

Relazione per i soci della AIYI (già LOY Italia)
a seguito dell'Assemblea dei Soci del 12 Novembre_2022
tenutasi online. Orario di inizio ore 11:00 circa

Di Maria Paola Grilli dello Studio Iyengar Yoga di Torino

Un ringraziamento alla nostra Presidente Monica Calvetti e a Tutti i Soci che stanno rendendo possibile la vita dell'Associazione.

Grazie a Monica per la lettura delle importanti parole di Marco Rovelli, e del citato Tommaso GRECO. Parole e contenuti che, per me, hanno necessità di più tempo per essere compresi a fondo.

Per il parallelo fatto con Yama e Niyama, una precisazione tuttavia è doverosa.

Yama e Niyama NON sono codici morali ed etici, ma bensì la traccia per la nostra Sadhana, che è un percorso solo interiore.

Yama e Niyama sono da compiersi interiormente. Nel percorso dello yoga l'etica e la morale sono date per scontate. **Tuttavia se etica e morale non sono già mature e presenti in noi allora servono forme di regolamentazione comunitaria e sociale (i 10 comandamenti o simili).**

Questa è la **terza volta** che mi propongo per un intervento all'assemblea della nostra associazione. Non ho potuto esporlo durante l'Assemblea perché alle 13:30 ho dovuto interrompere il collegamento per una lezione online di Dr. Rajlaxmi Nidmarti (per chi non la conosce, è una insegnante del RIMYI di Pune). Decido quindi di inviarlo a posteriori, dopo aver ricevuto il verbale dell'Assemblea lo scorso martedì 29 novembre.

C'è un filo che unisce questi miei interventi ed è la mia esperienza lungo il percorso che ci accomuna. Considero la condivisione estremamente importante, affinché ciascuno possa uscire dalla frustrazione dell'isolamento e possa riconoscere nell'altro gli stessi interrogativi, le stesse difficoltà, le stesse problematiche, ed eventualmente il modo per superarli.

La **prima relazione** è stata quella del **13 novembre 2021** ¹, che esortava tutti i soci a prendere visione della **relazione di Barbara Abeles** ², **Presidente dell'Associazione in Argentina**, che riassumeva i punti più importanti di quanto avvenuto a **Pune nel dicembre 2019**. Non esistendo altro resoconto era necessario che tutti i soci sapessero ciò di cui si era parlato a Pune.

La **seconda relazione** è stata quella dello scorso **30 aprile** ³, era appena morto Faeg Biria. Sottolineavo che quando muoiono i grandi maestri, così come quando muoiono i nostri genitori, oltre a farci sentire orfani, ci invitano a **riflettere sulla nostra di morte**.

La morte è un argomento che **“non fa vendere”** direbbe un pubblicitario. In un percorso spirituale come il nostro è invece di fondamentale importanza riflettere sulla morte, sulla nostra morte perché è l'unica cosa certa.

Riflettere sulla FINE della VITA spinge a cambiare il FINE della VITA.

Sempre in questa relazione, invitavo inoltre ad un **approfondimento sul contenuto dell'Invocazione a Patanjali**.

Va detto che tra noi colleghi insegnanti varie sono le modalità con cui si dà inizio alla lezione. C'è chi non fa nulla, chi un breve momento di raccoglimento, chi recita tre OM, chi recita l'invocazione a Patanjali e non solo. Ci saranno probabilmente altre modalità che non conosco. Altrettanto varie sono le motivazioni. Tutte comprensibili e legittime.

Nel mio caso, per anni ho recitato l'invocazione senza conoscerne il significato. Più che imbarazzante. Non so se sia capitato anche ad altri di voi che mi state leggendo.

Negli anni mi sono poi imbattuta in varie traduzioni. Non da molto mi sono spinta ad approfondirne il significato.

«così come onoriamo i nostri genitori, il tramite per questa nostra esistenza, chi pratica yoga rende omaggio a Patanjali che ci ha mostrato i modi per la salute e l'armonia fisica, mentale e spirituale.»⁴

1 <https://www.studioyoga.it/wp->

2 https://www.studioyoga.it/wp-content/uploads/2022/11/04SET2021_PYC_ITA_ENG_REV-1.pdf

3 <https://www.studioyoga.it/wp->

4 Yogācārya B.K.S. Iyengar *Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 5, p. 184.

Nel recitarla, disegniamo il territorio della pratica e le sue tappe necessarie e fondamentali.

- **Invocazione a Patanjali: POSIZIONE (azione, consapevolezza dell'azione, sensazione, percezione), il RESPIRO e il sentimento di GRATITUDINE**

1) LA POSIZIONE

Questa è la prima **posizione** che si assume (Swastikasana, Virasana, Padmasana, ecc.) che segue il processo di **AZIONE** e **PERCEZIONE**. Eseguita ad occhi chiusi ci predispone al **raccoglimento**, alla **individuazione sensibile di corpo-mente-respiro e alle loro interazioni**.

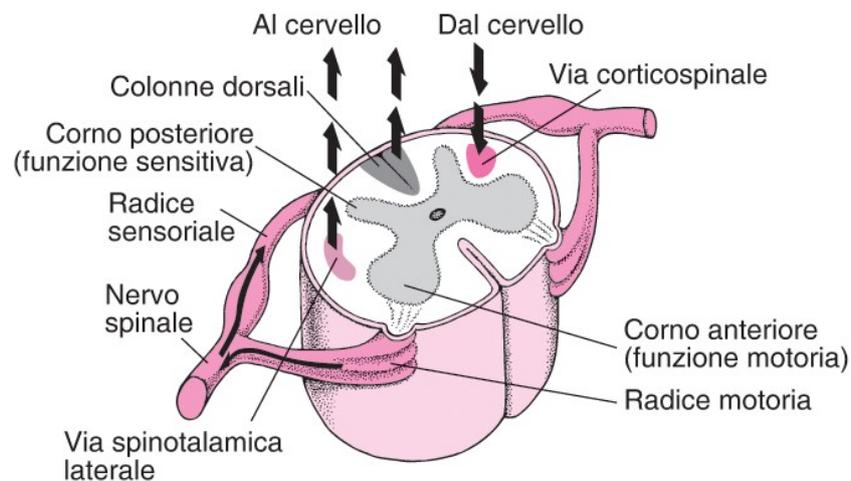
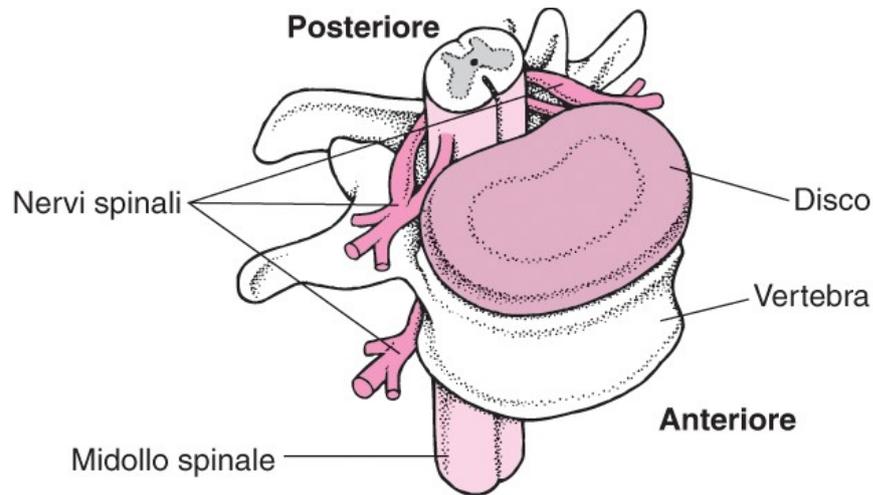
- **L'AZIONE** è il punto di partenza. L'azione attinge al **SISTEMA MOTORIO**, un sistema in uscita, che va dal centro verso l'esterno (corno anteriore del midollo spinale). È il primo livello della pratica.
- **CONSAPEVOLEZZA dell'AZIONE** è il livello successivo della pratica, ma siamo ancora nella **prevalenza del MOTORIO**. Qualcuno ordina delle azioni e qualcun altro le esegue. È la dinamica del soldato. Continuando così la pratica ci si orienta verso il puro tecnicismo. Questo è il problema che ci troviamo ad affrontare nella comunità internazionale dell'Iyengar Yoga.

Se passiamo tutto il tempo ad eseguire solo delle azioni, saremo tutti orientati verso l'esterno, dall'interno andiamo verso l'esterno, che è solo una parte del processo, ma non è tutto. L'altra parte del processo è che qualcosa dalla periferia deve andare verso l'interno.

- **Le SENSAZIONI:** attivazione degli organi di senso specifici stimolati dalle AZIONI.

Da qui in poi può avere inizio il **PROCESSO di CONOSCENZA di SÉ**, una vera e propria maturazione dell'**APPARATO SENSORIALE**, un sistema in entrata, che va dall'esterno verso il centro (corno posteriore del midollo spinale). È l'inizio della pratica più matura. **Un percorso solo SOGGETTIVO.**

- **La PERCEZIONE:** è l'elaborazione, l'organizzazione e l'interpretazione degli stimoli da parte degli organi di senso e del cervello. Per questo è indispensabile il **Vacika Kriya**.



Noi siamo gli **osservatori del campo** (corpo-mente-respiro) e l'osservazione può cominciare da qui, dalla recitazione dell'invocazione.

BG 13.1 *idaṃ śarīraṃ kaunteya kṣetram iti abhidhīate etad yo vetti taṃ prāhuḥ kṣetrajña iti tadvidah*

“Questo corpo, o Arjuna, è chiamato «il campo». Colui che lo conosce, è chiamato «il conoscitore del campo». Tale il parere degli esperti.”

2) RESPIRO

Consapevolezza e attenzione utilizzano come veicolo il respiro.

3) GRATITUDINE

La **gratitudine** per essere entrati in contatto con l'insegnamento dello yoga.

Occorre da subito stabilire una connessione con la parte emozionale, la nostra sensibilità, la capacità di sentire, quello che viene chiamato il «cuore».

➤ **RECITAZIONE CONSAPEVOLE**

Dopo i tre OM, il suono primordiale da cui tutto scaturisce, nella **prima strofa** dell'invocazione si tocca il punto cruciale della nostra pratica, che è la **purificazione** del corpo, della parola (come organo d'azione) e della mente perché sono gli strumenti con cui l'essere umano si trova ad essere incarnato.⁵

Nella **seconda strofa** viene descritta l'**immagine di Patanjali**.

I simboli contenuti in questa invocazione, una volta interiorizzati danno "forma" e "direzione" al viaggio all'interno di sé.

Nella più nota rappresentazione abbiamo due braccia, un braccio regge **la conchiglia** e un altro **il disco**. Altre due braccia con le mani in **ātmānjali mudrā**. Così è come viene impiegata e rappresentata la potenzialità delle braccia, come organi d'azione.

Infine abbiamo **il cobra** e **il busto umano**.

Conoscere se stessi, il Viaggio Interiore, la Via di Liberazione, ecc. sono più realisticamente chiamati «la battaglia interiore».



La **conchiglia (śaṅkha)** e il **disco (cakra)**⁶ insieme venivano utilizzati in battaglia e ne diventano simbolo.

Soffiando nella conchiglia, il suono emesso è in grado di allontanare tutti gli altri suoni in modo che il suono puro della conchiglia possa essere udito come incitamento alla battaglia. È anche un segnale utilizzato per

5 Yogācārya B.K.S. Iyengar *Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 3, p. 65

6 Il chakram (चक्रं) è un'arma di origine indiana tipica della dinastia Moghul. Consisteva in una fascia di metallo forgiata a forma di anello con un bordo esterno estremamente affilato di 5-12 pollici (130-300 mm) di diametro. Erano usati soprattutto dai sikh che li portavano infilati nei loro alti turbanti e li lanciavano agganciandoli con l'indice all'interno (non facendoli ruotare intorno al dito come diffusamente si pensa) o scagliandoli da sotto il braccio tenendoli fra l'indice e il pollice. A causa della sua forma aerodinamica non è facilmente deviato dal vento. La parola chakram deriva dal termine sanscrito "chakra", che significa cerchio o ruota. È uno dei quattro attributi del dio Viṣṇu. <https://it.wikipedia.org/wiki/Chakram>

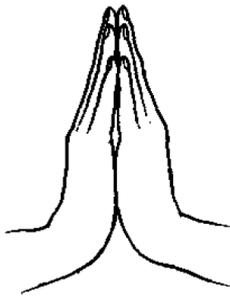
intimorire l'avversario, per avvisarlo della propria temerarietà nell'intraprendere la battaglia.



Il **disco**, essendo un'arma, indica che si possono distruggere i propri nemici interiori: kama (**desiderio**) krodha (**rabbia**) lobha (**avidità**) mada (**arroganza**) moha (**illusione**) matsarya (**gelosia**).

□ — □ Se siamo abitati da queste emozioni, da cui nessuno è immune, ne prendiamo la forma. O meglio siamo presi in ostaggio da queste forze sommerse a meno di cominciare a "vederle" e a "riconoscerle".

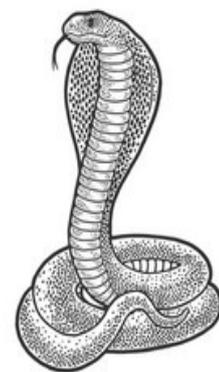
Le relazioni tra gli esseri umani sono spesso gestite da queste forze.



Le **mani in ātmānjali mudrā** sono un simbolo di umiltà, la sottomissione alla forza cosmica⁷. In un altro aspetto le mani giunte salutano e sono rivolte verso il «cuore».⁸

Si dice anche che l'unione dei palmi delle mani fornisca una connessione tra gli emisferi destro e sinistro del cervello e rappresenti l'unificazione.⁹

Il cobra sostiene la Terra. È il Protettore dell'universo. Nella Hathayoga Pradipika, la prima strofa del terzo capitolo dice: "Ananta, il Signore dei Serpenti, sostiene la Terra con le sue montagne e foreste, allo stesso modo la **kundalini** - l'energia del serpente - è il principale supporto di tutte le pratiche yoga", che è di nuovo indicato sotto forma di serpente. Il serpente divino è rappresentato con mille teste ed è considerato un emblema di eternità. ...



7 Yogācārya B.K.S. Iyengar *Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 3, p. 224-225.

8 Yogācārya B.K.S. Iyengar *Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 5, p. 185.

9 https://en.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1jali_Mudra

Fin dalla prima civiltà quasi tutte le religioni hanno adorato il Dio Serpente. In ogni mitologia è presente il culto dei serpenti. Era una convinzione che i serpenti non morissero, ma perdono la pelle per poi emergere rinnovati. Questa eternità dei serpenti è diventata simbolica. Questa qualità senza età del serpente è conosciuta come *ananta* - senza fine.

Il busto umano rappresenta il punto di partenza dell'evoluzione e della trasformazione.

ooo ooo ooo



Il percorso disegnato dall'invocazione è lo stesso che siamo chiamati a riprodurre sul materassino:

- **Asana** (azione → consapevolezza dell'azione → sensazione → percezione). Il processo continua applicando la stessa sequenza su corpo-mente-respiro nella loro reciproca relazione.
- **RESPIRO**
- **GRATITUDINE.**

ooo ooo ooo

La profondità con cui ci si può avvicinare al significato dell'Invocazione a Patanjali e la sua trasposizione sul materassino è senz'altro maggiore. Quanto esposto è solo un blando approccio che vuole solo incuriosire.

L'intero Universo è un processo dinamico e noi stessi siamo parte di esso.

A differenza di altre creature viventi, In noi c'è la possibilità di trasformarci ed evolvere. Lo Yoga di Patanjali è uno degli strumenti.

L'obiettivo di tutto questo è la Conoscenza di noi stessi, della nostra vera natura.

ooo ooo ooo

Pune, 19 dicembre 2022