the big toe with the all of the body.

So that's why you have to stress on perception which can work the sensory nerve and bring the *pratyāhāra* of *āsanas*, it will give you the mental state. That is why Iyengar yoga is not just actions it is perceptions. And now, as advanced students, if you are teaching your students you have to develop that aspect also: you should know what to perceive, how to perceive, how to feel, how to see, what to see. That will improve your perception and therefore the action as well.

And the motor nerve aspect and sensory nerve aspect understanding yoga technology not the medical or physiological terminology. Motor nerve brings something from inside out for action which is caught by your eyes. Guruji shows the motor action is perceived by you, his sensory action will not be perceived by you. Because something goes in for him through which he makes the adjustments. Number one principle: *āsanas* are not actions, they are coordinations. And *āsanas* are not only actions, but there are perceptions and you have to use your faculties.