

Sabato 7 dicembre 2019

Abhijata Iyengar: «Filosofia degli esami»

Cercheremo di comprendere più a fondo che cosa sia un esame.

Siamo tutti d'accordo sul fatto che l'apprendimento dello Yoga, l'apprendimento dell'Iyengar Yoga, e la formazione per poi sostenere un esame sono cose diverse.

Un esame dovrebbe essere una prova per valutare il grado di conoscenza.

Un insegnante di livello Introductory dovrebbe accompagnare l'allievo ad entrare in contatto con il proprio corpo e la propria mente; introdurre, lui o lei, agli asana e al pranayama. Gli insegnanti Senior dovrebbero invece tessere quella connessione tra lo yoga e gli asana, quella connessione tra gli asana e la vita, tra lo yoga e la vita. Questa connessione *deve* avvenire sia negli asana semplici come in quelli più difficili; così come *deve* avvenire sia in situazioni favorevoli che in situazioni difficili.

All'inizio gli insegnanti erano certificati da Guruji, e non sapevi nemmeno che lui ti stava facendo un esame. Venivi valutato senza nemmeno desiderarlo. Ti veniva fatto un esame a tua insaputa e senza nemmeno che questo esame facesse parte dei tuoi piani futuri.

Invece, quello che facciamo adesso, è annunciare l'esame e convocare chi vuole diventare un insegnante. E poi sarà qualcuno con cui non avete mai interagito affatto a giudicarvi, a esaminarvi e decidere se potete usare il nome «Iyengar»: un potere superiore. Sì, è stato Guruji a istituire questo sistema.

Quando ho annunciato che Prashantji avrebbe sottoposto tutti voi ad un esame, si sentiva paura, agitazione, ansia... Nessuno è rimasto in una condizione di neutralità; non c'era purezza, né compassione. Quando abbiamo annunciato

questo esame, la maggior parte di voi ha pensato: quale sarà il risultato? Cosa succederà dopo la valutazione?

Ogni volta che subentra un desiderio, l'innocenza se ne va. E quando l'innocenza se ne va, non può mai esserci apprendimento.

Questo annuncio è stato fatto affinché ciascuno di noi potesse mettersi nei panni di *coloro ai quali noi facciamo gli esami*.

Ci sarà sempre ansia durante gli esami.

Ma abbiamo bisogno di rivedere, riconsiderare, rivalutare sia *ciò* che facciamo, sia noi stessi. Gli esami ci procurano una dose accettabile o una dose eccessiva di stress? E cosa ne è del resto di noi che non sa gestire l'ansia?

Poi è subentrata in voi la preoccupazione. La paura che potesse succedere qualcosa di brutto.

Quando insegnavo davanti a Guruji, Geetaji o Prashantji, avevo in testa cosa volevano vedere i miei insegnanti, cosa si aspettavano da me. Facendo la lezione mi comportavo perfino in modo diverso a seconda della mia lettura, di quello che pensavo che loro volessero. Quello che pensavo fosse intelligente si rivelava in realtà stupido: tutti giochi mentali.

Essere bocciati non è una bella sensazione. Solleva degli interrogativi sulla nostra autostima, sui nostri sforzi, sulla nostra pratica, sul nostro impegno, sul rispetto che abbiamo per noi stessi. Ci chiediamo cosa penseranno di noi i colleghi, la famiglia, i tirocinanti, gli amici, i nemici... e prepariamo così la nostra lista di scuse sul perché non siamo riusciti a superare l'esame.

Supponiamo invece il caso che qualcuno non fosse per niente preoccupato e ancor prima di aver sostenuto l'esame abbia potuto pensare: «Oh, ho superato

l'esame con Prashantji in persona, che onore!». Anche questo non va bene. Non dire gatto prima di averlo nel sacco (possibile equivalente in italiano dell'espressione originale inglese «non contare i polli prima che si schiudano le uova»).

A causa della paura, rimaniamo aggrappati agli aspetti negativi.

Come possiamo riuscire a decondizionarci a tal punto da arrivare a pensare che l'esame sia un valido strumento per valutare a che punto siamo?

La Paura che si presenta è la paura dell'insuccesso.

Lo stress può anche migliorare le prestazioni e portare a un buon risultato. Ma una dose eccessiva di ansia diventa paura e la paura non è mai costruttiva.

Questo non dovrebbe essere il nostro modo di fare: sentire dentro di noi una cosa e mostrare qualcosa di *completamente diverso* all'esterno. Questo non rappresenta gli insegnamenti di Guruji. Comportarci come se fossimo a nostro agio, mentre in realtà dentro di noi siamo in pieno tormento. Patañjali parla di andare oltre la dualità. Questo è il peggior tipo di dualità. Essere equanimi e fingere di esserlo sono due cose ben diverse.

Il modo attuale di fare gli esami crea una struttura in cui coloro che vengono esaminati sentono che gli esaminatori sono superiori, e coloro che vengono esaminati sono inferiori, e che non potranno mai eguagliare la grandezza dei loro insegnanti senior, e che tra loro c'è un così grande divario che non potrà mai essere colmato. Vogliamo continuare ad utilizzare gli esami per creare, mantenere e nutrire questo sistema gerarchico in eterno?

Abbiamo anche sentito dire che gli esami rendono le persone studiose e che le spingono a lavorare sodo.

Ci sono persone che per sostenere un esame mettono in pausa la loro vita, smettono cioè di fare quello che stavano facendo. Si arriva fino a questo livello di

«dedizione». E cosa c'è di positivo? Lo yoga è forse avulso dalla vita? Non c'è connessione tra lo yoga e la vita? NO.

Non dovrete mai mettere la vostra vita in pausa per un esame.

Non siamo più bambini, siamo cresciuti ed è passato il tempo in cui studiavamo di più solo per superare un esame.

Alimentiamo l'idea che sia difficile e diciamo di servire il nostro Guru.

Il nostro Guru aveva reso lo yoga inclusivo, noi lo stiamo rendendo esclusivo.

Alcune donne hanno deciso di rimandare il concepimento per prepararsi all'esame. Altre si sono imbottite di pillole per poter sostenere l'esame pur avendo le mestruazioni.

E PER DI PIÙ il sistema ha formato così tanti insegnanti che possono insegnare in sicurezza gli asana e il pranayama a così tante persone.

Ma bisogna guardare il rovescio della medaglia. Dobbiamo esaminare noi stessi, la nostra comunità, i metodi che stiamo seguendo. Facciamolo insieme, in modo che diventi più facile.

Come può una cosa che ci allontana dalla vita diventare yoga?

[*Storia della Cina e introduzione di Chumbals*] Lo stesso BKS Iyengar ha dichiarato «Ho sbagliato per così tanti anni». Lui ha messo sotto esame se stesso, ha messo sotto esame Baddha Konasana, ha messo sotto esame i mattoni usati per Baddha Konasana.

Ben venga, se l'esame può portare un tale cambiamento. Nessuna finzione, nessun dramma. Questo richiede una brutale onestà sia da parte degli esaminatori che da parte di coloro che vengono esaminati. E come si arriva a questo grado di onestà? Attraverso lo Yoga. Nessun'altra disciplina può renderci soggettivi e oggettivi allo

stesso tempo. Ci rende riflessivi, attivi e reattivi. Ma l'attuale sistema di valutazione è molto lontano da questo.

Patañjali afferma che la pratica dello yoga riduce le affezioni e conduce al Samadhi.

Se GURUJI poteva vedere il suo sistema in modo così incondizionato, perché *noi* dovremmo allontanarci da questo modo di vedere? Perché non dovremmo rivedere il sistema con occhi nuovi, con mente fresca?

Qual è l'unico vero punto di forza di questo sistema? L'affidabilità.

Un nuovo arrivato può sentirsi sicuro di essere in buone mani. Questo studente si fida di questo Istituto [RIMYI - Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute], che gli ha rilasciato il certificato. Un certificato come simbolo del proprio apprendimento.

Come studenti di Guruji, dobbiamo tenere bene a mente che lui è riuscito a portare filosofia e arte nell'ambito della scienza; non è un compito facile. Portare la replicazione come esperimento in campo artistico è fenomenale. Portare lo yoga come materia esoterica a portata di mano di ogni uomo è fenomenale.

Guruji guardava all'arte e allo yoga come ad un tutt'uno. Noi ci stiamo allontanando dall'arte e dalla filosofia nella scienza. O verso una qualsiasi di queste tre.

Quando parliamo di come fanno le cose gli altri, diciamo: «*Non* è così che lo faceva Guruji»; e quando si tratta di noi diciamo: «È così che lo faceva Guruji».

Prima di tutto uniamoci come esseri umani onesti.

L'esame ideale dovrebbe essere così: è l'insegnante che decide che il suo allievo è pronto ad assumersi la responsabilità dell'insegnamento, senza che lui nemmeno sappia di essere esaminato. Ma gli esseri umani non sono affatto privi di pregiudizi. Siamo parziali. Se dobbiamo giudicare obiettivamente questa persona, dovremmo chiederci: dico che è pronto perché sono fedele a ciò che Guruji ha insegnato? O è in atto qualche altro processo di pensiero? Se siamo fedeli agli

insegnamenti di Guruji, allora non è importante se si tratta di un vostro allievo o di qualsiasi altro.

Onestà, obiettività e chiarezza: noi non abbiamo queste qualità, ed è per questo che abbiamo bisogno di un sistema. Con questo sistema non ci sarà il favoritismo diretto.

Ma ci può venire in mente la possibilità di vendicarci indirettamente, di avere ostilità verso un collega, o di avere favoritismi o condizionamenti di qualche tipo. Guruji non si era nemmeno immaginato che questo potesse accadere. Questo sistema era efficace qualche decennio fa, quando l'Iyengar Yoga aveva proporzioni diverse. Tuttavia questa mentalità esisteva anche allora. C'era però meno disordine generale.

Spero che venga quel giorno in cui saremo davvero fedeli a questa disciplina.

Abbiamo bisogno di trovare un sistema [un modo di fare gli esami] in cui ci sia un'atmosfera più amichevole, facendo in modo che l'esame sia più naturale possibile. Abbiamo bisogno di un sistema in cui non ci sia né paura, né pressione gerarchica. La gerarchia non dovrebbe preoccuparci così tanto. L'esame dovrebbe essere più obiettivo, più realistico e MENO improntato sul giudizio.

Dovete aiutare il RIMYI; dovete avere un coinvolgimento attivo, dovete riconsiderare e comprendere lo yoga Iyengar. Questa Convention si apre tenendo a mente questo tema.

Nel corso dei prossimi giorni abbiamo bisogno di dare forma al percorso alla base del sistema [modo di fare gli esami].

.....

Prashant Iyengar

Il punto essenziale che dobbiamo capire è la differenza tra il tempo in cui è vissuto Guruji e i giorni nostri. Tra la visione di Guruji e, se non abbiamo una visione, il nostro ruolo.

Guruji ha avuto una visione. Ai suoi tempi, Guruji voleva *diffondere* lo yoga. E a quei tempi non c'era ancora l'*Iyengar yoga*. Se ci poniamo questa domanda: *che cosa abbiamo intenzione di fare?* Promuoveremo lo yoga Iyengar attraverso quello che *facciamo?* *Diffonderemo* lo yoga Iyengar?

La diffusione è una tipologia d'azione. Per diffondere una cosa, ci dobbiamo attrezzare al meglio. Perché quello che viene diffuso sarà poi valutato.

Ai tempi di Guruji, lo yoga non era conosciuto. Ora, sia in India che al di fuori, le generazioni sono diverse rispetto a quelle dei tempi di Guruji. Ora non si può dire che lo yoga sia sconosciuto. Ora lo yoga è MAL-CONOSCIUTO. Dobbiamo affrontare una condizione completamente diversa rispetto ai tempi di Guruji. Allora, il ruolo di Guruji era più facile di quello che abbiamo noi oggi.

Oggi le persone pensano di conoscere lo yoga, e noi abbiamo a che fare proprio con queste persone. Ai tempi di Guruji la gente non conosceva lo yoga. Era uno scenario completamente diverso.

Adesso, nel tempo dei mass media, c'è un enorme flusso di informazioni. E c'è una linea di confine molto sottile tra informazione e conoscenza. Ora abbiamo bisogno di altri tipi di negoziazione. Nuotare in una vasca da bagno o nuotare nell'oceano sono due cose ben diverse.

Le persone arrivano già con qualche informazione di base. Ai tempi di Guruji, quando le persone lo incontravano erano una tabula rasa rispetto allo yoga. Oggi le persone arrivano già con qualcosa di scritto sulla loro lavagna. Dobbiamo renderci conto di queste cose.

Ai tempi di Guruji, se si analizzano più a fondo le dinamiche, lui non insegnava yoga per diffondere lo yoga. Per propagare lo yoga c'è bisogno di un «pacchetto» attraente, accattivante. Lui doveva attrarre le persone verso lo yoga che praticava.

La principale differenza che c'è tra noi e Guruji è che lui ha prima impressionato il mondo, e poi ha insegnato al mondo. Oggi invece noi prima insegniamo al mondo e poi impressioniamo il mondo. È per questo motivo che noi siamo tutti dei falliti. Nessuno di noi è in grado di impressionare le persone senza insegnare lo yoga. Certamente Guruji aveva carisma, ti colpiva la sua sola presenza.

Tra il suo obiettivo e il nostro obiettivo le dinamiche sono diverse.

Se vuoi promuoverti e diffonderti sul mercato hai bisogno di «modelli» per promuovere il tuo prodotto. Anche se state tentando di diffondere l'Iyengar yoga, avete le qualifiche per farlo?

Gli allievi della prima generazione erano venuti e avevano imparato da lui. Quando Guruji ha insegnato a quella prima generazione di allievi, loro volevano soltanto imparare lo yoga. Non sono mai stati sottoposti ad un vero e proprio esame. Quindi Guruji si aspettava che lo aiutassero nella diffusione dello yoga; gli allievi

non erano certificati per insegnare. Si può dire che Guruji l'avesse nei suoi geni: propagare lo yoga.

A voler fare una corretta analisi, non stava in realtà insegnando yoga. I suoi insegnamenti in India erano diversi, mentre in Occidente prevaleva in lui la spinta a diffondere lo yoga.

Analizziamo le due affermazioni: «siamo certificati per insegnare» e «pensiamo di essere insegnanti qualificati». Alla prima generazione non è stato insegnato come insegnare. Quella non era la cosa più importante; l'insegnare è venuto dopo.

La gente scriveva lettere a Guruji esponendo i problemi che aveva nell'insegnamento. Poi hanno iniziato ad avere problemi durante gli esami, e quindi Guruji si è dovuto occupare di quelli. Poi, problemi all'interno dei centri yoga...

Attualmente il mercato della formazione degli insegnanti è addirittura maggiore di quello che riguarda l'insegnamento. È senz'altro più redditizio; ti dà nome, fama, denaro, riconoscimento...

Tutti abbiamo sentito quest'affermazione: se conosci, devi insegnare; non tenerlo per te. Devi trasmetterlo.

Solo perché sapete qualcosa, non significa che dovrete insegnare. Solo perché lo sapete fare, non significa che dovrete insegnare. Se state insegnando, non significa che siete insegnanti. Insegni perché lo sai. Un insegnante ha requisiti e potenziali completamente diversi.

Un santo/saggio una volta chiese: chi è un buon insegnante? Nessuno di noi lo è. «Un buon insegnante è quello che ha prodotto uno studente migliore di se stesso.» Ha prodotto uno studente con un calibro molto migliore del suo stesso calibro.

Un buon insegnante è il soggetto più «*soggettivistico*»¹. Cosa c'è di unico nell'insegnamento dello yoga? Questo dev'essere considerato.

Stiamo facendo una re-visione. Non renderò nulla di obbligatorio. Ci raccomandiamo che si inneschi un processo di pensiero. I tempi sono cambiati; le condizioni sono cambiate.

1 Il soggettivismo è la tendenza a [interpretare](#) ogni fatto o evento in modo soggettivo. Secondo l'antico significato [etimologico](#) e meta-personalistico del termine «*soggetto*», la sua radice [latina](#) *sub-jicere* («porre sotto») indicava qualunque entità idonea a costituire il soggetto principale di un discorso o un argomento, ovvero che soggiacesse all'[osservatore](#). <https://it.wikipedia.org/wiki/Soggettivismo>

Stiamo tutti insegnando quello che ci è stato insegnato? O stiamo tutti insegnando quello che abbiamo imparato? Stiamo tutti insegnando ciò che abbiamo imparato. Dobbiamo perciò riflettere sull'apprendimento. Se volete insegnare yoga dovete anche essere ottimi *allievi*. Ma qui, quelli che non erano dei bravi allievi sono diventati bravi insegnanti. I vostri allievi non possono certificare se siete bravi insegnanti. Dovrebbe farlo qualcuno che è un'autorità superiore, non Tom, Dick o Harry. Chi deve certificarlo?

Clienti (allievi che pagano) e insegnamento non vanno d'accordo.

Ora abbiamo una pletera di insegnanti e pochi allievi. E una situazione così deve cambiare. Vediamo qual è il primo passo da fare.

Prima di tutto, imparate a conoscere le cose soggettivamente per come sono.

Per essere bravi non basta credersi migliori di tutti gli altri. [competizione]

.....

Associazioni Iyengar Yoga – discussione

Abhijata:

Lavorare per un'associazione non è un lavoro facile. Richiede fatica, tempo e dedizione. Dovete assumervi la responsabilità della situazione. Dovete affrontare ogni tipo di situazione. Tutto quello che fate è per la continuazione del nome *Iyengar*. E, per questo, vi sono profondamente grata.

Quando si presenta una problematica seria, vi rivolgete a noi. Ma siete *voi che* dovete affrontare le situazioni quotidiane.

Di fronte a quali realtà vi trovate come amministratori dell'associazione? Quali sono le difficoltà che affrontate? Vediamo insieme se c'è bisogno di cambiare qualcosa, vediamo come sia possibile affrontare delle situazioni che si possono presentare all'associazione.

Alcune idee proposte da membri delle Associazioni:

- Professionalizzazione, man mano che l'associazione cresce. Trovare agenzie di supporto, che collaborino per esempio nell'organizzazione di eventi. È difficile trovare così tanti volontari e allo stesso tempo completare i progetti con efficienza.

- Protocolli: piattaforme online per condividere i protocolli tra i vari Paesi.
- IDEA DI ABHIJATA: il volontariato è un compito difficile. E se questo lavoro non fosse più un lavoro di volontariato? Passaggio a un lavoro retribuito [questo punto è stato ancora affrontato nei giorni successivi].
- Compenso simbolico per attività remunerate.
- Retribuire le persone che ricoprono ruoli importanti nell'organizzazione. Valorizzando le persone più esperte si ottengono grandi benefici.

Lunedì 9 dicembre 2019

Abhijata Iyengar – Domande e risposte sul sistema di certificazione

Prashant: il corso di 300 settimane alla fine del libro Light On Yoga è accessibile ai più giovani ma non a chi è avanti con gli anni. Non si possono mantenere queste regole, così rigide e dure, con allievi più anziani. A una certa età non si riescono magari a eseguire perfettamente le posizioni. I più anziani possono anche saper insegnare asana molto complessi, senza doverli per forza *mostrare*. Abbiamo bisogno di persone *mature* che insegnano la materia dello yoga; non di persone fisicamente preparate che insegnano le posizioni.

La maturità ottiene più risultati della capacità di esibirsi. Ecco perché Guruji ha dato il certificato a molte persone anche quando per limiti fisici non riuscivano magari a eseguire tutte le posizioni. Non vogliamo spaventare gli anziani o studenti esperti che praticano da tanti anni.

Abhijata: le posizioni in piedi sono gli asana che devono essere dimostrati nella dimostrazione di gruppo. Per tutti i livelli. Nella demo individuale, il candidato decide cosa dimostrare e deve mostrare maturità per insegnare qualsiasi asana, anche Trikonasana.

Se con l'esame si continua a valutare solamente la forma fisica allora si è molto distanti dalla filosofia dello yoga.

Gli esaminatori dovrebbero avere la maturità, la *capacità* di vedere perché il candidato può o non può eseguire qualche posizione... Se si tratta per esempio di pigrizia, allora la maturità dell'esaminatore dovrebbe permettergli di vedere oltre e dare al candidato un punteggio scarso.

Alcune relazioni sono state rovinare a causa del fatto che un insegnante insegna a un allievo il quale poi va da un altro insegnante per il corso o per il mentoring per la certificazione. Ci dobbiamo occupare di questa cosa. Crediamo che non dovrebbe esserci un percorso separato per il mentoring.

➤ *D: puoi spiegarci meglio cosa intendi per classi terapeutiche?*

Abhijata: intendiamo *casì* e classi «terapeutiche».

La lettera di Guruij del 2010 è ancora valida: il Livello 1 deve sapere come insegnare a persone con disturbi minori, come il mal di testa...

➤ *D: a proposito della classe guidata dall'esaminatore*

Abhijata: L'esaminatore è sempre nella posizione in cui giudica. Questo [nuovo modo di fare gli esami] dà la possibilità agli esaminatori di uscire da quel ruolo e mostrare ciò che è necessario con l'esperienza che un esaminatore può trasferire al candidato, e consente all'esaminatore di praticare ciò che predica e mostrarlo. Gli esaminatori possono mostrare ai candidati l'essenza dell'Iyengar yoga. In questo modo le dinamiche che si creano sono totalmente differenti.

Prashant: Il miglioramento nella pratica degli asana non progredisce con la *complessità delle posizioni* imparate. Il libro *Light On Yoga* dà quest'impressione: più è richiesta una contorsione complicata, più la posizione è avanzata. Ma con Guruij i punti più sottili venivano in Tadasana, non in Vrschikasana. Se volete trasmettere le informazioni più avanzate per l'esecuzione degli asana, bisogna farlo nelle posizioni più semplici. Le *complessità* si osservano nelle posizioni più semplici. Ecco perché Guruij si soffermava e approfondiva Trikonasana e Tadasana, non Parivrtta Parsvakonasana, Virabhadrasana III... La maggior penetrazione nella posizione avviene in quelle che in *Light On Yoga* sono considerate posizioni con una sola stella². Non posso mettervi in Kandasana e poi addentrarmi nelle complessità.

Ma nessuno si è mai lamentato di queste cose con Guruij. Ma Guruij aveva già pensato a questa calibrazione dei livelli.

Era uno dei *punti deboli* di *Light On Yoga* secondo Guruij: «Gli ho fatto credere che questo fosse il progredire». Il punteggio sotto forma di stelle dà questa impressione. *Light On Yoga* era un libro di partenza per formulare tutto questo.

2 Il numero di stelle denota il grado di complessità in modo crescente.

Ma nel momento in cui è stato pubblicato, era già obsoleto per Guruji. Non era soddisfatto del testo del libro. Quando è stato pubblicato le sue idee erano cambiate .

Dove sta il miglioramento nello yoga? Si può andare in profondità negli asana più semplici, non in quelli complicati. Il miglioramento nello yoga dipende dalla profondità, dalla penetrazione negli aspetti essenziali dello yoga. Altrimenti diventa yoga per le Olimpiadi: un gioco per i giovani. Come puoi andare in profondità quando sei in Vrschikasana, se non riesci a tenere la posizione nemmeno per 2 minuti?

➤ *D: sulle linee guida per il mentoring*

Abhijata: I Paesi che sono subentrati in tempi più recenti potrebbero aver bisogno di linee guida per il mentoring e l'esame.

Paesi con esperienza di lunga durata: dovrebbe essere più facile per voi!

➤ *D: sulla pratica di gruppo con l'esaminatore*

Abhijata: La pratica di gruppo condivisa con l'esaminatore farà sì che qualcosa cambi nelle dinamiche biochimiche, il che alleggerirà il peso dell'esame. La tensione diminuirà notevolmente. In questo modo si verranno a creare cambiamenti a livello mentale, fisico, biochimico, psicologico.

Gli esaminatori dovrebbero riunirsi prima dell'esame e decidere il tema. Si può parlare con l'esaminatore. L'esaminatore non è un leone, che vi divorerà. In questo modo le lunghezze d'onda di esaminatore e candidato si avvicineranno fino ad accordarsi.

➤ *D: sulla dimostrazione del Pranayama*

Abhijata: Guruji ha detto che non si può davvero valutare la pratica del pranayama. Tutt'al più, ciò che dovrebbe essere valutato nel Pranayama può essere come i candidati sistemano la colonna vertebrale, gli arti, come stanno sdraiati. L'esame sul pranayama dovrebbe essere *solo teorico*. L'esame dovrebbe essere una *valutazione degli aspetti interiori*, oltre che del carattere, una valutazione etica e morale. E questi aspetti dovrebbero essere inclusi nella lettera di presentazione del mentore. Tutto questo non è possibile valutarlo nel breve tempo dell'esame.

Ci sarà un format, un testo standard per l'esame teorico scritto.

Informazioni sull'anatomia e la fisiologia per il livello 1: qualsiasi cosa sia nel programma per quel livello. Si può inviare un test campione al RIMYI.

Dobbiamo preparare una scheda per i punteggi per la dimostrazione. Dobbiamo stabilire quanti giudizi scarsi portano al non superamento della prova.

Il voto per la lettera di presentazione degli insegnanti dovrebbe essere meglio oggettivo.

Prashant: Adesso abbiamo una responsabilità più grande quando diffondiamo l'Iyengar Yoga. Ognuno svilupperà una sua *narrazione* dell'Iyengar Yoga. Ma poiché Guruji non insegnava nessuna cosa difficile, l'Iyengar yoga *non* dovrebbe essere frainteso. Generazione dopo generazione ci stiamo indebolendo nel carattere. E questo processo aumenterà, di generazione in generazione.

Lo yoga essenziale è senza tempo. E questa essenza dello yoga deve essere trasmessa nelle vostre lezioni. Nessuno ai giorni nostri sta dicendo che c'è molta filosofia nell'Iyengar yoga.

Ogni transizione è sempre problematica.

Entrambi i sistemi funzioneranno in parallelo, fino a quando non verranno sistemati.

Le generazioni più vecchie non vogliono cambiamenti. *Dobbiamo cambiare le cose per le prossime generazioni.*

Martedì 10 dicembre 2019

Abhijata Iyengar – Il cuore dell'Iyengar Yoga

Cos'è l'Iyengar Yoga? Ci sono asana, pranayama, sequenze, attrezzi... A cosa assomigliamo?

Tutto ciò che NOI diciamo influisce enormemente sulla percezione di *che cos'è l'Iyengar Yoga*. Cosa diciamo? C'è una bella differenza tra fare una lezione di Iyengar Yoga e parlare dell'ESSENZA dell'Iyengar Yoga...

Di solito le cose *importanti* non sono molto accattivanti. Ma questa è una materia che noi amiamo.

A livello superficiale, è una scuola di yoga che si basa sugli insegnamenti di BKS Iyengar. Ma per il mondo quello che diciamo significa di più. Qual è la nostra narrazione?

Guruji ci ha lasciato con un vuoto. Ci siamo sentiti persi. La sola consolazione era che ci erano rimasti Geetaji e Prashantji. Poi il vuoto è diventato ancora più grande. E adesso? Guardiamo a Prashantji per continuare a cercare nutrimento nell'Iyengar Yoga. Ma il vuoto non verrà colmato e non dobbiamo cercare di riempire quel vuoto. Dunque, alla luce di quel vuoto, come valutiamo la nostra attuale situazione?

Lo yoga non ha una data di nascita; esiste da sempre. L'Iyengar yoga è invece nato grazie ad un uomo. Non possiamo pensare di *imitare* lo stile di Guruji e dire «questo è l'Iyengar yoga». Celebriamo Patañjali come persona o piuttosto i suoi insegnamenti? I suoi insegnamenti sono molto più importanti che l'individuo stesso. Lo ringraziamo e poi passiamo ad approfondire ciò che Patañjali ci ha insegnato.

Poche persone sono state accanto a Guruji, sono state toccate da lui, ma i suoi insegnamenti, il suo sistema hanno raggiunto migliaia di persone. Ciò che ha fatto è più grande di quanto lui non fosse.

È scoraggiante sentire che l'Iyengar yoga è diventato più grande di Iyengar stesso. Non possiamo dire che coloro che non l'hanno conosciuto non possono arrivare all'essenza dell'Iyengar Yoga; sminuiremmo il loro impegno.

Bisogna fare un passo indietro e vedere le cose in prospettiva. Quando Guruji era ancora vivo, cosa abbiamo fatto? Cosa abbiamo compreso/concepito? In cosa ho tradotto i suoi insegnamenti? Ho seguito il mio Guru: ho reso il sistema [dello yoga] incentrato sulla sua persona. Non avevo mai realizzato che il sistema [dello yoga] fosse più grande di BKS Iyengar. Non sono riuscita a vedere cosa Guruji ha fatto alla luce dello yoga. Guruji era una persona che rappresentava il sistema [dello yoga]. «lo insegno quello che Patañjali ci ha trasmesso». Cosa ha insegnato? Invece di concentrarci su COSA ha insegnato, pensiamo piuttosto a COME ha insegnato. Qual è il sottotesto dell'Iyengar yoga nei suoi insegnamenti? Quello che Guruji ci ha insegnato è incentrato sulla persona? Qual è il sottotesto? È sistema-centrico: questo ha una prospettiva più ampia.

Il contributo di Prashantji è enorme; l'Iyengar yoga va ben oltre la persona. Egli contribuisce a svelare il processo del pensiero, l'idea del sistema. Anche il contributo di Geetaji è stato determinante nello svelare il sistema e le sue sfumature. Sono due diramazioni degli insegnamenti di Guruji. Cercare di comprendere gli insegnamenti di Guruji senza l'uno o l'altra sarebbe incompleto.

Non si può negare. Chiunque voglia imparare, è il benvenuto. Nell'Iyengar Yoga non servono prerequisiti; età, razza, intelligenza, sesso.... «Sarva Bhauma Mahavratam.»³

La nostra scuola ha sempre tenuto fede a questo precetto, la *pratica* dell'Iyengar yoga è accessibile a CHIUNQUE voglia avvicinarsi. Senza un arto? Nessun problema. Atei? Nessun problema. Basso QI? Nessun problema. Niente può essere di ostacolo. Problemi fisici, problemi di comprensione... tutte queste cose vengono affrontate. Chi siamo per privare qualcuno di questo? L'Iyengar yoga elimina il complesso di inferiorità dell'uomo comune. In origine, lo Yoga non era pensato per l'uomo comune, ma era praticato solo da due o tre saggi dell'Himalaya.

Yoga come scienza, arte e filosofia: 3 percorsi che paiono divergenti ma che in qualche modo si uniscono e diventano Yoga.

Si può replicare una tipologia di insegnamento uniforme e lineare: è efficace... Ma se lo yoga è arte, scienza e filosofia insieme, queste tre devono entrare in risonanza tra loro affinché lo yoga accada. Abbiamo forse imparato a vivere in modo uniforme e lineare?

Abbiamo imparato in modo informale, ma abbiamo poi adottato un modo formale/lineare per soddisfare le richieste, ecc.

Inoltre, la mente umana non ama l'incertezza: la mente comune la rifiuta. Quindi partiamo con un'educazione formale, ma affinando la sensibilità possiamo vedere come non si possa continuare in questo modo lineare. A quale *magia* potrebbe portare?

3 YSP II.31 *jāti deśa kāla samaya anavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam*

Yama sono i grandi voti, potenti e universali, non condizionati da luogo, tempo e classe.

In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

Un principiante inizia con l'imparare alcuni asana e un po' di pranayama, e *con il senno di poi* si rende conto che stava imparando l'Ashtanga Yoga. Così questa persona si muoverà verso un processo che è informale, all'interno di questo scenario di frequentazione delle lezioni.

Se puntiamo a risultati prevedibili, sono questi i risultati che ci possiamo aspettare: risultati mediocri. E così le persone geniali verranno escluse dal sistema. Passare da TTC (Teacher Training Course) al mentoring significa ritornare al metodo informale che c'era in origine.

C'è un'insoddisfazione generale: ma si sa che cosa è nel nostro migliore interesse?

Gli insegnanti danno ai loro allievi un copione da seguire. Stabiliamo regole in modo che qualsiasi cosa facciano non si potranno fare del male. Ma non si può insegnare a sapere cosa è vivere, o come interagire con gli altri...

Il nostro sistema è un sistema versatile, vibrante e dinamico. Anche a livello fisico dà energia, ricarica, vibra in risonanza con la realtà. I nostri tempi richiedono qualcosa di diverso...

Quindi il sistema si adatta alle esigenze contemporanee. Inutile vivere nella gloria del passato. Ci sono molti esempi in cui il sistema è cresciuto, il sistema è cambiato, e Guruji ha reso il sistema al passo con i tempi.

La dinamica: quando tutti dicevano che lo yoga era cosa per gli studiosi, Guruji lo ha portato all'uomo comune.

L'Iyengar yoga è fondamentalmente un volo verso lo yoga. Il più semplice e il più sicuro. Guruji diceva che lo yoga è il mezzo e lo yoga è il fine. Prendendo il volo, siamo già NELLO Yoga, PER lo yoga.

Prendiamo ora in considerazione due variabili:

- 1) la realtà presente;
- 2) l'assenza di Guruji.

Non basta fare copia-incolla della situazione passata, perché oggi la realtà è diversa. Siamo onesti, come lo erano Guruji e Geetaji. Non possiamo fare copia-incolla delle cose da fare e da non fare, e delle istruzioni.

Qual è il futuro dell'Iyengar yoga? Chi guiderà l'intero sistema? A chi dovremmo rivolgerci quando abbiamo dei problemi? Siamo assillati da queste domande, che

continuano ad accumularsi, e noi non abbiamo risposte ma solo altre domande. E questo si traduce in una sempre maggiore confusione.

Le nostre azioni sono mosse dal nostro tornaconto personale e cerchiamo di giustificarle alla luce di ciò che Guruji aveva detto o che *pensiamo* abbia detto. Ma così non funziona.

Quali possibilità abbiamo? Seguire il sistema secondo quello che pensiamo che Guruji abbia detto? Ma poi entra in gioco la vostra intelligenza e interpretate. «Sto cercando di portare i suoi insegnamenti oltre?». Ecco che subentra l'oggettivazione della mente: «Cosa sto facendo? Perché lo sto facendo?». Guardate nella vostra mente e chiedetevi cosa state facendo. L'onestà e l'integrità di ciascuno devono venire a galla. Siamo qui come insegnanti di yoga.

Che dire della sua maestria nell'adattare lo yoga, portandolo nella vita di tutti i giorni? Guruji ha citato più e più volte: «Attraverso la coltivazione dell'amicizia, della compassione, della gioia e dell'indifferenza al piacere e al dolore, rispettivamente alla virtù e al vizio, la coscienza diventa favorevolmente disposta (*citta prasadanam*)»⁴.

L'*Iyengar* yoga è sempre connesso alla nave madre dello Yoga di Patañjali. Una nave madre è un veicolo di grandi dimensioni, che trasporta altri veicoli.

Qualunque sia il motivo che ha condotto una persona allo Yoga, che sia per liberarsi dal dolore, o per diventare più flessibile, o per la pace della mente... o per qualsiasi ragione, in qualche modo la fate comunque entrare in connessione con lo yoga.

L'idea più diffusa là fuori è che l'*Iyengar* sia un tipo di yoga più fisico. MA: *Yogah citta vrtti nirodhah*⁵.

4 YSP I.33 *maitrī karuṇā muditā upekṣāṇām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇām bhāvanātaḥ cittaprasādanam* ||

La coscienza diventa bendisposta, serena e benevolente coltivando l'amicizia, la compassione, la gioia e l'indifferenza verso il piacere e il dolore, la virtù e il vizio.

In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

5 YSP I.2 *yogaḥ cittavṛtti nirodhah* ||

Lo yoga è la soppressione dei movimenti della coscienza.

In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

A proposito del mescolare i metodi: se non definiamo *cos'è l'Iyengar yoga*, come possiamo arrivare a dire che si tratta di mescolare i metodi? Possiamo stabilire quali sono i confini? Se posso rispondere alla domanda su quale sia l'essenza dell'Iyengar yoga, posso rispondere anche a questa domanda: cosa si intende per mescolare i metodi?

L'Iyengar Yoga è vitale, versatile e dinamico, nell'ambito degli insegnamenti di Guruji. Abbiamo cercato di trarre vantaggio dall'Iyengar Yoga per nostra convenienza personale, di modo che diventasse vantaggioso vendere il «pacchetto». Le persone vengono così attratte dal nostro «pacchetto» anziché dallo yoga. Viene valorizzato il nome, la fama, la presenza... Se volete aggiungere un valore non coerente con lo yoga, allora state mischiando i metodi. Posso solo appellarmi alla vostra lealtà, onestà e integrità. Le associazioni devono controllare e individuare chi sta mischiando i metodi.

Prima di ogni azione dovremmo chiederci: «perché lo stiamo facendo?» È per scopi materiali o per benefici spirituali?

L'orecchio moderno si nutre di pubblicità. E per aumentare i nostri «argomenti di vendita» facciamo cose diverse dagli altri.

Ho imparato dal mio guru e sto trasmettendo i suoi insegnamenti. Iyengar È il UAV = unico argomento di vendita [il valore aggiunto che introduci per aumentare il livello di appetibilità]. Se tu vuoi un altro UAV, vai pure avanti, semplicemente non usare la parola Iyengar.

Un'altra narrazione che sentiamo: «è un servizio a BKS Iyengar». Ma *lui* non è più tra noi per fargli domande. Quindi chiedete *vi tre volte perché* lo state facendo. Ogni domanda raggiungerà un livello più profondo. Nessun altro ascolterà la risposta. C'è tempo per redimersi.

Capisco che abbiamo bisogno di soldi per sopravvivere... MA sono fedele al metodo? O lo sto piegando alle mie esigenze e a mio vantaggio?

C'è una cultura, ci sono sfumature, trame che devono essere seguite per trasmettere gli insegnamenti dell'Iyengar yoga. Siamo qui proprio perché amiamo questo metodo.

Come possiamo raggiungere il potenziale? Per spiegare quello che facciamo: possiamo farlo senza travisare l'essenza vera dell'Iyengar yoga? Possiamo portarlo alla gente? Ci dev'essere onestà da entrambe le parti.

Vanno in parallelo ciò che ho imparato e ciò che pratico?

La fase che riguarda la diffusione del metodo è finita. Quelli che stiamo vivendo sono una fase e un tempo diversi. Dovete *raggiungere* le persone e *creare una connessione* con loro. Questo non può accadere se noi, in quanto allievi, non abbiamo assimilato il percorso.

La natura intrinseca di ogni persona è di essere sana, felice e onesta. Ma le circostanze della vita portano le persone a comportarsi in modo *diverso*. La vostra pratica di asana e pranayama deve essere collegata a tutto questo: *ashuddhikshaye*⁶, rimozione delle impurità, miglioramento della capacità di discernere. Allora risplendiamo; allora capiamo davvero cos'è l'Iyengar yoga. Ognuno sa cosa è giusto e cosa è sbagliato. Siamo noi responsabili di portare avanti il sistema Iyengar da adesso in poi. *Dobbiamo* tenerlo presente quando prendiamo le nostre decisioni. Se riusciamo a mantenere in vita questo metodo, allora possiamo rendere l'Iyengar yoga una parte integrante dell'umanità.

Non possiamo definire l'Iyengar yoga in tanti modi. **L'essenza dell'Iyengar Yoga è lo yoga.**

Martedì 10 dicembre 2019

Prashant: Dovremmo diffondere gli *insegnamenti* di Iyengar o quello che Iyengar ci *ha insegnato*? Avete imparato dalle sue lezioni o dal vostro rapporto con lui? La sua competenza si estendeva a tre discipline, era un artista, uno scienziato, un filosofo. I suoi *insegnamenti* erano per la vostra condotta nella vita, per la vostra saggezza nella vita. Ecco perché molti cercavano il contatto con Guruji dopo le lezioni, tra una lezione e l'altra, andare a fare una gita con lui, andare a Mumbai... Dunque lui non era solo il vostro mentore per Tadasana, Trikonasana ecc., ma lo era per la vostra *realizzazione personale*...

In un sistema formalizzato, dove si diffondono gli *insegnamenti*? Quello che noi stiamo facendo è soltanto trasmettere nell'ambito delle classi di yoga *ciò che lui ci ha insegnato*. Ma dovremo aumentare il nostro raggio d'azione. Il mondo non può

6 YSP 2.28 *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadāptir āvivekakhyaṭeḥ* ||

Le impurità sono distrutte dalla pratica devota dei vari aspetti dello yoga: la saggezza perfetta irradia gloriosamente.

In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

conoscere Guruji perché non è più qui tra noi. Dobbiamo dunque trasmettere la saggezza che irradiava. Ma in questo sistema così formalizzato come possiamo trasmettere questa saggezza? Ci stiamo limitando a insegnare oggettivamente la materia dello Yoga. Non stiamo ripagando ciò che dobbiamo a Guruji, trasmettendo i suoi insegnamenti alle generazioni future.

Nelle lezioni di Guruji dovevi imparare a sviluppare i muscoli della mente: determinazione, volontà, ecc. Ha intagliato e scolpito la nostra psiche.

Dalla sua presenza abbiamo imparato così tante cose. Stiamo facendo qualcosa per diffonderle?

Lo Yoga, nella sua essenza, contiene quel messaggio; un messaggio senza tempo. Dobbiamo estendere in qualche modo il raggio d'azione di questo sistema formalizzato e diffondere il messaggio dello yoga classico nella sua essenza.

Attraverso il nostro processo di insegnamento, dobbiamo restituire ciò che dobbiamo a Guruji. Se questo sistema formalizzato lo sta già facendo, allora non dobbiamo fare nulla per andare avanti. Ma ora, senza la presenza di Guruji, chi lo sostituirà nella narrazione dello yoga classico? Noi non siamo scultori, e quindi dobbiamo fornire lo scultore ai nostri studenti, che li scolpisca. Lo scultore è la saggezza dei saggi, sono i testi dello yoga classico.

Se siete per i vostri studenti dei veri mentori per la vita e non soltanto nelle dimensioni materiali, allora non c'è bisogno di cambiare nulla.

Quando diciamo che era un artista, sarebbe ingenuo pensare che fosse un artista *performativo*. Lui imparava quella commedia mentre si esibiva. Imparava a coltivare qualche altra virtù all'interno di sé... E condurre una vita ricca di capacità e successi è un'arte.

Quando insegnate vi esibite, senza esprimere o fare alcuna rivelazione sui vostri problemi personali.

Dovremmo riformare il sistema, non cambiarlo, così da rallentare il processo in corso di svalutazione degli insegnanti, generazione dopo generazione.

Non voglio che voi cambiate, vorrei che aggiungeste qualcosa. Ma non lo imporrò mai. Non voglio aprire il vaso di Pandora. Non voglio smuovere le acque. Non mi aspetto che scendiate soltanto a compromessi. Tengo le mie opinioni per me, non impongo i miei punti di vista agli altri. Se ci sono disaccordi, nella mia vita non voglio dispiacere a nessuno. Questo processo è stato avviato da Geeta: abbiamo bisogno di formulare qualcosa che sia senz'ombra di dubbio migliore di ciò che è in vigore ora, allora non ci saranno disaccordi.

È importante e *dovrebbe* continuare ad essere importante da quanto tempo si possiede il certificato. Dovrebbe apparire ben visibile sul documento. È ovvio che ci sia un diverso grado di maturità tra chi ha appena ottenuto il certificato e chi invece lo possiede da 20-30 anni.

.....

Domande e risposte

- *D: Chi può usare il nome "Iyengar" nel nome del proprio Centro / Studio?*

Abhijata: Chi possiede *già* il nome Iyengar nel proprio centro può continuare. Tutto ciò che le associazioni hanno consentito fino ad ora continuerà, anche se sono insegnanti di livello Introductory. Quando attraversiamo il periodo di transizione, lo studente deve essere in possesso di un CERTIFICATO DI LIVELLO 2 per utilizzare il nome "Iyengar" nel nome del centro.

- *D: sull'aggiornamento / richieste di certificati e comunicazione con RIMYI.*

Abhijata: Per qualsiasi aggiornamento richiesto a RIMYI o certificato richiesto, RIMYI chiede che le lettere vengano fornite con carta intestata dell'Associazione. Se il candidato viene da solo, RIMYI informerà l'Associazione.

- *D: Come livelleresti gli insegnanti di livello Introductory con gli insegnanti di livello Junior Intermediate 2?*

Abhijata: Agli insegnanti del livello Introductory non verrà chiesto di sostenere un esami nei prossimi 6 mesi o cose del genere. MA se vogliono continuare ad essere associati al RIMYI e agli insegnamenti di Guruji, dovrebbero iniziare a familiarizzarsi con il syllabus del Livello 1. Ad ogni modo nella lettera inviata nel 2017 si diceva che avrebbero dovuto familiarizzare con il syllabus Junior Intermediate 2 per presentarsi all'esame Introductory.

- *D: Ci sarà un programma separato per gli asana che DOVREBBERO essere in grado di insegnare?*

Abhijata: Troverete nel Preliminary Course la base degli asana più sicuri che potete insegnare in generale. Ma potete anche sorprendere la vostra classe con

Tittibhasana e Dwi Hasta Bhujasana. L'insegnante *dovrebbe* essere in grado di insegnare la struttura esterna di Tittibhasana. Dovrebbe essere in grado di insegnare le asana di base e per i giovani anche quelle più avanzate.

Durante gli esami, potete prendere studenti con più esperienza e giovani studenti inesperti per provare a insegnare queste posizioni più avanzate. L'esaminatore dovrebbe vedere se chi sta insegnando è in grado di vedere la differenza.

➤ *Q: Tempo di tenuta delle posizioni.*

Abhijata: Non ci sarà alcun timer per cronometrare ogni posizione. Forse nella pratica di gruppo, potete scegliere di concentrarvi su «come possiamo migliorare i tempi degli asana». Quali cose è necessario fare per migliorare i tempi di tenuta in Sirsasana, Halasana, ecc.?

Il fatto di «sentirsi a proprio agio», che è menzionato nel libretto, ha a che fare anche con i tempi di tenuta delle posizioni.

➤ *D: Riguardo alle lettere di presentazione.*

Abhijata: È richiesta solo una lettera di presentazione. Se non ci sono insegnanti Senior nel Paese, potete cercare un insegnante straniero che sia di livello superiore per la presentazione. Dobbiamo permetterlo.

➤ *D: Riguardo l'essere membri di un'associazione.*

- Un insegnante può essere membro di due associazioni. Fermo restando che, ovunque abbiate il contratto del trademark, quel Paese deve affrontare qualsiasi problema etico che possa sorgere.
- Tutte le associazioni si assicurano di inviare a ciascun membro tutte le comunicazioni che arrivano dal RIMYI.
- Suggerimento: predisporre una sezione del sito web in cui si può accedere solo se si è membri. Quindi si possono avere contenuti privati per i membri (includere lettere e comunicazioni dal RIMYI) e contenuti pubblici per tutti (compresi i non membri).

➤ *D: Puoi dire qualcosa circa il modo appropriato di toccare gli allievi durante una lezione di Yoga?*

Abhijata: Basta leggere la **pagina 11** delle *Linee Guida di Base per Insegnanti di Yoga* (*Basic Guidelines*⁷...) sul modo appropriato di toccare gli allievi durante una lezione di Yoga. Prima di toccare un allievo devi chiedergli il permesso, e in ogni caso toccare con cautela.

➤ *D: Sul nuovo sistema di valutazione*

Abhijata:

- Fino ad ora, se qualcuno non supera la prova della dimostrazione pratica, non è ammesso alla prova di insegnamento. Nel nuovo sistema questo non è più rilevante.
- Avremo bisogno di un modello generale per tutti i Paesi. Apporteremo alcune modifiche nei giorni 1-3. Ci saranno alcune modifiche al nuovo libretto e ogni associazione tratterà con il RIMYI riguardo le proprie situazioni particolari.
- La ripetizione è obbligatoria: alcuni Paesi hanno la fortuna di avere più di una sessione di esami in un anno, ma la maggior parte delle persone non ha tale fortuna. Le persone si sacrificano così tanto per l'esame, rimandano ad esempio il concepimento ecc.... perché non dare la possibilità di ripetere? Si può ripetere anche solo una parte specifica dell'esame. L'esaminatore OPPURE il candidato possono richiedere una ripetizione.
- Nel periodo di transizione consentiremo la presenza dei moderatori. Alcuni Paesi stanno funzionando bene senza i moderatori. Sviluppate quella cultura della valutazione, l'idea è che tra 2 o 3 anni non avremo bisogno di un moderatore.

➤ *D: Il mentore può essere un esaminatore?*

Abhijata: Idealmente non dovrebbe essere un problema. Ma c'è un aspetto *pratico* di cui tenere conto, perché potremmo avere in una sessione d'esame 6 candidati valutati contemporaneamente da 6 diversi mentori. Ma nel complesso ci POSSONO ESSERE. POSSONO partecipare, possono avere voce in capitolo, soprattutto se c'è un moderatore.

7 "Basic Guidelines for Teachers of Yoga" di B.K.S. Iyengar e Geeta S. Iyengar (Ed. Italiana: "Linee Guida di Base per Insegnanti di Yoga").

- **Abhijata:** Faremo 2 o 3 esami per vedere come funziona. Se ci sono esami nei prossimi 1 o 2 mesi, continueremo con il vecchio sistema, aggiungendo alcune componenti del nuovo programma. Se ci sono esami nei prossimi 6 mesi, allora iniziate a cimentarvi con il nuovo sistema.
- La metodologia d'esame dovrebbe lentamente fondersi/passare al nuovo sistema.
- Dobbiamo essere chiari sui criteri di ammissibilità per accedere all'esame. Per esempio: il numero di volte che è necessario venire a Pune prima di accedere all'esame.
- Per fare da mentore è necessario essere insegnante di Livello 1 "effettivo" da un certo numero di anni. Questo verrà cambiato nella casella corrispondente a pagina 9.
- Se ci sono insegnanti Intermediate Junior 2 che fanno da mentore per il livello Introductory, il mentoring potrà continuare ad esserci, tenendo informata l'Associazione. Se c'è un corso insegnanti già iniziato, scrivete all'Associazione e informatela, in modo che venga consentito a questi studenti di andare all'esame. Questo dovrà essere rispettato anche dopo che il nuovo sistema sarà entrato in vigore.
- L'Associazione dovrebbe avere una lista di candidati Junior Intermediate 2 che già fa mentoring. Questo elenco non può crescere dopo oggi.
- Non dovrebbero solo fare da mentori per gli asana introduttivi, ma dovrebbero anche includere tutti gli asana del Livello 1.
- Se siete di Livello 2, dovrete migliorare le vostre conoscenze, dopodiché alla fine sarete in grado di fare da mentore per il Livello 2.
- Poiché il Livello 1 riguarda solo la configurazione esterna, la cornice esterna dell'asana, il salto dal Livello 1 al Livello 2 è enorme.

➤ *D: riguardo gli insegnanti certificati che insegnano in un TTC (Teacher Training Course), dove si insegnano diversi stili di Yoga.*

Forniremo un testo per gli insegnanti di Iyengar Yoga che vanno a insegnare al TTC dove si insegnano diversi stili di yoga, per informare gli studenti che non sono stati formati per diventare insegnanti Iyengar Yoga. Tuttavia, è una grande

opportunità per questi studenti essere esposti agli insegnamenti di BKS Iyengar, cosa che altrimenti non accadrebbe.

➤ *D: A proposito di ASSOCIAZIONI.*

- Il RIMYI suggerisce che le cariche siano remunerate. Quali cariche?
- Le associazioni possono decidere. Tuttavia, in alcuni paesi ci sono limitazioni legali per questo e le cariche sociali non possono essere remunerate.
- Potrebbe non essere necessariamente un pagamento in denaro, ma in gettoni o in permuta per sconto o partecipazione a convegni.
- Se non vuoi utilizzare denaro puoi farti pagare delle attività: puoi dare una borsa di studio a uno studente, finanziare un TTC per qualcuno, istituire una borsa di studio per qualcuno che venga a Pune.

➤ *D: Come possono le associazioni generare fondi se le quote associative non sono sufficienti?*

Abhijata:

- I mentoring / TTC potrebbero rientrare sotto l'egida dell'Associazione: parte del denaro generato dai TTC nei luoghi in cui ci saranno ancora TTC potrebbe essere dato all'Associazione.
- Il RIMYI è disposto a rinunciare alla propria quota del marchio di certificazione se il denaro diventa un problema. Dovrebbe esserci un riconoscimento simbolico, poiché per il RIMYI state facendo così tanto. Anche gli esaminatori dovrebbero ottenere un riconoscimento.
- Qualche idea:
 - o IYENGAR YOGA FLASH MOB per esempio durante la Giornata Internazionale dello Yoga.
 - o TENERE UN OPEN DAY: un giorno all'anno comparire in diversi punti chiave in tutta la città e offrire lezioni improvvisate di Iyengar Yoga PUBBLICHE aperte a tutti.
 - o SOVVENZIONI GOVERNATIVE: se siete in grado, affrontate problemi di salute come «yoga e sclerosi multipla», «yoga e cancro al seno».

Saturday, December 7th, 2019.

Abhijata Iyengar: "Philosophy of Assessment"

We will try to understand an assessment.

We can all agree that learning Yoga, learning Iyengar Yoga and training for assessment are different things.

An assessment should be a test of knowledge.

An Introductory teacher should initiate the associate into his body, mind; initiate him or her into the asanas and pranayama. Senior teachers should establish that thread between yoga and the asanas, the thread between asanas and life, the thread between yoga and life. This *has* to happen in the simple or difficult asanas; this *has* to happen in convenient or inconvenient situations.

At first teachers were certified by Guruji and you didn't even know you were being assessed by him. You would be assessed without even aspiring for it. You were assessed without even planning for it or even planning for the future.

What we do now is that we announce an assessment, we summon for who wants to become a teacher. And then someone with whom you have not interacted at all will judge you, scrutinize you, and decide whether you can use the Iyengar name: a higher power. Yes, Guruji set up this system.

When I announced that Prashantji was going to assess us all, there was fear, turmoil, anxiety... No one was even neutral; there was no purity, no piety. When we announced assessment most of you thought: what is the result going to be? What will happen after the assessment?

Whenever there is a desire, the innocence is gone. When innocence is gone, learning can never happen.

This announcement was so that we could put ourselves in the shoes of our *assesseees*.

Anxiety will always be there in assessments.

But we need to revisit, reassess, re-evaluate *what* we do and ourselves. Do assessments give us an acceptable dose of stress or overdose? What about the rest of us who cannot deal with the anxiety?

Then came apprehension. Fear that something bad will happen.

When I was teaching in front of Guruji/Geetaji/Prashantji, in my head I knew what my teachers wanted to see, what they expected. Even while taking the class I presented myself differently depending upon on our reading of them. What I thought as being smart was actually foolish: mind games.

Failing is not a nice feeling. It raises a question on our worthiness, on our efforts, on our practice, our commitment, on our self-respect. We think about what will our colleagues think, our family, trainees, friends, enemies... so we make our list of excuses about why we failed.

If you were not apprehensive, and you were thinking, "Oh, I cleared an assessment by Prashantji himself, what an honour": then you were counting your chickens before they hatched. That is also not good.

We cling on to the negatives because of fear.

How can we ever decondition ourselves so much that we will think an examination is good to see where we stand?

The Fear which presents itself, is fear of failure.

Stress can also improve your performance and lead to a positive result. But overdose of anxiety becomes fear and that will never be constructive.

This should not be our system: where we feel something inside and display something *different* outside. This does not stand for Guruji's teachings. To act like we are at ease but we are burning inside. Patañjali talks about going beyond dualities. This is the worse kind of dualities. Neutrality and pretending are two different things.

This system creates a structure in which the assessed feel that assessors are superiors, and the assessed are juniors, which can never match the greatness of their seniors and that there is a big gap that can never be breached. Do we use assessment to create, maintain, and nurture this hierarchical system eternally?

We also heard that that assessments makes people become studious and work harder.

People put their lives on hold for an assessment. That is the level of "dedication". How is that positive? Is yoga devoid of life? Is there no connection between yoga and life? NO.

You should not put your life on hold for an assessment.

We are far past childhood, in which we are studying harder only to pass an assessment.

We nurture the notion that it is difficult and we claim we are serving our Guru.

Our Guru made yoga inclusive and we are making it exclusive.

Women have postponed conception to prepare for assessment. Women have meddled with the menstruation with pills after pills to go up for assessment.

But ALSO, the system has created so many teachers who can teach asanas and pranayama safely to so many people.

But we have to look at the flip side. We have to assess ourselves, our community, our methodologies. Let us do together so that it becomes easier.

How can anything that takes one away from living become yoga?

[Story of China and introduction of Chumbals]. BKS Iyengar announcing that "I was wrong for so many years". He assessed himself, assessed the Baddha Konasana, he assessed the bricks of Baddha Konasana.

If assessment can bring such a change: good. No pretence, no drama. This requires being brutally honesty from assessors and assesses. How does this honesty come? Through Yoga. No other subject makes one as subjective and objective. It makes one reflective, active and reactive. This system of assessment falls far away from that.

Patañjali states the practice of yoga reduces afflictions and leads to Samadhi.

If GURUJI could see his system so unconditionally, why should we shy away from it? Why should we not see the system with a fresh eye, a fresh mind?

What's the unique selling point of this system? Security.

A newcomer can feel confident that they are in safe hands. This student trusts this institute [RIMYI] for the certificate it has issued to you. Certificate as a symbol of one's learning.

As students of Gurujī, we have to bear in mind he took a philosophy and art to the ambit of science; that is no easy task. To bring replication as an experiment in art is phenomenal. Taking yoga as an esoteric subject to every man's doorstep is phenomenal.

Guruji looked at it as a whole. We are straying far away from the art and philosophy into the science. Or towards any one of the 3.

When we talk about how others do things we will say, "this is *not* how Guruji did it"; and when it applies to us we will say "this IS how Guruji did it".

Let's unite as honest human beings first.

The ideal assessment should be: one's own candidate, one's own student deciding whether his student is ready to take up the responsibility of teaching without knowing whether they are being assessed. But human beings are not devoid of bias. We will be partial. If we have to objectively judge this person: am I saying yes because I am loyal to what Guruji taught? Or is there some other thought process? If we are loyal to Guruji's teachings, then it's not important whether it is your student or any other.

Honesty, objectivity and clarity: we don't have that, that's why we need a system. In this system, direct favouritism will not be there.

But indirect vengeance and ill will against a colleague or favouritism, or some conditioning goes into our heads. Guruji didn't even imagine this could be there. This system was effective decades ago, on a different scale of Iyengar yoga. But this mind-set existed even back then. But the overall turmoil was smaller.

I hope the day will come when we will be loyal to the subject.

We need to figure out a system in which the environment is much friendlier; have the assessment as close to natural. We need a system where there is no fear, no pressure of hierarchy. This hierarchy should not trouble us so much. It should be more objective, more realistic, and LESS judgemental.

You have to help RIMYI; you have to have an active involvement, rumination and understanding of Iyengar yoga. This Convention opens up with this theme in mind.

In the course of the next few days we need to shape the course of the system.

.....

Prashant Iyengar

The very basic points we need to understand is the difference between Guruji's time and our times. Guruji's vision and if we don't have vision, our role.

Guruji had a vision. In Guruiji's time, he wanted to *propagate* yoga. And at that time there was no *Iyengar* yoga. If we ask this question: *what are we going to do?* Are we going to propagate Iyengar yoga by what we *do*? Are we going to *spread* Iyengar yoga?

Propagation is one kind of act. To spread it we need to be better equipped. What will be spread will be assessed.

In Guruji's time, yoga was not known. Now, both in India and outside, the generations are different to Guruji's time. Now we cannot say yoga is unknown. Now yoga is MIS-KNOWN. We need to tackle a completely different condition to Guruji's time. At that time, Guruji's role was easier than what we have today.

Today people think they know about yoga and we encounter these people. In Guruji's time people did not know about it. It was a completely different scenario.

In our times of mass media there is an enormous flooding of information. And there is a very thin line between information and knowledge. Now we need different kind of negotiations. Swimming in a swimming tank or swimming in the ocean are different things.

People come with some sort of information. In Guruji's time, people would encounter Guruji with a blank slate relative to yoga. Nowadays people will come with something written on their slate. We need to take notice of these things.

In Guruji's time, if you have a deeper scan of the dynamics. He was not teaching yoga to propagate yoga. To propagate yoga you need an attractive/appealing package. He had to draw people to the yoga that he practiced.

The main difference between Guruji and us is that he impressed the world and then taught the world. Nowadays we teach the world, and then impress the world. Because of this we are all utter failures. None of us can impress people without teaching yoga. Of course he has charismatic; his mere presence impressed us.

The dynamics are different between his pursuit and ours.

If you want to propagate in the market, you take models to promote your product. Even if you are propagating Iyengar yoga, do you have the qualifications?

The first generation of students, they came and learnt from him. When he taught that first generation, they just wanted to learn the subject. They were never

assessed. Then he expected to help him in propagation; they were not being certified to teach. It was almost in his genes: propagate the subject of yoga.

In proper analysis, he was not really teaching yoga. His teachings in India were different, because in the west there was a big scope to propagate.

Investigate the two statements: we are certified to teach and we think we are qualified teachers. The first generation was not taught how to teach. That was not the emphasis; that came later.

People would write letters with the problems they faced in teaching. Later they encountered problems during assessments so he had to address these; then problems within centres...

Presently there is more of a market for training teachers than teaching yoga. It is more lucrative; it gives name, fame, money, recognition...

We've all heard this statement: if you know, you must teach; not withhold. You must pass it on.

Just because you know, it doesn't mean that you should teach. Just because you can do, it doesn't mean that you should be teaching. If you are teaching, it doesn't mean that you are a teacher. You are teaching because you know it. Teacher has a totally different qualification/potential.

A saint/sage once asked: Who is a good teacher? None of us are. "A good teacher is one that turned out a better student than himself." Turned out a student with far better calibre than himself.

This is the most "*subjectivistic*" subject. What is unique about teaching yoga? This has to be considered.

We are having a re-appraisal. I won't be making anything mandatory. We are recommending that a thought process be set forth. The times have changed; the conditions have changed.

Are we all teaching what we were taught? Or are we all teaching what we learnt? We are all teaching what we have learnt. So we need to ponder about learning. If you want to teach yoga you need to be a very good *learner*. But here the people who were not very good students have become very good teachers. Your students cannot certify whether you are good teachers. Someone who is a higher authority should do that, not some Tom, Dick and Harry. Who has to certify?

Clients and teaching is not a pair.

Now we have a plethora of teachers and scant students. Such situation has to change. Let us see what is the first step we can take.

First get to know things subjectively as they are.

To be good we just can't be better than everyone else.

.....

Iyengar Yoga Associations – a discussion

Abhijata:

Working for an association is not an easy job. There is a lot of hard work, long hours and dedication. You have to take the responsibility of the situation. You have to face all sorts of situations. Everything that you do is for the upholding of the name of *Iyengar*. I am deeply grateful for that.

When there is a real problem you come to us. But *you* have to deal with the every day situations.

What is the ground reality as functional administrators on the association? What are the difficulties that you face? Let us see if some things need to change, if you need to address some things about the ground realities of the association.

Ideas that were brought up by some of the Associations:

- Professionalization as we grow. Hiring companies for organizing events, for example. It is difficult to get so many volunteers and effectively completing tasks.
- Protocols: online platforms to share protocols between the countries.
- ABHIJATA'S IDEA. Volunteering: it is a difficult task. What if this job was not a volunteering job? Shifting to remunerated job [this point was further addressed on during following days]
- Symbolic money for remunerated positions.
- Paying key positions. Someone who has to carry out skilled judgements you get a greater benefit.

Monday, December 9th 2019.

Abhijata Iyengar – Q&A based on Certification System

Prashant: the 300 week course at the back in LOY is approachable by a youngster but not for veterans. We cannot hold these hard and fast rules with the veterans. Postures at that age might not even be presentable. They might even be able to teach very complicated postures, which doesn't mean they should be *showing* them. We need *mature* people teaching the subject of yoga; not physically capable people teaching postures.

Maturity will always score merit, rather than the ability to perform. That's why Guruji certified many people even when they were not physically fit for all postures. We don't want to intimidate the seniors or veterans of so many years.

Abhijata: the asanas to be demonstrated in the group demonstration are the standing poses. At all levels. In the individual demo, the candidate decides what to demonstrate and must show maturity to teach any asana, even Trikonasana.

If the assessment keeps on testing your physical fitness, it is not compatible with the yoga philosophy.

The assessors should have the maturity, the *see-through* capacity to see why the candidate can/cannot do some pose... Let's say it is laziness: if the maturity of the assessor allows them to see through that, it *should* score poorly.

Relationships have been spoiled due to people teaching someone in yoga, and then this student going to some other person for training or mentorship for certification. We need to deal with this. We believe there *shouldn't* be a separate mentorship course.

➤ *Q: can you define what you mean by Therapy classes?*

Abhijata: we mean therapy cases and classes.

Guruij's 2010 letter is still applicable: level 1 has to know how to teach minor therapy cases like headache...

➤ *Q: about the assessor-led class.*

Abhijata: The Assessor is always in a judgemental position. This gives them a chance to come down from that position and show what is needed with the experience that the assessor can give the candidate, and let them practice what they preach, let them show. Let them show the candidates the *fabric* of Iyengar yoga. The power stake is different.

Prashant: Advancement in asanas doesn't progress with the *postural complexity*. LOY gives that impression. More complicated contortion, more advanced pose. But with Guruji, the super fine points would come in Tadasana not in Vrschikasana. If you want to teach finer points in asanas you would go to a simpler body position. *Intricacies* are observed in simpler positions. That's why he stressed and had depth in Trikonasana and Tadasana, not in Parivrtta Parsvakonasana, Virabhadrasana III... Greater penetration in the pose happens in the poses where they have only one star in LOY. I can't put you into Kandasana and go into intricacies.

But nobody complained about these things to Guruji. But this calibration of levels was already in Guruji's mind.

This is one of the *flaws* in LOY according to Guruji: "I made them believe that this is advancement". The marks give this impression. LOY was a source book to formulate all this. But by the time it was published it was out-dated for Guruji. He was not happy with the text of the book. His ideas had changed when it was published.

Where is the advancement of yoga? You can go for depth of yoga in simple asanas, not in complicated asanas. Advancement of yoga depends on depth, on the penetration of the essential aspects of yoga. Otherwise becomes yoga for Olympics: a young man game. How can you penetrate the depth of Vrschikasana if you cannot even stay for 2 minutes?

➤ *Q: about guidelines for mentoring.*

Abhijata: Younger countries might need some guidelines for mentoring and assessment.

Veteran countries: it should be easier for you!

➤ *Q: about group practice with the assessor.*

Abhijata: in the group practice shared with the assessor there will be some change in the biochemistry that will unload that baggage. The high-pressure situation is brought down. There would be changes mentally, physically, biochemically, psychologically.

The assessors should get together before the assessment and decide the theme. There is a chance to talk to the assessor. The assessor is not a lion, which will eat you up. At least the wavelengths come closer to agreeing.

➤ *Q: about the Pranayama demonstration.*

Abhijata: Guruji has said you can't really judge the pranayama practice. If at all, what should be assessed in Pranayama, would be how they lay their spine, limbs, how they are lying down. Pranayama assessment should happen in the theoretical assessment. It should be an internal assessment, as well as a character, ethical and moral assessment. This should be included in the recommendation by the mentor. All of this is not possible to be assessed in that time frame.

There will be one format for the written theory assessment.

About the anatomy and physiology for level 1: whatever comes in articulation for that level class. There can be a sample test to be sent my RIMYI.

We need to make a score-sheet for demonstration. We need to know how many "poor's" is a failure.

The recommending teachers' score-sheet should be better objectified.

Prashant: now we have a greater responsibility when we are spreading Iyengar Yoga. Each individual will develop a *narration* of Iyengar Yoga. Since Guruji is not extending any gravity, Iyengar yoga should *not* be misconstrued. Generation after generation we are dwindling in our character. This is going to widen generation after generation.

Essential yoga is timeless. The *fabric* of essential yoga has to be transmitted in your classes. Nobody is saying these days that there is a lot of philosophy in Iyengar yoga.

Transition is always bumpy.

Both systems will run parallel until they get settled.

Older generations don't want change. *We have to do for the next generation.*

Tuesday December 10th 2019

Abhijata Iyengar – Core of Iyengar Yoga

What is Iyengar Yoga? There are asanas, pranayama, sequences, props... what do we look like?

What WE say lays a big mark on *what is Iyengar Yoga*. What do we *say*? There is a difference between a class and the CORE of Iyengar Yoga...

Usually *important* things are not very captivating. But this subject is something that we love.

At the surface level, it is a school of yoga based on the teachings of BKS Iyengar. But for the world what we *say* means more. What's our narrative?

Guruji's going left us with a void. We felt lost. At some point the solace was that we had Geetaji and Prashantji. Then the vacuum became bigger. What now? We look at Prashantji to continue to seek nourishing in Iyengar yoga. But the void is not going to be filled and we shouldn't attempt to fill the void. In the light of the void, how do we assess the current situation?

Yoga does not have a birth; it has been there forever. Iyengar yoga *was born* because of one man. We can't *imitate* Guruji's style and say 'this is what Iyengar yoga is'. Do we celebrate Patañjali as a person or his teachings? His teachings were much bigger than the individual himself. We thank him and then we move onto what Patañjali taught.

Few people have been around Guruji and been touched by him, but his teachings, his system, has touched thousands. What he *did* is bigger than what he *is*.

It's disheartening to hear that Iyengar yoga is bigger than the man himself. We cannot say that those who haven't seen him cannot get the essence of Iyengar yoga; we would be belittling the work.

You need to step back to get things in perspective. When Guruji was still alive, what did we do? What did we comprehend/conceive? What did I translate that into? I followed my Guru: I made the system person-centric. I never realized the system was bigger than BKS Iyengar. I failed to see what he did in the light of yoga. He was a person representing the system. "I teach what Patañjali has imparted". What did he teach? Instead of seeing WHAT he taught, we see HOW he taught. What is the subtext of Iyengar yoga of his teachings? What Guruji taught

us is person-centric? What is the subtext? It is system-centric: this has a wider perspective.

Prashantji's contribution is huge: Iyengar yoga is bigger than the person. He contributes in unravelling the thought process, the idea of the system. Geetaji was instrumental in unravelling the system, the nuances of the system. These are 2 branches of his teachings. Understanding Gururji's teachings without one or the other would be deficient.

There is no denying. Whoever wants to learn, anyone is welcome. In Iyengar Yoga there are no prerequisites; not age, race, intellect, gender... "Sarva Bhauma Mahavratam".

Our school of yoga maintains this trait of yoga: the *way* of Iyengar yoga is that it makes it possible for ANYONE to take this up. No limbs? No problem. Atheist? No problem. Low IQ? No problem. Nothing comes in the way. Physical problems, understanding problems... all these things are addressed. Who are we to deny this to anyone? Iyengar yoga removed the inferiority complex of common man. Originally, Yoga was not meant for the common man but the two or three wise men in the Himalayas.

Yoga as a science, art and philosophy, seem to be 3 divergent paths and somehow they come together and they become Yoga.

Linear teaching is replicable: it's effective... But if it is an art, science and philosophy, the 3 must resonate with each other for yoga to happen. Do we learn living in a linear manner?

We learnt the informal way, but we adopted the formal/linear way to cater to the demands, etc.

Also, human mind doesn't like uncertainty: common mind will reject that. So we start off with a formal education, but with refined sensitivity we see that we cannot continue in this linear manner. What *magic* could this create?

A beginner begins learning some asana and some pranayama and then in *hindsight* we realize we were learning Ashtanga yoga. This person will move towards this informal process within this class going scenario.

If we aim for predictable results, these are ordinary results: mediocre results. The geniuses will be left out of the system. Going from TTC to mentoring is moving back to the informal way of doing this.

There is a collective dissatisfaction: do they know what is in our best interest?

Trainers give their trainees a script to follow. We make rules so that we believe that whatever they do will not harm them. But you cannot train to know what is living, how to interact with others...

Our system is a versatile, vibrant, dynamic system. Even at a physical level it energizes, recharges, vibrates in resonance with reality. Today's time demands something different...

So it adapts to the contemporary requirements. No use living in the glory of the past. There were many instances in which the system grew, the system changed, and he made the system contemporary.

Dynamic: when the world said yoga is for scholars, Guruji took it to common man.

Iyengar yoga is basically a flight to yoga. It is the easiest and the most secure. Guruji has said yoga is the means and yoga is the end. Taking the flight you are already IN Yoga, FOR yoga.

We are now considering 2 variables:

- 1) Present reality.
- 2) Absence of Guruji.

We can't do copy paste to the past situation because the reality is different. Let's be as honest as Guruji and Geetaji were. We can't copy paste the dos and don'ts and instructions.

What's the future of Iyengar yoga? Who's going to head the entire system? Who should I go to with my problems? These questions hound us; they keep piling up, we have no answers, and only more questions. This results in more and more confusion.

We choose our actions according to our convenience and we look for a justification for that in the light of what Guruji has said or what we *think* he said. This won't work.

What are the options? To follow the system according to what we think he said? But then your intelligence comes in, and you interpret. "Am I making an attempt to take his teachings further?" Here comes the objectification of the mind: "What am I doing? Why am I doing?" Look at your own mind and question what you're doing. Each one's virtue has to come to the surface. We are here as yoga teachers.

What about his master skill of yoking yoga, bringing yoga to day-to-day living? He has quoted over and over again: "Through cultivation of friendliness, compassion, joy and indifference to pleasure and pain, virtue and vice respectively, the consciousness becomes favourably disposed (*citta prasadanam*)."

Iyengar yoga is always connected to the mother ship of Patañjali, of Yoga. A Mother ship is large vehicle, which carries other vehicles.

Whether one comes to Yoga for freedom from pain, for flexibility, peace of mind ... or for whatever reason, by the by you connect them to yoga.

The message is out there that this is a physical branch of yoga. BUT "Yogah citta vrtti nirodhah".

About mixing methods: if *we* don't define *what is Iyengar yoga*, how do we define what is mixing methods? How do we show the boundaries? If I can answer what is the core of Iyengar yoga, I can answer this question: what qualifies as mixing methods?

Iyengar Yoga is pulsatile, versatile, and dynamic within the realm of Gururji's teachings. We tried to extract advantages of Iyengar yoga and do according to our own conveniences, so *that* becomes the selling points of my package. They want that *added selling point* other than yoga. They maximize name, fame, presence... If you want to add value other than yoga, that's mixing methods. I can only appeal to your loyalty and virtue. Associations have to become a police to see who is mixing methods.

Before every action we should ask, "why are we doing this?" Is it for material benefit or is it for spiritual benefit?

The present ear thrives on advertising. To enhance the selling point we do things different to the rest.

! learned from my guru and I am passing it on. Iyengar IS The USP = unique selling point. [The point you add on to enhance the glamour quotient]. If you want another USP, go ahead, just don't use the word Iyengar.

Another narrative we hear: "this is a service to BKS Iyengar". But *he's* no longer there to ask questions. So ask *yourself* 3 times *why* you are doing this. Each question will go a layer deeper. Nobody else will hear the answer. There is time to redeem yourself.

I understand we need money to survive... BUT am I loyal to the system? Or am I bending the system to my comfort or my benefit?

There is a culture, nuances, fabric that have to be followed to convey the teachings of Iyengar yoga. We are here because we love this.

How can we reach the potential? To explain what we are doing: can we do that without rattling the core of Iyengar yoga? Can we take it to the people? There has to be honesty from both ends.

What I understood and what I practice: are they going parallel?

The propagation phase is over. This is a different phase and time. You have to *reach* the people. *Connect* to the people. This cannot happen if we as students have not assimilated what has happened.

The inherent nature of every person is to be healthy, happy and virtuous. But there are circumstances and people behave in a *different* way. Your asana and pranayama practice have to be connected to that: *ashuddhikshaye*, removing impurities, sense of discrimination being improved. Then we shine; then we understand Iyengar yoga. Everyone knows what is right and what is wrong. We are the people who are responsible for taking the system beyond this point hereafter. *This has* to come up when we make our decisions. If we can keep this alive, then we can make Iyengar yoga an integral part of mankind.

We can't define Iyengar yoga in so many ways. **The core of Iyengar yoga is yoga.**

Tuesday December 10th 2019

Prashant: should we be spreading Iyengar's *teachings* or what Iyengar *taught*? Did you learn by his classes or your association with him? He worked in 3 realms: artist-scientist- philosopher. His *teachings* were for your conduct in life, for your wisdom in life. That's why many wanted association with Gururji after class, between classes, going on trips with him, going to Mumbai... So he was not just your mentor for Tadasana, Trikonasana, etc.... it was for your "*making*" [*man-making*].

In a formalized system: where are the *teachings* disseminating? We are only passing on *what he taught* in a class scenario. We will have to increase our radius of operations. The world cannot know Gururji because he's no longer there. We need to convey the wisdom he radiated. In this formalized system how are we

transmitting this wisdom? We are just objectively teaching the subject of Yoga. We are not repaying what we owe to Guruji, passing it on to the generations to come.

In Guruji's classes you had to develop the muscles of the mind: determination, volition, etc. He carved and sculpted our psyche.

By his presence we learnt so many things. Are we doing anything to be disseminating that?

Essential Yoga has that message; a timeless message. We need to do something with that radius of the formalized system to disseminate the message of classical essential yoga.

Through our process of teaching, we have to give back what we owe to Guruji. If the formalized system is already doing that, then we don't need to do anything to go ahead. But now, without the presence of Guruji, what will replace Guruji in the narration of classical yoga? We are not sculptors, so we need to provide the sculptor to our students, which will sculpt them. The sculptor is the wisdom of the Lords, the texts of classical yoga.

If you are real mentors for their life and not in material dimensions, then we don't need to change anything.

It is naïve to interpret that when we say he was an artist, that he was a *performing* artist. That performance: he was learning while performing. Learning some other Grace within... A successful, skilful life conduct is an art.

When you are teaching you are performing: you don't express or make any revelation about your personal problems.

We would be reforming, not changing; in order to slow down the depreciation of the calibre of the teachers, generation after generation.

It's not that I want you to change; I want you to add something. I will never impose. I don't want to open Pandora's box; I don't want to disturb the lake. I don't just expect you to compromise. My opinions are for myself, I don't impose my viewpoints on the world. If there are disagreements, in my lifetime, I don't want to displease anyone. This was initiated by Geeta: we need to formulate something that is undoubtedly better than what is already there; then there will be no disagreements.

How long a person has held a certificate matters and *should* matter. It should appear prominently there in the certificate. There will be disparities in the maturity

between a person who just got their certificate and someone who has held it for say 20-30 years.

.....

Q&A

- *Q: Who can hold the name "Iyengar" in the name of their Center/Studio?*

Abhijata: Whoever *already* holds the Iyengar name in their centre can continue. Whatever the associations have allowed until now will continue, even if they are introductory level teachers. When we cross the transition period, the student has to hold a LEVEL 2 CERTIFICATE to use the "Iyengar" name in their Centre's name.

- *Q: about upgrading/requests for certificates and communication with RIMYI.*

Abhijata: For any upgrade requested to RIMYI or certificate requested, RIMYI asks that the letters come with Association letterhead. If the candidate comes by himself, RIMYI will inform the Association.

- *Q: How would you level the Introductory level teachers with the Junior Intermediate 2 level teachers?*

Abhijata: Introductory level teachers will not be asked to sit for an assessment in the next 6 months or anything like that. BUT if they want to continue to be associated with RIMYI and with the teachings of Gururji, they should start familiarizing with that Level 1 syllabus. Anyway in the letter that was sent in 2017 it said that they should be familiar with the Junior Intermediate 2 syllabus to appear for introductory assessment.

- *Q: Will there be a separate syllabus for the asanas they SHOULD be able to teach?*

Abhijata: you will find in the Preliminary Course the base of the safest asanas you can teach generally. But you can also surprise your class with Tittibhasana and Dwi Hasta Bhujasana. The teacher *should* be able to teach the outer frame of

Tittibhasana. They should be able to teach the basic asanas and also a little more advanced for the youngsters.

During assessments, you can have elderly students and younger "dummy" students to try out teaching these more advanced poses. The assessor should see if the teacher has that discrimination when teaching.

➤ *Q: Timing for postures.*

Abhijata: there will be no timer to time each pose. Perhaps in the group practice, you can choose to focus on "how can we improve the timing on asanas". What things need to be done to improve the timing in Sirsasana, Halasana, etc...?

This item of "feeling ease" that is mentioned in the booklet, is also related to timing.

➤ *Q: About the letters of recommendation.*

Abhijata: Only one letter of recommendation is required. If there are no Senior teachers in the country, then you can seek for a more senior foreign teacher to recommend. We have to allow that.

➤ *Q: About association membership.*

- A teacher can be a member of two associations. Agreed upon that wherever you hold the trademark, that country has to deal with any ethical issues that may arise.
- All associations please ensure to send all communications from RIMYI to each member.
- Suggestion: Have an option on the website in which you have to sign in as a member. Then you can have private content for members (including RIMYI letters and communications) and public content for all (including non- members)

➤ *Q: Can you address appropriate touching in a Yoga class?*

Abhijata: Just read **PAGE 11** of Basic Guidelines... about appropriate touch in yoga classes.

You must ask the students before touching and touch cautiously.

➤ *Q: about the New Assessment system*

Abhijata:

- Until now, if someone fails the demonstrated practice, they don't move on to the teaching part of the assessment. In the new system this is not relevant anymore.
- We will need a general outline for all countries. WEll make a few changes about days 1-3. There will be some modifications to the new booklet and each association will deal with RIMYI about certain "particulars" pertaining each association.
- Retake is a must: some of the countries are lucky enough to have more than one assessment in a year, but most people don't have such luck. People sacrifice so much for assessment, postpone conceiving etc.... why not retake. You can have a retake only on a specific part. The assessor OR the candidate, either can request a retake.
- In the transition period we'll allow the moderators. Some countries are working fine without the moderators. Develop that culture of assessment, the idea is that over 2 or 3 years we wont need a moderator.

➤ *Q: Can the mentor be an assessor?*

Abhijata: Ideally it shouldn't be a problem. But there is a *practical* problem because we might have 6 candidates being assessed at the same time, from 6 different mentors. But mainly they CAN BE. They CAN participate, they have a say, especially if there is a moderator.

- **Abhijata:** We will take 2 or 3 assessments to see what works. If there are assessments during the next 1 or 2 months, we will continue with the old system, adding some components of the new syllabus. If there are assessments in the next 6 months, then start merging with the new system.
- The methodology for assessment should slowly merge/transition into the new system.

- We have to be clear about the eligibility criteria to go up for assessment. E.g. the amount of times they need to have come to Pune before they go up for assessment.
- They have to be a "*functional*" Level 1 teacher for a certain number of years in order to mentor. This will change in the box on page 9.
- If there are Intermediate Junior 2 teachers mentoring for Introductory level, mentoring will continue to happen, keeping the Association informed. If it's an on-going process: write to the Association and inform them, so they will allow these students to go up for assessment. This has to be respected even after the new system is in place.
- The Association should have a list of candidates who are Junior Intermediate 2 who are already mentoring. This list cannot grow after today.
- They should not only mentor for the Introductory asanas, but should also include all the asanas from Level 1
- If you are Level 2, you should improve your knowledge whereupon eventually you will be able to mentor for Level 2.
- Since level 1 is only about the external configuration, the outer frame of the asana. The jump from Level 1 to Level 2 is huge.

➤ *Q: about certified teachers teaching at TTC's where they teach several styles of Yoga.*

We will come up with a text for Iyengar yoga teachers who go to teach at TTC's where there is multi style yoga, to inform the students that they are not being trained to become *Iyengar* Yoga teachers. However, it's a great opportunity for these students to be exposed to the teachings of BKS Iyengar, which would otherwise not happen.

➤ *Q: About ASSOCIATIONS.*

- RIMYI suggests that the positions be remunerated. Which positions? Associations can decide. However, in some countries there are legal limitations for this. Board positions cannot be remunerated.

- It might not be necessarily paid in money, but in tokens or in exchange for discount or participation in conventions.
 - If you do not want to take the money you can pay it forward; you can give a scholarship to a student, fund a TTC for someone, make a scholarship for someone to come to Pune.
- *Q: How can associations generate funds if the membership fees are not enough?*

Abhijata:

- The mentorships/TTC's could come under the umbrella of the Association: part of the money generated by TTC's in places where there will still be TTC could be given to the Association.
- RIMYI is willing to give up the proportion of the certification mark if money is such a problem. There should be a symbolic token, since for RIMYI you're doing so much. Even the assessors should get that token.
- Some ideas:
 - IYENGAR YOGA FLASH MOB for example during International Yoga Day
 - HAVE AN OPEN DAY: one day a year appear on different key spots across the city and offer impromptu PUBLIC Iyengar Yoga classes to the general public.
 - GOVERNMENT GRANTS: if you can address health issues like "yoga and MS", "yoga and breast cancer".