

## Relazione per l'Assemblea dei Soci del 13 novembre 2021.

Di Maria Paola Grilli dello Studio Iyengar Yoga di Torino

Dalla lettura attenta delle 51 pagine del resoconto delle attività 2020 – 2021 si percepisce una grande attività e il coinvolgimento di un grande numero di Soci. Un ringraziamento a ciascuno di coloro che ha reso possibile la realizzazione di tutte le opere e a chi ha provveduto a coordinare le attività, che sono davvero tante. Sì sono davvero tante.

Un grande lavoro insomma. Un ringraziamento anche a Nina e a Giuseppe, la segreteria che attenta e solerte da anni oramai si occupa di noi tutti e delle nostre richieste.

Come ho già scritto inviando una mail a tutti i Soci, sono stata davvero felice che la relazione di Barbara Abeles abbia potuto raggiungere tutti i Soci di questa associazione. E' una relazione che avrei voluto fosse stata scritta da tutti noi che eravamo lì a Pune.

Dall'Italia oltre a me c'erano:

Adriana CALO', Yuji CRISTALDI, Gabriella GIUBILARO, David MELONI, Roberta PICCOLI, Daya TAMPELLI e Chiara TRAVISI.

Questa relazione l'ho ricevuta direttamente da Barbara Abeles e data la chiarezza e la profondità degli argomenti trattati è stato deciso di tradurla presso la mia scuola, lo Studio Iyengar di Torino, per renderla quindi accessibile nella nostra lingua a tutti i Soci.

Perché è così importante questa relazione? Perché descrive lo spirito da cui sono scaturite queste **Nuove Linee Guida per la Formazione e per gli Esami** e ci fa comprendere che cosa ci sia alla base di questo cambiamento a dir poco epocale.

Abbiamo cominciato tutti a fare yoga senza sapere che cosa fosse realmente lo yoga. Lo abbiamo incominciato a comprendere solo strada facendo. Ciascuno ha approfondito secondo interessi, inclinazioni personali e spinte interiori. E' fondamentale difendere l'aspetto soggettivistico.

Occorre sapere che lo Yoga è una **Via iniziatica**, una **Via di Conoscenza**, un viaggio all'interno di sé stessi secondo le coordinate di una Sadhana ben descritta da Patanjali.

**E** ciò che è successo a **Pune nel dicembre 2019** nei quattro giorni che hanno preceduto la distribuzione della bozza delle Linee Guida, in una sapiente alternanza di pratica di asana, pranayama e relazioni di Abhijata e Prashant, è stata una vera e propria **INIZIAZIONE**. Ci hanno letteralmente INIZIATO a questo viaggio interiore.

Da dove comincia questo viaggio all'interno di se stessi?

Ci è stato chiesto un compito non facile, quello di essere "brutalmente onesti con noi stessi".

Tutti noi, i rappresentanti di tutte le associazioni di Iyengar Yoga del mondo che avevamo raccolto l'invito per essere lì a Pune, eravamo riuniti in una grande sala.

Per favore, mi rivolgo alla maggior parte di voi, qui oggi in questa Assemblea, a voi che non eravate lì a Pune, vi invito ad immaginare di essere stati lì. Immaginatelo per favore.

1. Il primo giorno, dopo un rapido discorso di benvenuto, Abhijata ci ha annunciato che di lì a poco Prashant ci avrebbe fatto un esame. Sì un esame!

Abhijata è quindi uscita dalla sala. Trascorsi 10 minuti, tra i più lunghi della mia vita, Abhijata e Prashant sono rientrati nella sala.

Abhijata ci ha quindi chiesto che cosa avevamo SENTITO, PROVATO nell'attesa dell'esame che Prashant ci avrebbe fatto di lì a poco.

NON che cosa avevamo pensato, immaginato, ma che cosa avevamo SENTITO nella nostra carne.

Abhijata ha poi fatto un elenco di emozioni: paura, preoccupazione, ansia, stress, senso di inferiorità, impotenza, e chi più ne ha più ne metta.

**Abhijata dopo un lungo silenzio ci ha chiesto se eravamo disposti a far provare ad altri esseri umani le stesse cose.**

E' stata quindi messa in discussione la validità degli esami nell'ambito di un percorso come quello dello Yoga.

Questa è stata una vera e propria INIZIAZIONE anche se collettiva!!! Siamo in grado di VEDERE dentro noi fino a dove si spinge la capacità di "nuocere ad un altro essere umano".

Eravamo di fronte al vero modo di praticare A-HIMSA (che non è esatto tradurre con non uccidere). Si arriva davvero ad A-HIMSA = a non nuocere più all'altro, quando si è in grado di guardare dentro di sé, di rimanere di fronte alla nostra capacità di nuocere all'altro. VEDERE con Abhyasa, ininterrottamente la nostra capacità di nuocere per dissolverla.

Occorre VEDERE quella capacità sommersa di nuocere e come si manifesta nelle sue forme più sottili. Himsa, la capacità di nuocere è connaturata in noi. Siamo capaci di GUARDARLA?

Una buona notizia: non è un caso che Patanjali cominci la Sadhana da A-HIMSA, perché se praticata fino in fondo, come per un effetto DOMINO porta alla realizzazione degli altri YAMA.

Il RIMYI Ha poi fatto la stessa cosa per il denaro: come è il nostro rapporto con il denaro? con la gerarchia, con il potere ma troverete il resto nella relazione di Barbara Abeles

Bisogna smettere di considerare Yama e Niyama come codici morali ed etici. E' una visione scolastica e riduttiva che rischia di banalizzare uno dei più grandi insegnamenti.

Guardare in faccia le nostre parti più scomode. Guardare senza pietà e con coraggio all'interno di se stessi per scoprire ciò che alberga nel nostro animo e che ostacola la nostra evoluzione.

Leggete e rileggete quella relazione, troverete i primi passi da compiere in questo viaggio all'interno di se stessi.

**Si nasce e si muore. Ma la morte nella nostra società è un tabù. Sembra che non ci riguardi e ci comportiamo come se non ci fosse. Nascita e morte sono l'espressione della vita terrena di tutti, nessuno escluso. Lo Yoga si occupa di questo, ma anche di che cosa ci sia prima di questa e dopo questa vita.**

**Abbiamo la stessa battaglia da combattere, ma occorre familiarizzare con concetti come Karma, Samskara, Samsara per comprendere che ognuno ha caratteristiche e inclinazioni diverse che vanno tutte rispettate.**

Il cambiamento proposto dal RIMYI, riguardo a Formazione ed Esami, si è reso necessario per avere osservato nel tempo i limiti e le derive del modello precedente.

**Quello che è stato detto a Pune in questa riunione durata sette lunghi giorni non è rivolto solo alla nostra Associazione, ma a tutte le Associazioni di Iyengar Yoga del pianeta in quanto formate da esseri umani e ogni essere umano ha connotate, chi più chi meno, certe caratteristiche che lo ostacolano nel processo di evoluzione.**

5. La soluzione per il superamento di questi che sono solo alcuni dei limiti osservati è passare dalla ESPANSIONE dell'Iyengar Yoga degli anni precedenti alla PROFONDITA'.

## **PROFONDITÀ**

Il RIMYI invita gli insegnanti già in possesso di certificato a coltivare la profondità, cioè approfondire lo studio affinché diventi fonte di ispirazione per la pratica. Patanjali come sostegno e ispirazione. Creare un circolo virtuoso tra PRATICA di ASANA-PRANAYAMA e STUDIO. Affinare lo strumento prezioso che abbiamo a disposizione per affrontare al meglio anche il momento storico che stiamo vivendo.

La soluzione a tutto questo è custodita nel nostro modo di funzionare, nella nostra fisiologia.

Fin da subito ci hanno chiesto di fare appello alla nostra SENSIBILITA', al nostro SENTIRE, che è proprio la parte di noi a cui lo yoga si rivolge.

Sì! La possibilità di evolverci ha una base neurologica nel nostro **SISTEMA SENSORIALE**, la nostra capacità di SENTIRE non certo rivolta all'esterno (bhoga), ma all'interno (**apavarga**).

Noi tutti abbiamo questa potenzialità, il cui scopo, attraverso Patanjali, è quello di liberarci da tutte le forme di illusione in cui siamo rimasti intrappolati.

La **Bagavad Gita** ci dice che la nostra vera natura è quella di essere **Conoscitori del Campo = Ksetrajna**

**Il campo è Ksetra** = corpo mente e respiro

Si diventa Conoscitori del campo attraverso l'apparato sensoriale.

Il RIMYI ci ha messo in guardia dalla sovraesposizione del SISTEMA MOTORIO che va a scapito del SENSORIALE.

Una esasperazione dell'utilizzo dell'apparato motorio penalizza lo sviluppo dell'apparato sensoriale: motorio e sensoriale occorre che vadano di pari passo.

Tutto questo vuole essere un contributo alla comprensione dello spirito che ha generato le Nuove Linee Guida e alla loro applicazione.

Per non smettere di dialogare e di confrontarci.

Grazie!