

### Sinossi

La terza lezione di questa serie tratta di come si passa dal fare una posizione a uno *yogāsana*. Una posizione riguarda solo la cultura del corpo, ma in uno *yogāsana* vengono coinvolti anche la mente e il respiro. Non si tratta più soltanto di fare yoga, ma in un *āsana* avvengono le interazioni e le associazioni tra corpo, mente e respiro – si diventa testimone – e questo porta più vicino al cuore dello yoga. Quindi un *āsana* non è una posizione, anche se spesso viene tradotta in modo riduttivo così.

Namaskar.

Oggi ci incontriamo per il terzo appuntamento di Educazione sullo Yoga.

Il problema principale da affrontare è che siamo stati indottrinati sul fatto che lo yoga è una disciplina pratica. E ci siamo spinti fino a pensare che si tratti di un'attività, che sia qualcosa da eseguire, qualcosa da fare; ma io voglio introdurvi a un'altra prospettiva, secondo la quale occorre lasciare grande spazio all'Educazione sullo Yoga.

Prima di fare una cosa, abbiamo bisogno di conoscerla. Ci sono due modi. Il primo consiste nel farla e poi nell'impararla successivamente. Ci sono certi ambiti del sapere in cui prima si fa e poi si impara, ma ce ne sono anche altri in cui prima si impara e poi si fa. In questo percorso di Educazione è importante che cerchiamo di conoscere qualche nozione a proposito dello Yoga e poi vediamo come metterla in pratica.

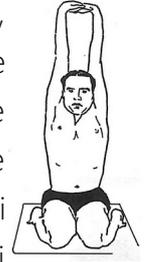
#### **Distinzione tra posizione e *āsana*.**

Ho molto insistito sulla distinzione tra «posizione» e «*āsana*», e dunque sottolineo fin da subito che le posizioni cominciano con processi biomeccanici e culminano con processi biomeccanici. Perciò nelle posizioni ci sono azioni biomeccaniche in tutto e per tutto. Dove interviene allora lo yoga?

Le posizioni sono necessarie e dobbiamo impararle. Meglio se sono posizioni sulle quali si può lavorare, posizioni corrette, ben eseguite, ed è proprio attraverso queste posizioni che impariamo lo Yoga.



Adesso lasciate che vi spieghi. Potete mettervi in *Virāsana*. Dunque, se questa è una posizione, come si assume? Tenete i piedi ruotati verso l'esterno, ruotate i polpacci dall'interno verso l'esterno, ruotate i muscoli delle cosce dall'esterno verso l'interno e sedetevi nel modo corretto, state diritti, concavate il sacro, aprite il torace, allungate la colonna verso l'alto, spalle indietro, e notate come in tutto ciò vi stia parlando soltanto dei processi biomeccanici che si riferiscono alle diverse parti del corpo. Allora poi vi potrei



parlare della posizione delle braccia: le braccia indietro, *Namaskār* dietro la schiena, *Parvatāsana* con le braccia sopra la testa, *Gomukhāsana* con le braccia dietro la schiena o *Garuḍāsana* con le braccia davanti. Potete eseguire tutte queste varianti posturali, potete fare tutto questo in una posizione. Braccia di *Gomukhāsana*, braccia di *Namaskārāsana* dietro la schiena, *Pārśva*



*Namaskārāsana* o braccia di *Gomukhāsana*. Quindi adesso ci stiamo riferendo agli aspetti muscolo-scheletrici del corpo, alla loro azione, a che cosa dovrebbe andare giù e che cos'altro dovrebbe andare su, che cosa dovrebbe ruotare, che cosa dovrebbe essere allungato, che cosa raddrizzato, che cosa dovrebbe essere indurito, cosa invece ammorbidito, come esaltare il bacino e il diaframma, sollevare il torace, ruotare le spalle indietro, le scapole in dentro, le dorsali in dentro, e anche la parte dorsale della schiena in dentro. Questi sono tutti aspetti biomeccanici. Quindi si comincia con gli aspetti biomeccanici e si finisce con gli aspetti biomeccanici.



La postura è come il pulsante d'accensione di un veicolo. Una volta fatto partire il veicolo, non continuate a schiacciare il pulsante per metterlo in moto. Allo stesso modo la postura assomiglia al pulsante d'accensione, dopodiché occorre passare a una condizione *āsānīca*. E ora, di questa condizione *āsānīca*, cerchiamo di comprenderne implicazioni e sfumature.

4:30

Consapevolezza del corpo, della mente e del respiro, come vi ho detto nella prima sessione. Ora, nel vostro *Virāsana*, notate come ci sono dei paradigmi che vi consentono di realizzare la posizione: le anche, le natiche, le sacro-iliache; è come un oblò da cui provate a negoziare il nostro *Virāsana*. Allora cercate di scoprire come lo state eseguendo, sentite dove dovrebbe esserci un punto di slancio nella regione sacro-iliaca: sacro, coccige, ischi, anche, natiche, orifizio anale, regione pelvica, nella parte anteriore sotto

all'ombelico, dal pavimento pelvico all'addome, nell'addome. E così via, seguendo queste indicazioni.

Ora, l'attenzione può essere spostata sulle scapole e le scapole possono rappresentare la misura del vostro *Virāsana*. Quindi scoprite come state modificando le dinamiche, come le resettate, spostando l'attenzione dalla regione degli ischi e dell'osso sacro a quella delle scapole, poi dalle scapole al torace, al diaframma, all'addome. Avete dunque diverse possibilità di negoziazione. Come quando guidate un'automobile non accendete soltanto il motore ma guidate anche la macchina, allo stesso modo dovete guidare gli *āsana*.

Esistono diversi schemi su come guidare un *āsana*, che si basano su paradigmi degli *āsana*, degli *yogāsana*, che non valgono per le semplici posizioni. Una posizione fa riferimento a tutto il corpo in generale, a tutto il corpo fisico, muscolo-scheletrico. Adesso mettetevi in *Virāsana*, potete eseguire questo *Virāsana* come un'esercitazione, come un esercizio muscolo-scheletrico. Esplorate come potete allenare il corpo muscolo-scheletrico in *Virāsana*, per esempio con *Pārśva Namaskārāsana*, *Gomukhāsana*, *Garuḍāsana* con le braccia di fronte, *Parvatāsana* con le braccia sopra la testa. Sono tutte varianti grazie alle quali potete attivare in modo diverso il corpo, ed è proprio così che diventa cultura fisica.

6:54

Ora osservate come negli *yogāsana* non state solo eseguendo dei movimenti muscolo-scheletrici, ma potete anche avvalervi di una respirazione profonda, di un'inspirazione profonda, di un'espiazione profonda, potete aumentare il volume dell'espiazione e quello dell'inspirazione, passare poi a un'inspirazione più netta, a un'inspirazione più densa, o anche eseguire la ritenzione dopo l'inspirazione, *Uḍḍiyāna kriyā* e *Uḍḍiyāna mudrā*. Rendete più profonde le negoziazioni, applicando il respiro sul corpo muscolo-scheletrico. Si può applicare la mente sul corpo muscolo-scheletrico, ottenendone un importante contributo, per esempio la volontà, l'intenzione, la risolutezza. Se l'obiettivo è di esercitare il corpo, è necessario predisporre la mente a lavorare sul corpo muscolo-scheletrico. Si può quindi usare quell'aspetto della mente, l'intenzione di esercitare il corpo muscolo-scheletrico.

Cercate di scoprire qual è il contributo del respiro e quale quello della mente in questa condizione di reciproca associazione. Ma se lavorate molto in questo modo, ecco che diventa di nuovo cultura fisica. State usando corpo-mente-respiro a beneficio del corpo,

state utilizzando le combinazioni di corpo-mente-respiro per la parte muscolo-scheletrica del corpo fisico. E così è di nuovo cultura fisica.

**Ma nello Yoga dobbiamo andare al di là della cultura fisica.** Negli *Yogāsana* occorre andare al di là della semplice cultura fisica. Non fermarsi al livello della struttura fisica o della cultura fisica.

Scoprite come negli *Yogāsana* potete raggiungere prospettive diverse. Ora state facendo *Virāsana*, per esempio con le braccia di *Parvatāsana*, intrecciando le dita oltre la testa e poi attivando le braccia, stirando i gomiti, estendendo le ascelle, e così via. Di solito siamo abituati a fare queste azioni per il corpo fisico, per il corpo muscolo-scheletrico, per il suo aspetto materiale. Adesso utilizzate la posizione per rivolgervi al respiro, rendendo il respiro un beneficiario anziché soltanto un benefattore come è stato nella fase iniziale. Scoprite come potete utilizzare il respiro volontario, un respiro più profondo, ed essere di beneficio al vostro respiro grazie al torace di *Virāsana*, alla schiena di *Virāsana*, alla colonna vertebrale di *Virāsana*, all'addome di *Virāsana*, al bacino di *Virāsana*, alle anche, alle natiche, all'ileo e al perineo di *Virāsana*.

9:50

Quindi il respiro dovrebbe essere un beneficiario molto importante, e si tratta come ho già detto di **breath-set addressal** («la totalità del respiro come beneficiario»). Potete fare la stessa cosa per la vostra mente. Oggettivate la mente, comprendete lo stato in cui si trova, ma ricordatevi che di solito pratichiamo come se ci stessimo mettendo in posa per una fotografia; siamo consapevoli della telecamera e del suo obiettivo, sappiamo che l'obiettivo fotografico ci può riprendere e che la telecamera ci può immortalare, così giustifichiamo la posizione per giustificare l'obiettivo della telecamera. Si chiama fotogenicità. Ma adesso provate a immaginare che ci sia uno strumento per monitorare il vostro respiro, per monitorare se state attivando il respiro, se state portando benefici al respiro, se il respiro è un benefattore, espirando e inspirando, a come il respiro diventa il beneficiario attraverso *Parvatāsana* in *Virāsana*.

In un'altra posizione il respiro avrà altri benefici, quindi non utilizzate semplicemente il respiro, ma sperimentatene le diverse applicazioni. Questo aspetto è implicito negli *āsana*.

Lo stesso vale per il **mind set-addressal** («la totalità della mente come destinatario»). Immaginate che esista uno strumento in grado di raccogliere informazioni sulle vostre onde cerebrali: onde alpha, beta e gamma del vostro cervello, il funzionamento del vostro cervello, come se foste sottoposti a un elettroencefalogramma che registra le funzioni del cervello e osserva i benefici che ne riceve. Quindi negli *yogāsana* possiamo usare il

cervello e possiamo anche migliorare la condizione del cervello. Nelle posizioni questo non succede, non si tiene in considerazione quest'aspetto, ma negli *āsana* possiamo dare beneficio al cervello, come se ci fosse un elettroencefalogramma o una scansione cerebrale in corso, qualcuno che osserva il cervello e che osserva il modo in cui il cervello ottiene beneficio. È questo il modo di rivolgersi a corpo-mente-respiro (body-mind-breath addressals).

### **Io sto facendo *Virāsana*.**

Oggi vorrei introdurvi a una nuova dimensione. Che cos'è questa nuova dimensione? Di solito siamo abituati a dire *io sto facendo Virāsana*. Qual è la sintassi di questo *io sto facendo Virāsana*? Cercate di comprendere soggetto, oggetto e predicato nella sintassi.

### **Io sono colui che fa *Virāsana*.**

Adesso vi suggerisco di assumere la sintassi *io sono colui che fa Virāsana*. Che cambiamenti si verificano passando da *io sto facendo Virāsana* a *io sono colui che fa Virāsana*? Siete davvero esecutori in un dato momento, e in un altro invece state facendo *Virāsana*?

*Io sto facendo Virāsana* ha due significati che trascuriamo, la frase ha due interpretazioni. Un significato implica che voi siete colui che fa, siete l'esecutore. Giocate il ruolo dell'esecutore e state eseguendo *Virāsana*, quindi diventate colui che fa. Dunque l'affermazione *io sto facendo* ha una forma che trasmette un significato la cui natura è io sono colui che fa. Volontà, soggettività, volizione, intenzione, percezioni, sensazioni. Quindi siete colui che fa *Virāsana*.

L'altro significato di questa sintassi è che siete uno strumento. Potete anche essere «strumento» quando dite *io sto facendo Virāsana*. Lo strumento per realizzare *Virāsana*, per eseguire *Virāsana*. Quindi, se giocate un ruolo strumentale, cercate di scoprire come sono le dinamiche. E lo stesso se giocate un ruolo soggettivo, scoprite come sono le dinamiche.

### **Io sono fatto da *Virāsana*.**

Poi c'è una terza sintassi, secondo cui *io sono fatto da. Io sono fatto da*. Quindi *Virāsana* è stato fatto su di me. Allora la soggettività è scolpita, intagliata e coltivata. Dovete rappresentarvi queste sintassi e comprenderne le dinamiche: *io sono colui che fa Virāsana*, *io faccio Virāsana* e *io sono fatto da Virāsana*.

Quando dico *io sono fatto*, non mi riferisco al tempo verbale, non è un tempo passato. *Fatto* qui è da considerarsi come un sostantivo: *io sono fatto* in quanto entità. *Virāsana* è un attrezzo, uno strumento, *Virāsana* è un oggetto e io ne sono il beneficiario, la mia soggettività ne trae beneficio.

Allora cercate di rappresentarvi queste tre sintassi e di comprenderne le differenze nel modo in cui possono negoziare. Tutto questo è implicito in un *āsana*. Se siete un'entità soggettiva, *io sono colui che fa*, comprendete le tonalità e le sfumature che questo comporta. Potete essere colui che fa quando vi identificate con il corpo, pensate di essere il corpo, siete il corpo fisico, vi identificate con il corpo e quindi alla fine dite *io sono colui che fa*. Come fate a farlo? Poi identificatevi con il respiro, come se foste voi stessi il respiro, l'entità del respiro. Identificatevi con il respiro e comprendete come cambiano le dinamiche.

16:08

Come terzo punto, identificatevi con la mente. Io sono la mente. E, se io sono la mente, che cosa prendo in considerazione? Ci sono dunque tre diversi tipi di considerazioni da fare:

Quando dico *io sono il corpo*, che cosa prendo in considerazione?

Quando dico *io sono il respiro*, che cosa prendo in considerazione?

Quando dico *io sono la mente*, che cosa prendo in considerazione?

Ora queste sono diverse sfumature di *yogāsana*, non sono sfumature nelle posizioni, perché nelle posizioni vi identificate con il corpo. Dite: sto diritto e il corpo sta diritto, sono stabile e il corpo è stabile. Dunque nelle posizioni quando vi identificate con il corpo comprendete gli effetti sul corpo e la gravità, ma quando vi identificate con il respiro c'è una diversa negoziazione.

In questo percorso di Educazione approfondiamo questi aspetti, come cambiano le dinamiche, come cambiano le considerazioni che si possono fare. In quanto studenti di Yoga dovrete essere in grado di identificarvi non solo con il corpo, ma anche con il respiro e con la mente.

Perciò l'espressione *io sono colui che fa Virāsana* è in antitesi con lo Yoga. Dovreste essere piuttosto il beneficiario, la soggettività dev'essere scolpita e delineata. Se siete colui che fa siete coinvolti in un'attività e non raggiungerete mai la condizione del testimone, mentre nello Yoga si presuppone che siate testimoni. Proprio per questo l'altro giorno vi ho detto: consentite a corpo, mente e respiro di interagire e continuate ad osservare queste interazioni, così da sperimentare la condizione del testimone negli *āsana*. È una trama importante dell'*āsana*: non siete colui che fa, e non state nemmeno facendo né siete fatti, ma state osservando. Quando siete nella condizione sono colui che fa – sto facendo – sono fatto, è una cultura materialistica. Se siete invece osservatori del fenomeno di corpo-

mente-respiro che interagiscono gli uni con gli altri allora avete accesso alla condizione del **testimone**, e questo si avvicina di più agli aspetti centrali dello Yoga.

È mia intenzione prima di tutto aiutarvi a superare certi fraintendimenti a proposito dello yoga, come il fatto che facciamo veramente fatica a distinguere tra *āsana* e posizioni. Per noi la posizione è un *āsana* e un *āsana* è una posizione, ma non è vero. Seguite questo percorso di Educazione e scoprite quali sono le dinamiche interne agli *āsana*.

Allo stesso modo ci sono molti fraintendimenti a proposito di *Yama* e *Niyama*, ve ne parlerò la prossima volta. *Yama* e *Niyama* sono considerate pratiche etico-morali, ma nello schema di Patañjali *Yama* e *Niyama* non sono pratiche etico-morali, non sono principi etico-morali, ma piuttosto principi etico-religiosi. Bisogna disilludersi, perché molti credono che si tratti di principi etico-morali, ma non lo sono. Tratterò questo argomento la prossima volta: che cosa sono *Yama* e *Niyama*, perché non sono pratiche etico-morali, perché non sono principi etico-morali.

Grazie a tutti per la pazienza. Namaskar.

Traduzione in italiano:

Paolo RAVA

Davide MASELLI

Revisione a cura di:

Maria Paola GRILLI

Silvia VIGLIETTI

I disegni degli *āsana* sono tratti da Geeta S. Iyengar, *Yoga in Action Preliminary Course* e *Yoga in Action Intermediate Course I*, Yog Mumbai (entrambi tradotti in lingua italiana).

Composizione grafica: Maria Paola GRILLI

Uno speciale ringraziamento a Dr. Rajvi H. Metha che ha aiutato nella corretta compilazione della trascrizione in lingua inglese.

Torino, 16 giugno 2021

**Light on Yoga Italia**  
Via Leonardo Fibonacci 27  
50131 Firenze  
Tel/Fax 055 674426  
info@iyengaryoga.it  
www.iyengaryoga.it



**8**

**Lesson 3**  
Online Education  
by Sri Prashant S. Iyengar  
April 18, 2020 at the RIMYI of Pune

### Synopsis

The third lesson in this series talks about how one evolves from doing a posture to a yogāsana. A posture only involves body culture but in a yogāsana, the breath and mind are involved. It is no longer about doing yoga but the interactions, associations between body, mind and breath in an āsana - you become a witness - that brings one closer to the core of yoga. So āsana is NOT a posture - although that is a loose translation.

Namaskar.

Today we are meeting for third session on Education about Yoga.

The basic problem that you will face is that we have been indoctrinated that yoga is a practical subject. And we have gone overboard thinking that it is activity, and it is something to be performed, it is something to be done, but I want to introduce to this unique perspective that there is a lot of Education in Yoga.

We need to know something before we do something. There are two ways: one you can do and then learn. There are certain realms of knowledge where you do and learn, but then there is something like learn and then do. Now in this Education it is important that we try to know something about yoga and then see how we go about doing it.

#### **Distinction between posture and āsana.**

As I have been stressing on the distinction between «posture» and an «āsana».

So let me say at the outset that the postures commence with biomechanics and the postures culminate with biomechanics. So through and through there are biomechanics in postures. Then where does yoga come in postures?

The postures are necessary, we must learn the posture. They should be workable posture, proper posture, good posture and through such posture we need to learn Yoga.



Now let me illustrate this: you can settle down in *Virāsana*. So if it is a posture, how will we go about? Keep your feet turned out properly, rotate your calf muscle inside out, rotate your thigh muscle outside in and then sit properly, sit straight, sacrum concave, open your chest, lift your spine,

shoulders back, and through and through will be just telling you about the biomechanics with reference to the different parts of the body. So maybe the arm positions can come, arms back, *Namaskar* at the back, *Parvatāsana* arms over the head. *Gomukhāsana* arms at the back or *Garudāsana* arms in front. So you can be doing all these postural variations. So, you can



do that in a posture. *Gomukhāsana* arms, *Namaskārāsana* arms at the back, partial *Namaskārāsana* or *Gomukhāsana* arms. Now we will be telling you about the skeleto-muscular parts of the body, their action, what



should go down, what should go up, what should rotate, what should be stretched, what should be straightened, what should be hardened, what should be softened, like elate the pelvis, elate the diaphragm, lift your chest, roll the shoulders back, shoulder blades in, dorsal in, dorsal back in. So these are all biomechanics. So it commences with biomechanics and it also ends with biomechanics.



So the posture is like a starter for a vehicle. Once you start your vehicle you don't dabble with the starter time and again. So similarly the posture is like a starter and then we have to see that we proceed for an *āsanic* condition. Now, if it is an *āsanic* condition, let's try to understand the implications and nuances.

The body, mind, breath awareness as I told you about in the first session. Now, in your *Virāsana*, there are paradigms you can do the *Virāsana* which can be called hip, buttock, sacro-iliac *Virāsana*, so that is the port hole from where you will try to negotiate your *Virāsana*. So find out how do you do it. Where there should be launch point at the sacro-iliac region: sacrum, tailbone, coccyx, hips, buttocks, anal mouth, pelvic region, on the anterior below the navel, pelvic floor to navel, abdomen. So, this is how, with this paradigm, we will be going about.

Now that can be changed to shoulder blade, it can be shoulder blade measure *Virāsana*. So find out how you modify the dynamics, how you reset the dynamics between buttock bone-sacrum centricity to shoulder blade centricity. Then from shoulder blade centricity to chest centricity, diaphragm centricity, abdomen centricity. So you will have various

negotiations possible. Like you drive a car, you don't just start a car, you drive a car. So you will be driving the *āsanas*.

There are different schemes to drive an *āsana* based on paradigms in *āsanas*, in *yogāsanas* which doesn't come in posture. Posture is a general addressal to entire body, skeleto-muscular physical body. Now sit in *Virāsana*, you can be doing the *Virāsana* as an exercise condition, skeleto-muscular exercise. Find out how you can exercise skeleto-muscular body by your *Virāsana* which can be with *Pārśva Namskārāsana*, *Gomukhāsana*, *Garuḍāsana* arms in the front, *Parvatāsana* arms over the head. So these are all probabilities with which you will activate the body differently and that is how it becomes physical culture.

6:54

Now, in *yogāsanas* you have to identify how you are not only doing the skeleto-muscular movement but how you can use a profound breath, a profound inhalation, a profound exhalation, voluminous exhalation, voluminous inhalation, sharper inhalation, thicker inhalation, so also, sometimes the post inhalation retention, *Uḍḍiyāna kriyā*, *Uḍḍiyāna mudrā* can come. So you will make the negotiations more profound by applying the breath on your skeleto-muscular body. So also you can apply your mind on your skeleto-muscular body which will significantly contribute, such as by will, by volition, by resoluteness. If you are going to exercise the body you require a typical mind- culture to be exercising the skeleto-muscular body. So you can use that aspect of mind, that intent to exercise the skeleto-muscular physical body.

So find out how the breath will contribute, the mind will contribute in an associative condition how it will contribute. Now if you do this much in this way it will be again a physical culture. You are using the body-mind-breath for the benefit of the body, you are using the body-mind-breath combinations for the skeleto-muscular physical body. So again it will be physical culture.

**In Yoga we need to go beyond the physical culture.** If it is *Yogāsana* it needs to go beyond physical culture, not just get stuck as physical structure, or physical culture rather.

Now, in *Yogāsana* find out how you will get different perspectives.

Now you are doing *Virāsana*, let's say you are in *Parvatāsana* arms, interlocking the fingers over the head and then trimming the arms, straightening the elbows, extending the armpits etc. Now, we are used to doing this for the corporeal body, for the skeleto-

muscular body, for the body matter. Now use that position and start addressing your breath, making the breath as a beneficiary rather than a benefactor which was in the earlier phase. Now find out how you can be using the voluntary breath, deeper breath and give benefits to breath by *Virāsana* chest, by *Virāsana* back, by *Virāsana* spine, by *Virāsana* abdomen, by *Virāsana* pelvis, by *Virāsana* hips, buttocks, ilium, perineum.

9:50

So the breath should be a significant beneficiary which, as I said, is the **breath set addressal**. Similarly you can do for your mind. Objectify your mind, understand the state of mind, like if, usually we are used to doing a photogenic pose. So, we are camera conscious, lens conscious, we know what the lens catches, what the camera catches and therefore we justify that position to justify camera lens. That is called photogenicity. Now imagine that there is an instrument to monitor your breath, whether you are activating the breath, whether you are giving benefit to breath, whether the breath is a beneficiary, exhalatively, inhalatively: how the breath is the beneficiary by this *Parvatāsana* in *Virāsana*. In another pose it will be different benefit to the breath; so not only use the breath, but also make applications for the breath, this is implied in an āsana.

Similarly your **mind set**: imagine that there is an instrument which is catching your brain waves: alpha, beta, gamma waves of your brain. The brain functioning, as if there is an encephalogram going on, monitoring the functions of the brain, monitoring the benefits to the brain, so, we can use the brain and we can give benefit to the state of the brain as well by *Yogāsana*. In posture it doesn't happen it is not considered so much, but in āsana you can give the benefit to brain as if there is an encephalogram, there is a brain scan going on, somebody monitoring your brain, monitoring as to how the brain is getting an advantage. So these are body-mind-breath addressals.

### **I am doing *Virāsana*.**

Now today let me introduce a new dimension here. What is this new dimension? Usually you are familiar with a condition, you say: I am doing *Virāsana*. What is the syntax, I am doing *Virāsana*? Try to understand the noun, word, predicate in the syntax.

### **I am doer of *Virāsana*.**

Now, if I suggest go for a condition where the syntax will be: *I am doer of Virāsana*. What changes are you going to effect between *I am doing Virāsana*, *I am doer of Virāsana*? Are you really doer at a point in time? Other point in time are you doing *Virāsana*?

*I am doing Virāsana* has two meanings which we overlook, the sentence has two meanings: one meaning is with the tone that you are the doer, you are executor. You are playing executor role and you are executing *Virāsana* so you become doer. So there is a shape to the meaning to the statement *I am doing* of the nature of *I am doer*. Your will, your subjective entity, your volition, your intent, your perceptions, your sensations. So you are doer of *Virāsana*.

The other meaning to the syntax is that you are an instrument. You can be instrument when you say *I am doing Virāsana*. You can be instrument of accomplishing *Virāsana*, executing *Virāsana*. So, if you play an instrumental role, find out how are the dynamics. If you are playing subjective role, find out how are the dynamics.

### **I am done by *Virāsana*.**

Then there is a third syntax, which says *I am being done*. *I am being done*. So *Virāsana* is being done on me. So subjective entity is sculpted, is carved, is cultured. So you will have to render these syntaxes and understand the dynamics of it: *I am doer* of *Virāsana*, *I am doing Virāsana*, and *I am done by Virāsana*.

When I say *I am done*, I am not referring to tense, it is not past tense. So the done here comes as a noun: *I am done* entity. *Virāsana* is a tool, *Virāsana* is an instrument, *Virāsana* is an object and I am the beneficiary of it, my subjective entity is beneficiary out of it.

So you will have to render these syntaxes and try to understand the differences in negotiations. Now this is implied in an *āsana*. Now if you are subjective entity, *I am doer*, understand again the shades and nuances here. You can be doer when you identify yourself with your body, that you are body, you are corporeal body, you identify yourself with the body and then you say *I am doer*. How do you go about? Then identify yourself with your breathing, as if you are breathing, you are breath entity, you are identifying yourself with the breath. Understand how the negotiations will change.

16:08

Thirdly, identify yourself with your own mind. I am mind. If I am mind, what do I consider?

So you will have three different considerations:

I am body, what will I consider?

I am breath, what will I consider?

I am mind, what will I consider?

Now these are nuances of *yogāsana*, these are not nuances of a posture, because in posture you will identify yourself with the body. You will say: I am straight, actually body is straight. I am firm, actually body is firm. So in postures, when you identify yourself with the body, understand the corporeal influence and gravity. But when you identify yourself with the breath, it will be a different negotiation.

So get your Education here. How the negotiations change, how the considerations change. As a student of yoga you must be able to identify yourself not only with the body, but with the breath and with the mind.

Then *I am doer of my Vīrāsana* is antithesis of Yoga. You are supposed to be a beneficiary, subjective entity must be sculpted and carved. If you are doer, you are involved in activity of it and you will never get the witnessivity, in Yoga you are supposed to be witnessing. Therefore the other day I told you: allow the interaction of body mind and breath and keep watching interactions; then you will be soon getting on the track of witnessing, phenomenon in *āsanas*. This is a very important fabric of an *āsana*, that you are not a doer, you are not even doing, you are not even done, you are witness. If you are doer, doing, done it is a materialistic culture. If you are witness of the phenomenon of body-mind-breath interacting with each other then you get the **witnessivity** and that will be more closer to the core aspects of Yoga.

So I want to first help you overcome certain misunderstandings about yoga as *āsanas*, as postures, we don't really see distinction between the two. Posture is *āsana*, *āsana* is posture for us, but that is not true. Get this Education, then you will know what are the dynamics of *āsanas*.

Similarly, there is a misconception about *Yamas* and *Niyamas* on which I am going to touch in the next session. *Yamas* and *Niyamas* are considered as moral-ethical practices. In the scheme of Patañjali, when it comes to *Yamas* and *Niyamas*, they are not moral-ethical practices, they are not moral-ethical principles. They are called ethico-religious principles. This needs a disillusionment, because most of us believe that these are moral-ethical principles which are not. This I reserve it for the next session: what are *Yamas* and *Niyamas*, why they are not moral-ethical practices, why they are not moral-ethical principles.

So thank you for your patience. Namaskar.

This transcription is the result of the collaboration of the following Iyengar Yoga Teachers:

Barbara BRONDI

Sebastiana CORDERO

Maria Paola GRILLI

Lari LEVI

Paolo RAVA

Drawings of *āsanas* are from Geeta S. Iyengar, *Yoga in Action Preliminary Course and Yoga in Action Intermediate Course I*, Yog Mumbai

Notes and editing: Maria Paola GRILLI (Turin - Italy)

A special thanks to Dr. Rajvi H. Metha who helped in the correct compiling of the transcription.

Turin, May 10th 2020

Last revision on June 16<sup>th</sup>, 2021