

Iyengar

Uno Yogi del XX Secolo

Presentazione

La scelta di presentare Iyengar potrebbe sembrare dettata dalla facilità di reperire documentazione e testimonianze varie su uno Yogi che ha attraversato tutto il secolo XX e ha contribuito alla diffusione dello yoga nel mondo occidentale, ma quello che preme allo stesore del presente scritto, che si trova per la prima volta alle prese con una tale impresa, sebbene sia cosciente della difficoltà di esposizione e non ultimo di dargli una forma scritta che risulti intelleggibile non soltanto a lui ma a qualunque lettore, è quello di approcciarsi al nostro soggetto d'indagine, non presentandolo come una stella del firmamento Yogico chiuso nel suo ashram, (luogo di ritiro spirituale o monastero induista) al di sopra e distaccato dal resto del mondo, ma come un uomo nato e cresciuto in determinate situazioni storiche, geografiche, culturali ed economiche, con le conseguenti guerre, scontri di classe, accordi e tradimenti, che lo hanno plasmato e che lo hanno portato a compiere determinate scelte nella sua vita. Quindi, lo scritto, nella sua prima parte, affiancherà alle note biografiche una presentazione sintetica della storia e dei fatti più salienti della storia Indiana moderna .

Di seguito illustreremo l'ambiente e la situazione storico-sociale che videro i natali nel 1918 di B.K.S. Iyengar.

Introduzione storica-sociale

La nostra esposizione deve presentare la situazione del subcontinente indiano alla fine della prima guerra imperialistica (1914-18), ciò ci obbliga a riassumere brevemente le precedenti vicende indiane. Dopo un secolo di penetrazione e consolidamento del dominio della compagnia inglese delle indie a cavallo tra il diciottesimo e diciannovesimo secolo, ¹la situazione in India si aggrava a causa di terribili carestie, dovute anche al fatto che le eccessive esportazioni indiane provocano difficoltà di approvvigionamento



alimentare nei villaggi indiani. La situazione è resa più esasperata da motivi ideologici, in quanto il progetto politico di introdurre in India forme di cultura, usi, costumi tipicamente inglesi, urta con tutto un mondo di tradizioni anche religiose, alla quale gli indiani non sanno rinunciare. Ne deriva una violenta rivolta dei soldati indiani (Sepoy) al servizio dell'esercito inglese. Il loro ammutinamento, nel Maggio del 1857, sconvolge l'India e assume i caratteri, attraverso l'esasperata esaltazione dei valori della propria cultura soffocata dalla colonizzazione, di una vera e propria rivolta nazionale". Dopo aver domato la rivolta il governo inglese scioglie la compagnie delle indie, l'India diviene colonia della corona affidata al governo di un Vicerè. Si riforma l'esercito escludendo gli indiani dai reparti di artiglieria, viene favorito il contrasto ideologico tra indù e mussulmani, inoltre la deliberata introduzione in India di scuole inglesi apre la via ad una formazione di una classe indiana occidentalizzata. Per favorire comunque le esportazioni inglesi in India, che verranno pagate dagli indiani, il governo inglese promuove una campagna di ammodernamento delle infrastrutture indiane costruendo ferrovie, ponti e strade, telegrafi ecc, ciò crea le premesse per un connubio ancora più stretto tra paese dominato e dominatori, tanto che questo sfruttamento, nella seconda metà dell'800 porterà a far sì che le esportazioni indiane provvederanno per due quinti ai pagamenti delle importazioni dell'Inghilterra. Comunque questo non eliminò i mali endemici dell'India che fu soggetta a grandi carestie ed epidemie che la caratterizzarono dal periodo che va dal 1866 al 1912 con oltre 25 milioni di morti.

11.000.000 di morti di peste dal 1894 al 1912 in tutta l'India

5.000.000 di morti di carestia a Madras e Bombay nel 1876-78

¹Storia e coscienza storica -III Vol. Pag 356-Bontempelli-Bruni

4.500.000 di morti di colera a Bombay tra 1905 e il 1910
2.000.000 di morti di carestie nelle province centrali nel 1899-1900
1.500.000 di morti di carestia nel Rajputtana nel 1869
1.500.000 di morti di carestia nell'Orissa nel 1866

Arrivati al 1914, l'entrata dell'Inghilterra in guerra, la costringe ad usare l'esercito indiano, ben 1,2 milioni di soldati che daranno un grande contributo sui campi di battaglia, questo crea una serie di aspettative politiche di autonomia nelle forze nazionaliste sia indù che musulmane che nei decenni precedenti si erano organizzate in molti partiti politici, di cui i più rappresentativi erano il Partito del congresso e La lega mussulmana, ciò li portò nel 1919 ad una iniziale cooperazione nella serie di scioperi generali indetti dal movimento Satyagraha, che misero in luce Ghandi, che aveva già sperimentato la lotta politica in Sud Africa a sostegno delle rivendicazioni dei lavoratori indiani lì emigrati e vessati dai bianchi. Sebbene il movimento Satyagraha durasse solo due mesi, vide, per la prima volta, la partecipazione in massa della popolazione urbanizzata indiana, che in più occasioni subì terribili repressioni da parte delle truppe inglesi, come ad Amritstar dove il Generale Dyer fece aprire il fuoco sui manifestanti inermi facendone carneficina. Gli anni '20 sono scanditi da un lungo dibattito in seno a tutti i raggruppamenti politici indiani che si coagulano nel 1920 con il lancio del "Movimento della non cooperazione" e si chiudono nel 1932 con la fine del "movimento della disobbedienza civile" che era stata lanciato nel Marzo-Aprile del 1930 con la marcia di Gandhi di oltre 400 chilometri da Ahmenabad a Dandi al fine di infrangere la legge sul monopolio statale (Inglese) della produzione e vendita del sale. Questo lasso di tempo vede la nascita e l'infanzia di B.K.S. Iyengar

La Vita di B.K.S. Iyengar

I primi anni

²*"B.K.S. Iyengar nasce il 14 Dicembre 1918 in una famiglia povera, a Bellur, distretto di Kolar, nello stato di Karnataka, tanto per non essere costretti a prendere una cartina, la zona è nella parte centro meridionale della penisola indiana. Il padre Sri Krishnamachar, era il preside dell'unica scuola elementare della cittadina di Narsapurur e la madre si chiamava Sheshamma. Era l'undicesimo di tredici figli di cui solo dieci sopravvissero . A quel tempo, e per molti anni a venire, il villaggio di Bellur, come gran parte dell'India, era nella morsa di malattie endemiche ed egli nacque malaticcio e debole, a peggiorare la situazione nacque mentre imperversava in tutto il mondo un'epidemia influenzale passata alla storia come "spagnola". Durante la sua infanzia, lottò contro la malaria, la tubercolosi, la febbre tifoidee, e la malnutrizione generale. Infatti in seguito ricorda "Le mie braccia erano sottili, le mie gambe erano esili, ed il mio stomaco sporgeva in maniera goffa," All'età di cinque anni la sua famiglia trasloca a Bangalore, dove nel giro di quattro anni suo padre muore di*

2 https://en.wikipedia.org/wiki/B._K._S._Iyengar

appendicite.

Nel 1934 suo cognato, lo yogi Sri Tirumalai Krishnamacharya, che aveva sposato una delle sue sorelle, Namagiriammai, invita il sedicenne Iyengar, malaticcio come sempre, a trasferirsi a Mysore," capitale dell'omonimo principato, dove il Mararaya dell'epoca, Sri Krishnarajendra Wadiyar IV Bahadur, aveva affidato al cognato nel 1931 l'apertura e la conduzione di una scuola di yoga (Yogashala nel palazzo di Jaganmohan). Questo all'interno della situazione coloniale che vedeva gli inglesi occupanti, appariva oltre che un mezzo per preservare la cultura e conoscenze indiane una sfida alla penetrazione occidentale che portava allo snaturamento del metodo tradizionale di vita indiano.

Qui bisogna aprire una parentesi per inquadrare gli anni trenta in India e per spiegare cosa fossero questi Principati che godevano di una relativa autonomia all'interno dell'Impero sotto dominazione inglese. Partiamo dai Principati.

³"Uno Stato principesco, indicato anche col nome di stato nativo o Stato indiano, era uno Stato nominalmente sovrano all'interno del governo britannico in India e come tale non era governato direttamente dagli inglesi, ma da sovrani locali (maharaja, raja, nababbi, nizam, ecc.). Inizialmente gli agenti britannici della Compagnia delle Indie esercitavano su tali sovrani un controllo principalmente militare ed economico. La politica di annessioni, esercitata nella prima metà del XIX secolo dei principati che rimanevano privi di eredi diretti, creò un clima di alta tensione che fu una delle cause della rivolta dei Sepoys e la soppressione della Compagnia come entità politica. Le province e conseguentemente gli stati indiani vassalli passarono sotto il governo britannico (1859). Ad ogni modo gli inglesi vi controllavano le risorse militari, gli affari esteri e le comunicazioni. Vi era un totale di 565 stati principeschi nel subcontinente indiano che divennero poi indipendenti nell'agosto del 1947". ⁴"I principati andavano da stati minuscoli (che non erano nulla di più che grandi tenute) a entità comparabili per dimensioni e popolazione ad alcuni stati europei" tenendo conto che nella maggior parte dei casi, l'amministrazione di queste Principati fosse di carattere autoritario, con le poche eccezioni di Baroda, Gwalior, Mysore e Travancore, la loro indipendenza fu solo un atto formale, infatti al 15 agosto del 1947 restavano indipendenti solo 3 principati degli iniziali 565, Junagadh, Hydebarad e Kashmir, che comunque nel giro di pochi mesi furono assorbiti dal nascente Stato Indiano ad eccezione del Kashmir, di cui una parte del territorio venne annesso al Pakistan e fu causa delle successive guerre tra i due Stati e riveste ancor oggi una grande importanza politica e strategica nello scacchiere Indo-Pachistano.

Ora passiamo a inquadrare gli avvenimenti indiani nel terzo decennio del XX secolo.

La crisi economica mondiale degli anni trenta fu anche e soprattutto il risultato di un

³ https://it.wikipedia.org/wiki/Impero_anglo-indiano

⁴ Storia dell'India pag.610 – Michelguglielmo Torri

processo di sovrapproduzione agricola, ciò portò al deprezzamento delle derrate agricole Indiane, aprendo una crisi che le autorità inglesi non seppero e alcune volte non vollero affrontare, infatti a fronte del crollo del prezzo del miglio, del grano e del riso, l'imposizione fiscale divenne insostenibile e mandò sul lastrico sia i contadini poveri sia strati dell'élite agricola. Ciò portò all'aumento delle tensioni sociali nelle campagne che rappresentavano i 9/10 della popolazione e sfociarono nell'appoggio al "Movimento della non cooperazione" a cui abbiamo accennato prima. Gli inglesi riuscirono nel 1932 a disinnescare momentaneamente le mobilitazioni, a cui seguirono l'arresto dei capi del Partito del Congresso, ma il problema politico restava, da una parte Gandhi per due anni portò avanti una strenua lotta usando l'arma dello sciopero della fame, dall'altra l'astro politico nascente Jawaharlal Nehru portò avanti le trattative diplomatiche che videro un accordo di maggiore autonomia amministrativa e l'indizione di elezioni nel 1937 che, per la prima volta, videro rappresentati anche gli intoccabili e furono una vittoria schiacciante per il Partito del Congresso rispetto alle altre formazioni politiche, ma ciò contribuì a sancire la spaccatura definitiva con la Lega Mussulmana, gettando le basi dello smembramento futuro della regione in India e Pakistan. Precisiamo che queste elezioni non furono a suffragio universale come siamo abituati noi in Italia dalla costituzione della repubblica, perché anche in Italia, prima, non votavano tutti, ma furono elezioni per censo, ossia bisognava avere un certo tipo di reddito o essere proprietari di terreni per poter votare, infatti votò solo il 15% della popolazione maschile ed abbiente.

Educazione allo Yoga.

⁵"*Il maestro Sri Tirumalai Krishnamacharya, invitò il giovane cognato per migliorare il suo stato di salute tramite la pratica delle asana,*" (ma sicuramente un aspetto importante fu anche alleviare il peso del mantenimento del ragazzo ai fratelli maggiori su cui gravava la numerosa famiglia e contribuire a dargli un'adeguata alimentazione). I primi mesi della convivenza tra il maestro e il giovane cognato sono problematici, come riporta Iyengar nelle sue memorie, ⁶ *Mio cognato, pur essendo un uomo di animo gentile, era piuttosto irascibile. Gradualmente affiorò in me la paura e diventai nervoso anche solo nel trovarmi in sua presenza.*

Inoltre, sempre dalla stessa fonte, egli afferma che anche se "*Krishnamacharya gli chiese di esercitarsi nelle posizioni yoga, per diversi mesi non mi fu insegnata una sola asana.*"

A questo punto della vita di Iyengar si apre un'apparente enigma, egli afferma che nei due anni passati a Mysore "*[Krishnamacharya] mi ha solo insegnato per circa dieci o quindici giorni, ma quei pochi giorni hanno determinato quello che sono diventato oggi!*", mentre K. Pattabhi Jois, di poco più vecchio, infatti nacque nel Luglio del 1915, rivendica di essere stato lui a insegnare al poco più giovane allievo, cosa che però Iyengar nella sua biografia non riporta.

5 https://en.wikipedia.org/wiki/B._K._S._Iyengar

6 Iyengar la vita e l'opera – pag 33

Probabilmente hanno ragione tutte e due, Krishnamacharya insegnò direttamente a Iyengar solo quelle due settimane, e per il resto Iyengar seguì o assistette alle lezioni degli allievi tra cui Keshavamurthy, con cui condivideva la stanza, e K. Pattabhi Jois, mentre, come sembra, gli erano affidati altri compiti domestici.

Questi anni di formazione di Iyengar sono segnati da difficoltà sia di salute che dalla fame,⁷ *".....ed io ero perennemente affamato. Non avevo il coraggio di chiedere qualcosa da mangiare nemmeno a mia sorella.Io rubavo del denaro: i morsi della fame mi spinsero a farlo per poterli placare. Un uomo affamato commetterebbe qualsiasi peccato"*. Questa testimonianza diretta dovrebbe far riflettere sulle condizioni di vita in cui vivevano persone che comunque godevano di un'attività lavorativa, chissà quali erano le sofferenze delle masse con lavori saltuari o che ogni giorno dovevano inventarsi il modo per campare.

L'attività di Krishnamacharya contemplava anche dimostrazioni yoga nelle varie città, questa rese necessario che Iyengar accompagnasse il maestro nella sua attività, e dopo una dimostrazione a Pune venne invitato da un medico "il dottor Gokhale" a tenere dei corsi in quella città.

Dopo avere superato le titubanze di Krishnamacharya, legate alla giovane età di Iyengar, ⁸*"Sia come sia, a soli 18 anni, e ancora non completamente guarito, " "BKS Iyengar si trasferisce a Pune su richiesta del suo Maestro, per insegnare e diffondere la pratica dello Yoga,. La mancanza così precoce degli insegnamenti diretti del suo maestro costringe BKS Iyengar a intensificare la sua pratica e imparare direttamente dalla propria esperienza. La sua salute migliora gradualmente e guarisce completamente dalla tubercolosi". A Pune l'attività viene svolta presso il prestigioso* ⁹*"Deccan Gymkhana Club, ma nel 1940 dovette smettere a causa del salario troppo basso e iniziò a provvedere a se stesso dando lezioni private di yoga allora poche e rare" . Altre fonti* ¹⁰, riferendosi all'attività di Iyengar al DeccanGymkhana Club, riferiscono che addirittura gli bruciarono l'attrezzatura.

Lo stesso Iyengar nelle sue memorie ricorda: ¹¹*"Venivo trattato dai dirigenti del Gimkhana come se fossi stato un domestico..... "*

E' curioso come il Gymkhana club ricordi ancora oggi la problematica collaborazione ¹²*" Dr. B K Iyyengar, regularly conducted yoga classes at Deccan Gymkhana on invitation. "*

Nel 1943, in stile prettamente indiano, Krishnamacharya interessa i fratelli di Iyengar sulla necessità che questi si sposi, detto fatto, gli fanno conoscere e sposare la sedicenne Ramamani.

Come si vede, secondo le usanze in voga dell'epoca, non è che Iyengar abbia potuto

7 Iyengar la vita e l'opera – pag 35

8 http://www.shardanayoga.com/1/bks_iyengar_601628.html

9 http://iyengaryoga.it/bks_iyengar/biografia.php

10 <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/aug/20/bks-iyengar>

11 Iyengar la vita e l'opera – pag 43

12 <http://www.deccangymkhana.co.in/aboutus.aspx>

dire la sua, avanzare dubbi sull'opportunità del matrimonio quando ancora non aveva raggiunto una stabile autonomia economica, per non parlare del fatto che sposò un'emerita sconosciuta, ma non solo, il fatto di doversi sposare, lo costrinse a contrarre debiti per poter pagare le spese del matrimonio, comunque da questa unione nacquero sei figli, e Iyengar riporta che si sviluppò da parte di entrambi quello che chiamiamo amore.

In questo periodo Iyengar incontra molte difficoltà di sostentamento, infatti ricorda:

¹³*"Dovevo chiedere il cibo quotidiano in cambio di una lezione. A volte facevo pratica Yoga bevendo solo acqua, senza mangiare per giorni. Quando avevo qualche soldo, vivevo di pane e tè, perchè questo era il nutrimento più economico che potevo permettermi in quei giorni in India. Quando mi sposai non avevo mezzi per provvedere a mia moglie. Nel profondo del mio cuore mi dicevo "Sto soffrendo, e ora sto facendo soffrire anche mia moglie con me" Uno dei miei alunni mi diede una stufa a kerosene, un altro il kerosene, ed io comprai solo un tegame per cucinare e due piatti in cui mangiare. Mia moglie cuoceva il riso e quando era cotto io lo mettevo in un piatto mentre lei usava lo stesso tegame per preparare il Dal (Condimento ottenuto dalla cottura di piselli lenticchie e varie specie di fagioli) "*

Il resto degli anni '40 vedono Iyengar dedicarsi assiduamente sia alla pratica che all'insegnamento dello Yoga, la sua attività gli procura una piccola cerchia di protettori che lo mettono in condizione di stringere relazioni con figure politiche locali e della borghesia indiana, non rifiuta di insegnare lo yoga a nessuno, qualunque sia l'età o problema di salute abbia l'allievo, questo gli permette di conoscere e discutere il corano con un musulmano, la conseguenza è che: ¹⁴*"Io appartengo ad una delle sette ortodosse della comunità indù, in passato ero persino riluttante a condividere il cibo con uomini di altre comunità. Lentamente il mio modo di vedere le cose cambiò e il mio senso di diversità diminuì e alla fine scomparve."*

Venne invitato a lavorare presso un centro di riabilitazione di bambini invalidi, incontra Swamji Ramamandji, (1925-1996) un'altro yogi, che lo invita ad andare con lui negli Stati Uniti, di cui però Iyengar ne dubita le capacità, a metà del 1948 conosce e insegna al filosofo indiano Shri Krishnamurti che già praticavo lo yoga, Swamji Shivanandji(1887-1963) già allievo di Swami Vishvanada Saraswati vede l'album fotografico di Iyengar e lo paragona al mitico Matsyendranath iniziatore dell'Hata yoga nel X secolo.

Nel 1951 Krishnamacharya gli comunica che lo Yogashala di Mysore, per volere del governo deve chiudere, cosa che avviene, nonostante la mobilitazione e l'interessamento di varie persone.

Nel 1952 avviene la svolta che cambierà la vita del Maestro, l'incontro con il violinista di fama mondiale Yehudi Menuhin, che sarà importante per la diffusione dello Yoga in Europa.

13 L'Albero dello yoga- B.K.S. Iyengar – Ubaldini Editore -Pag 33

14 Iyengar La vita e l'opera- pag 58

Gli anni '40 - L'indipendenza dall'Inghilterra e la nascita di India e Pakistan

¹⁵Il 1° Settembre 1939, senza alcuna preliminare dichiarazione di guerra, le forze armate della Germania hitleriana invasero la Polonia; l'Inghilterra e la Francia dopo una breve esitazione di due giorni, onorarono il trattato di alleanza che le legava alla Polonia, dichiarando guerra alla Germania. Quello stesso giorno, il Vicerè dell'India, Lord Linlithgow, notificò l'automatica entrata in guerra dell'India a fianco dell'Inghilterra. In questo modo, il 3 Settembre 1939 segnò l'inizio sia della seconda guerra mondiale, sia dell'ultima fase della storia del raj britannico in India, una fase destinata a concludersi il 15 Agosto 1947 con la fine della dominazione inglese India e con la nascita di due nuove nazioni indipendenti: l'India e il Pakistan.

L'inizio delle ostilità vede la situazione politica indiana coagulata intorno a due maggiori raggruppamenti, il primo è il Partito del Congresso, che rappresenta le istanze della borghesia Indù, mentre il secondo è la Lega Mussulmana, che come dice chiaramente il nome, rappresenta la minoranza della popolazione di fede mussulmana. Dobbiamo mettere in luce che il partito del congresso per tutti gli anni trenta, e ancora nei primi anni 40 non riconosceva la legittimità politica alla lega mussulmana, infatti le elezioni del 1937 sancirono la definitiva spaccatura tra le due comunità, sia per responsabilità dei leader mussulmani che per responsabilità di quelli Indù, cadendo nel trabocchetto dei dominatori inglesi, che da sempre avevano fomentato la divisione tra le due maggiori etnie, così da evitare che si potessero alleare per combatterlo, dando corpo al detto "dividi e impera". Questa mancanza di lungimiranza politica, il non aver cercato di unificare sul piano comune la lotta contro il potere coloniale inglese, causerà i drammatici avvenimenti degli anni seguenti.

Nel 1941 il fallimento della missione diplomatica Cripps sui tempi e sui modi di una eventuale indipendenza indiana, vide l'evoluzione politica di Gandhi radicalizzarsi su due direttive, da una parte incrementò le critiche all'Inghilterra e agli Usa su come questi Stati trattassero le proprie minoranze o i popoli assoggettati, accusandole sostanzialmente di atteggiamenti fascisti e razzisti, dall'altra si rese conto che le lotte si sarebbero dovute radicalizzare se si voleva ottenere dei risultati, infatti, pur mantenendosi sempre per la non violenza, si dichiarò per forme di militanza più incisive, arrivando¹⁶ nella primavera del '42 anche ad argomentare che in determinate circostanze l'uso della violenza non avrebbe danneggiato la causa nazionale.

Questo, la situazione bellica che faceva risaltare la poca considerazione che avevano gli inglesi della vita degli indiani, le crescenti difficoltà economiche, vide il Partito del congresso lanciare ad inizio dell'Agosto 1942 la campagna "Quid India" *Lasciate l'india*. Anche se la campagna lanciata era sempre improntata alla non violenza,

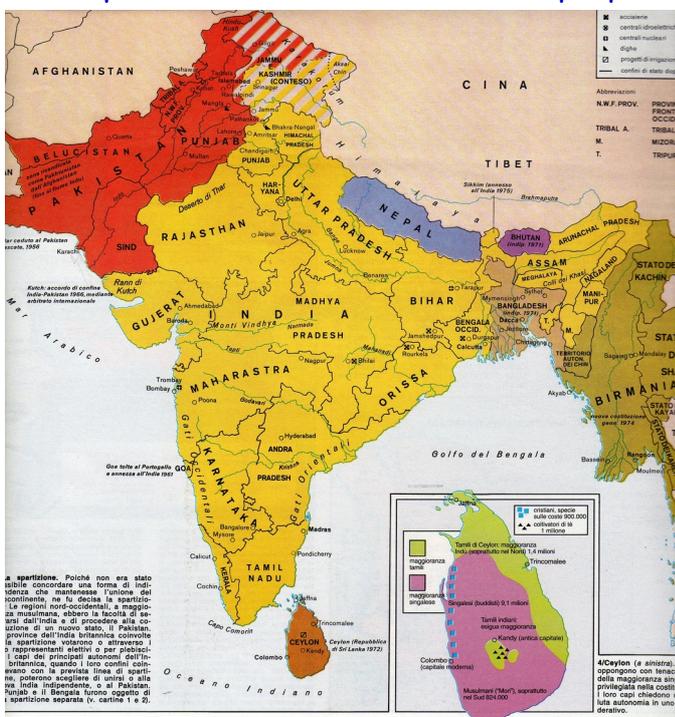
15 Storia dell'India- pag 573 – Micheguglielmo Torre

16 Storia dell'India- pag 586 – Micheguglielmo Torre

l'autorità inglese non aspettava altro, la sua reazione fu immediata decapitando il partito del congresso con migliaia di arresti dei suoi dirigenti, quello che sia gli inglesi che lo stesso Gandhi non si aspettavano fu la reazione popolare che nei giorni successivi si sollevò in modo poco gandhiano tanto da arrivare ad azioni di vera e propria guerriglia, per reazione gli inglesi, di fronte a tale compattezza e decisione, arrivarono con gli aerei a mitragliare le folle delle città. ¹⁷In tal modo, entro la fine di Settembre, la ribellione di massa venne schiacciata, lasciando però posto ad azioni di sabotaggio e di guerriglia da parte di contadini inquadrati da studenti ed esponenti sia del partito del congresso scampati all'arresto che di militanti dei partiti comunisti. In alcuni casi i ribelli furono in grado di mettere in piedi "governi nazionali" clandestini, fra cui almeno uno (in Maharastra) rimase operativo fino alla fine della guerra.

Tra il '42 e il '43 si vide lo scatenarsi di una terribile carestia nel Bengala che fece più di 2 milioni di morti.

La fine della guerra nel '45 vede le popolazioni indiane sempre sull'orlo di sollevazioni sociali, un'Inghilterra sempre più indebitata economicamente e incapace di controllare la situazione dell'India, è pronta a condurre trattative per concedere l'indipendenza. Il nodo però resta le divisioni tra indù e mussulmani, le cui tensioni sfociano il 16 agosto 1946 a Calcutta in massacri che lasciano sul terreno 4.000 morti e 10.000 feriti, questo scatena nelle altre regioni indiane, specialmente quelle del nord-ovest, Punjab e Kashmir, ma non solo, una serie di scontri che alla fine del 1947 conterrà 200.000 morti, e la spartizione di quella che era l'India britannica con la nascita del Pakistan e dell'India. Una conseguenza fu lo spostamento di decine di milioni di indiani da una parte all'altra a secondo della propria appartenenza confessionale.



La divisione del subcontinente Indiano - 1947.

Anche se formalmente l'indipendenza dell'India venne ratificata il 14-15 Agosto 1947, la situazione restava confusa, diverse aree erano fuori controllo della neonata burocrazia centrale, come lo Hyderabad, dove una rivolta contadina condotta da gruppi marxisti, chiedeva una divisione più equa delle terre, venne sedata solo nel 1951, un'altra regione contesa era il Kashmir, dove gli eserciti indiano e pakistano si scontrarono da subito, raggiungendo un cessate il fuoco solo il 1 Gennaio 1949.

Dobbiamo segnalare la morte di Gandhi per mano di un nazionalista indù il 30 gennaio 1948, che ebbe l'effetto, almeno temporaneo, di porre fine ai massacri indiscriminati a base etnica.

L'artefice politico dell'indipendenza indiana fu rappresentato da Nehru, intorno a cui si concretizzò un blocco di potere economico-sociale, che in un mondo, che usciva dalla seconda guerra imperialista, seppe imprimere alla giovane nazione, una politica, sul piano internazionale di equidistanza dalle due potenze, Usa e Urss, il cosiddetto non allineamento, mentre sul piano interno, la nuova costituzione del 1950 diede un carattere democratico e laico alla nuova India, e sul piano economico, la pianificazione economica, fu il motore che cercava di far uscire l'India dal pre-capitalismo e renderla artefice e partecipe del mondo del XX secolo.

1952 Il punto di svolta.

Come dicevamo, il punto di svolta avviene nel 1952 a Bombay dove Iyengar, tramite il famoso filosofo Jiddu Krishnamurti, a cui aveva insegnato lo Yoga, incontrò il violinista Menuhin, che era noto per essere interessato a yoga. Questo si inserisce nel diffondersi dell'interesse che dal dopoguerra lo yoga suscita in occidente.

A proposito dell'incontro tra Iyengar e il celebre violinista, possiamo riportarne la curiosa descrizione: ¹⁸*Menuhin disse che era troppo stanco e che poteva dedicargli solo cinque minuti. Iyengar gli propose di sdraiarsi in Savasana (sdraiato sulla schiena), e Menuhin si addormentò. Dopo un'ora, Menuhin si svegliò rinfrescato e trascorse altre due ore con Iyengar. Questo aneddoto trova parzialmente riscontro nel sito che riporta la biografia del violinista:*

"https://it.wikipedia.org/wiki/Yehudi_Menuhin" dove viene detto: "Incontrò (Menuhin nel 1948) in seguito notevoli difficoltà fisiche, forse dovute all'iperattività dei primi anni di studio e di esibizioni, che non gli permettevano più la sfolgorante padronanza dello strumento manifestata nel primo periodo della sua attività. La pratica di tecniche di meditazione e lo yoga lo aiutarono a contrastare per quanto possibile questi problemi."

Questo interesse del violinista e la seguente pratica yoga, aprì la strada ad Iyengar dell'Europa, infatti nel 1954, in occasione del secondo viaggio del violinista in India, dove Iyengar ha la possibilità d'incontrare l'artefice dell'indipendenza indiana e all'epoca presidente Pandit Nehru, viene invitato in Svizzera per due mesi dove dà lezioni a Menuhin e ai figli, In seguito va a Londra ed a Parigi dove tiene dimostrazioni.

¹⁹*Richiamiamo l'attenzione su questo grande violinista e poi direttore d'orchestra, la cui vita e opere è bene approfondire, motivo per cui diamo qualche riferimento a piè di pagina.*

18 https://en.wikipedia.org/wiki/B._K._S._Iyengar

19 <http://www.bach-cantatas.com/Bio/Menuhin-Yehudi.htm>
https://it.wikipedia.org/wiki/Yehudi_Menuhin
<http://www.menuhin-foundation.com/>

Iyengar fece la sua prima visita negli Stati Uniti nel 1956, dove insegnò e diede dimostrazioni ad Ann Arbor, in Michigan.

²⁰Durante i suoi primi viaggi, Iyengar dovette affrontare incomprensioni e razzismo. In più di un'occasione funzionari dell'immigrazione britannici pensarono che fosse una specie di mago e gli chiesero se poteva camminare sul fuoco, masticare vetro o ingoiare lamette da barba. Un hotel di Londra una volta si rifiutò di ospitarlo e solo l'intervento di Manhuin risolse l'inghippo, anche se comunque fu costretto consumare i pasti in camera perché la sala da pranzo gli era vietata.

Nonostante questi sgradevoli e per alcuni versi ridicoli episodi la fama di Iyengar e la cerchia di nuovi allievi aumentò, tanto da convincerlo che i tempi erano maturi affinché l'occidente avesse riferimenti precisi e sicuri sullo Yoga, il 1966 vide la luce il suo libro più famoso 'Light on Yoga' che in Italia uscì nel 1975 col titolo 'Teoria e Pratica dello Yoga'.

Gli anni di Nehru

Una volta ottenuto il controllo del partito del Congresso alla fine del 1951, Nehru tentò di varare le due grandi riforme di cui aveva necessità l'India: **la riforma agricola e l'industrializzazione**.

²¹*Le motivazioni che spingevano Nehru era l'urgenza di creare una società caratterizzata da una maggiore produzione di ricchezza e da una sua più equa ripartizione. Sotto entrambi i profili era imperativo intervenire del settore rurale, dove si produceva la maggior parte della ricchezza nazionale, e a cui, direttamente o indirettamente era legata la sussistenza della maggioranza della popolazione indiana.*

La situazione agricola indiana vedeva le terre appartenenti a una piccola schiera di grandi proprietari assenteisti, a gruppi catastali che gestivano effettivamente la produzione agricola, che assoggettavano, per il potere economico e amministrativo che detenevano, la stragrande maggioranza dei piccoli contadini e dei braccianti agricoli.

In questa situazione venne intrapresa una riforma agricola fondante su quattro obiettivi: 1) Imposizione di un tetto all'estensione delle proprietà terriere e redistribuzione delle eccedenze, 2) formazione di cooperative agricole, 3) creazione di un corpo di tecnici che potessero aiutare gli agricoltori e, infine, 4) la creazione dei governi di villaggio, eletti a suffragio universale.

L'attuazione di queste riforme sostanzialmente non funzionò, perché parte della classe ricca e benestante che doveva perdere parzialmente i privilegi fino ad allora goduti, coincideva sul piano locale a quegli stessi rappresentanti del Partito del Congresso che occupavano spesso e volentieri i ranghi della burocrazia o dell'amministrazione statale che doveva applicare la riforma stessa.

L'altro aspetto economico importante che dobbiamo mettere in luce è l'industrializzazione dell'India intrapresa con il varo dei piani quinquennali, dove lo

²⁰ <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/aug/20/bks-iyengar>

²¹ Storia dell'India- pag 586 – Micheguglielmo Torre

stato indiano finanziò la creazione di quella industria metallurgica di base che diventò il volano per la successiva industria leggera creatrice di beni e merci, col fine di raggiungere una certa autonomia dalle importazioni estere.

Nonostante le limitazioni e i suoi fallimenti la politica di pianificazione voluta da Nehru diede al sistema economico complessivo un considerevole livello di efficienza, L'India dagli anni settanta del secolo scorso divenne autosufficiente sul piano agricolo e divenne esportatore di tecnologia, specialmente in Medio Oriente.

Sul piano internazionale, la politica indiana del non allineamento, che contemplava l'anticolonialismo e l'antirazzismo, in quegli anni di guerra fredda, coagulò attorno a sé decine di paesi afro-asiatici, la maggior parte dei quali di nuova indipendenza, oltre all'europea Jugoslavia del presidente Tito, che entrò in quegli anni in rottura con Mosca.

Quanto al rapporto con la vicina Cina, dobbiamo dire che da una iniziale amicizia, che non venne incrinata neanche quando la Cina invase il Tibet, i rapporti tra i due paesi si deteriorarono all'inizio degli anni sessanta per la questione dei confini Himalayani, effettivamente non ben delimitati, fino ad arrivare allo scontro aperto nella seconda metà del 1962, quando Nehru, rifiutando le offerte di Chu En Lai di una composizione pacifica delle divergenze, pose le basi della disfatta dell'esercito indiano ad opera dell'Armata Rossa del Popolo. Questa sconfitta segnò l'inizio del tramonto politico di Nehru che morì il 24 Maggio 1964.

La morte di Nehru segnò la fine delle sue riforme ad opera del gruppo di potere all'interno del Partito del Congresso che elesse a capo del governo, prima Al Bahadur Shastri, sotto la cui presidenza scoppiò la seconda guerra Indo-Pakistana nel 1965, e dopo, l'apparente debole figlia di Nehru, Indira Gandhi.

Il decennio 1965-75 vede il costante impegno di Iyengar diviso tra l'insegnamento a Pune e numerosi viaggi di divulgazione dello Yoga in tutto il mondo, dove per i rapporti e le cerchie sviluppatesi, lo porta alla costruzione e all'inaugurazione nel 1975 del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute a Pune, in memoria della moglie prematuramente scomparsa a 46 anni nel 1973. L'Istituto diventa meta per migliaia di studenti yoga da tutto il mondo.

Nel 1984, dopo quasi 50 anni di insegnamento, annuncia la sua intenzione di lasciare alla generazione successiva, alla figlia Geeta e al figlio Prashant, il compito di condurre l'Istituto.

L'Epoca Indira Gandhi

La quasi ventennale presenza di Indira Gandhi a capo della politica indiana, dal 1967 al 1984, la possiamo suddividere grosso modo in tre periodi:

1) Il 1° periodo che potremmo definire di ascesa, è caratterizzata, dopo che sconfisse l'opposizione interna nel Partito del Congresso, sul piano economico da una facciata ufficiale di ritorno alla politica di riforme iniziata da Nerhu, infarcita di retorica

populista/marxista, essa fu contraddistinta da un aumento della tassazione nei confronti dei grandi patrimoni terrieri, e sulla statalizzazione delle maggiori banche indiane, da una parte per aumentare gli introiti statali da devolvere alla popolazione più povera, e dall'altro, per il controllo delle banche. Questo avrebbe permesso allo Stato di avviare una politica di prestiti a favore dei piccoli imprenditori e contadini facendoli uscire dal gorgo dei prestiti ad usura cui erano costretti dai segmenti più ricchi delle classi locali. Queste politica gli valse il trionfo alle elezioni del Marzo 1971, nonostante l'opposizione di una parte del Partito del Congresso che fuoriuscì dando vita ad un altro partito (Janata). Qualche mese dopo, rinnovò ancora la sua popolarità, in seguito alla vittoria dell'esercito indiano contro quello pakistano nella terza guerra Indo-Pakistana, che sancì la scissione della parte orientale del Pakistan dando vita alla nascita del Bangladesh.

2) Il secondo periodo è segnato dalla crisi economica seguita dalla guerra di cui dicevamo, l'accaparramento di derrate alimentari, la corruzione e il malgoverno, spingono la Gandhi a risposte repressive contro scioperi e movimenti sociali, tanto che, con la crisi dei poteri statali, pur sempre sul filo di una apparente legalità, concentra nelle sue mani poteri eccezionali che instaurano la dittatura. Aggiungiamo che sul piano dei rapporti con il Partito del Congresso, la cui dialettica interna, fino ad allora aveva assicurato la mediazione tra le diverse anime della società indù, la Gandhi eliminò man mano le persone più capaci, caratterizzandolo con una involuzione autoritaria, diede poteri sproporzionati al figlio Sanjay, e si circondò più di persone che l'assecondavano che di persone capaci.

Questo stato di cose portò la Gandhi a perdere le elezioni nel 1977, a favore del partito Janata e di un'alleanza di partiti che si erano formati quasi tutti a livello locale dalla fuoriuscita del personale politico appartenente al Partito del Congresso. Il governo uscito da queste elezioni, per la sua composizione di classe e frammentazione degli interessi localistici, non fu in grado di gestire il potere se non attraverso la repressione alle richieste di maggiore giustizia sociale che in quegli anni stavano venendo alla ribalta attraverso le rivendicazioni degli intoccabili che furono atrocemente massacrati.

3) Infine gli anni 79-84 furono caratterizzati dal ritorno al potere della Gandhi come salvatrice della patria. La crisi economica, costrinse l'India per la prima volta a richiedere prestiti al FMI che impose liberalizzazioni in campo economico, diminuendo il peso che lo Stato aveva finora avuto. L'acuirsi delle tensioni sociali, la portarono ad avvicinarsi alle posizioni confessionali indù, ²².....la Gandhi scelse di farsi interprete delle esigenze della comunità indù, cercando di unificarla dietro la propria guida. Si trattò di una trasformazione a cui contribuirono.....sia opportunistici calcoli politici che, in cambio di momentanei vantaggi elettorali a breve termine, finirono per aprire una sorta di vaso di Pandora, con conseguenze esiziali per il paese e per la stessa Gandhi.

22 Storia dell'India- pag 586 – Micheguglielmo Torre

Infatti quando si aprì una crisi politica in Punjab tra Sikh e popolazioni Hindi, cosa che in passato era stata bene o male gestita dal potere di New Delhi, in questa occasione la sordità politica della Gandhi alle richieste Sikh la portò ad una risposta militare che oltre a causare l'ennesimo massacro (Tempio d'oro), causò la sua morte per mano di due Sikh appartenenti alla sua guardia del corpo il 31 Ottobre 1984.

Rajiv Gandhi: L'accuirsi delle contraddizioni sociali ed economiche

Alla morte di Indira Gandhi: ²³*La sistematica destrutturazione del proprio partito, aveva fatto sì che non vi fosse nessun leader dotato dell'esperienza, delle capacità e della base politica a poter aspirare a prendere il suo posto. La decisione quindi, che il figlio Rajiv Gandhi, le succedesse come primo ministro e leader del partito era in un certo modo scontato.*

Questo periodo fino al 1991, data della morte violenta come la madre, di Rajiv Gandhi, è contraddistinto dalla liberalizzazione dell'economia, dalla promozione della nascente industria dell'informatica con la creazione di un polo industriale a Bangalore, rivolta specialmente al settore hardware, un'espansione degli investimenti del capitale privato e un incremento dell'industria nucleare. Ma la diminuzione delle tasse alle piccola e media borghesia, il deficit progressivo della bilancia commerciale e il maggior indebitamento dello stato porteranno l'India a rischiare la bancarotta nel 1991.

Sul piano politico, il giovane ex pilota, a capo della seconda nazione più numerosa per abitanti, non trasse insegnamento dagli errori della madre, e continuò, da una parte, per battere la resistenza interna, a sminuire il peso del Partito del Congresso, dall'altra, a continuare ad appoggiare le comunità religiose, specialmente quella Hindu, alimentando l'accuirsi delle tensioni interetniche che porteranno a reiterati scontri che culmineranno il 27-28 Ottobre 1989 con il massacro di 1500 mussulmani a Bihar a Nord di Calcutta.

Una serie di scandali legati alla corruzione per forniture statali, che vede implicato lo stesso Gandhi, le difficoltà economiche di cui dicevamo sopra, le disuguaglianze crescenti nella suddivisione del reddito nazionale, vide il Partito del Congresso crollare nelle elezioni del 1989 da 415 seggi a 193, questo segnò il tramonto definitivo del sistema a partito dominante che aveva caratterizzato l'India dalla sua indipendenza nel 1947.

A proposito della liberalizzazione dell'economia e delle tanto decantate virtù del libero mercato, anche se questa sintesi di storia più recente dell'India non può essere esaustiva, ma solo occasione di stuzzicare la curiosità del lettore per ulteriori approfondimenti, dobbiamo accennare al più grande disastro ambientale della storia della chimica mondiale, quello di ²⁴Bhopal nel Madhya Pradesh che non fu incidente, ma

23 Ibid - pag 696

24 <http://greenpeace.it/bhopal/bhopal.php>

https://it.wikipedia.org/wiki/Disastro_di_Bhopal

<http://www.ilpost.it/2014/12/03/disastro-bhopal/>

<http://www.greenpeace.org/italy/it/campagne/inquinamento/Chimica/Bhopal/>

la conseguenza di abietti calcoli di convenienza economica, che portò nella notte tra il 3-4 Dicembre 1984 alla fuoriuscita di 40 Tonnellate di "isocianato di metile" dal sito produttivo della Union Carbide che provocò la morte immediata di 2.500 abitanti dei circostanti quartieri poveri, e nei successivi mesi di altre 20.000 . A tutt'oggi, dopo 32 anni, la Union Carbide non ha risarcito nessuno, non ha bonificatola il terreno e il tasso di mortalità della zona è tre volte superiore alla media (Indiana).

In ultimo, per il periodo preso in esame, accenniamo alla politica estera indiana, che vede l'intervento dei militari indiani dopo un accordo con solo il governo singalese, come forza di interposizione tra l'esercito dello Sri Lanka e le Tigri Tamil, la cui organizzazione, il Ltte che chiedeva l'indipendenza, era stata inizialmente finanziata dal Raw, (Polizia segreta indiana), questo voltafaccia del governo di Dheli determina la decisione Tamil di continuare la guerra, e l'odio nei confronti di Raijv Gandhi, condurrà una pattuglia suicida Tamil nel 1991 ad assassinarlo.

In realtà BKS Iyengar dal 1984 e fino alla sua morte ha continuato non solo a svolgere una parte attiva nella conduzione del centro, ma a supervisionare tutte le classi in particolar modo quelle terapeutiche, nonché a curare i progetti di grande impegno sociale della Fondazione Bellur, creata per aiutare il suo villaggio natale. Alla gloriosa età di 95 anni BKS Iyengar continuava con il suo genio ad ispirare e guidare generazioni di praticanti yoga. Il fervore religioso non lo aveva mai abbandonato e la sua pratica era sempre intensa. E' universalmente riconosciuto come il più grande Maestro Yoga mai esistito. Ha ricevuto innumerevoli riconoscimenti a livello internazionale e nazionale, il più recente il Padma Vibhusan nell'Aprile del 2014 ed è anche stato nominato per il Premio Nobel per la Pace per aver scolpito l'umanità e portato pace nel mondo attraverso la pratica dello yoga. Ha lasciato in totale serenità il suo corpo mortale alle 3.15 del mattino (ora locale indiana) del 20 agosto 2014 circondato dall'affetto dei suoi cari. ²⁵

Il Dopo Raijv Gandhi e la globalizzazione.

Mi rendo perfettamente conto che certe aggiunte, magari apparentemente non pertinenti, possono appesantire il documento, ma per inquadrare la storia dell'India di questi ultimi 25 anni si rende necessaria una premessa, che pur non trovandomi perfettamente d'accordo con le conclusioni dell'autore, ben inquadra quel fenomeno economico mondiale che passa sotto il nome di "Globalizzazione". ²⁶

<http://www.amnesty.it/Disastro-Bhopal-sondaggio-in-India-e-Usa-chiede-che-Union-Carbide-risponda-a-giustizia-installazione-per-ricordare-le-vittime>
25a.com/1/bks_iyengar_601628.html

26 Storia dell'India pag 731 – Micheguglielmo Torre - L'INDIA NELL'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE E DEL FONDAMENTALISMO - Abbiamo già ricordato come l'era della guerra fredda si concluse nel periodo fra il 1989, l'anno della distruzione del muro di Berlino e della riunificazione tedesca, ed il 1991, l'anno della dissoluzione dell'Urss. Da quel momento, a livello mondiale, è incominciata una nuova era caratterizzata dal predominio politico, economico, militare ed ideologico di una sola superpotenza: gli Stati Uniti d'America.

Una delle conseguenze dell'egemonia americana è stato il prevalere a livello ideologico del neoliberismo. Di conseguenza,

Nel quadro delineato dalla premessa riportata in calce, e senza entrare in particolari, i tratti principali della recente storia indiana si possono riassumere in pochi punti:

1) Aumento dell'instabilità politica dovuta da una parte alla bipolarizzazione tra Partito del Congresso e Barathija Jantata Party (Bjp nazionalista-fondamentalista Hindu) che però si devono alleare a partiti di peso locale di carattere spesso castale.

A conferma di questa situazione dal 1989 al 2004 l'India ha avuto 10 governi.

2) Gli anni '90 fino al 2004, governati dal Bjp, vedono una ristrutturazione in senso liberista dell'economia, che se portano l'India a tassi ufficiali di crescita secondi solo alla Cina, non risolvono i problemi di povertà, un indiano su tre ha problemi ancora di denutrizione e il 40 % della popolazione indiana è analfabeta.

3) Il decennio (1995-2004) dei governi a guida nazionalista hindu sono caratterizzati dal declino del laicismo, da una induizzazione della cultura e della scuola indiana, da pogrom contro i musulmani nel 1992-93 e nel 2002 nel Gujarat con 2000 morti e 200.000 profughi, inoltre il peggioramento dei rapporti intercastali porta alla decuplicazione delle violenze contro le donne che sentono il bisogno di emancipazione dai laccioli religiosi e culturali più retrivi.

4) Inaspettatamente Sonia Gandhi, moglie di origini italiane di Rajiv Gandhi, dopo che questi fu ucciso, ha preso le redini del Partito del Congresso, ha vinto le elezioni e ha guidato l'India con Manmohan Singh dal 2004 al 2014.

5) Nel 2014 il Bjp rinvince le elezioni e questi ultimi due anni sono caratterizzati dalla

nel corso dell'ultimo decennio del XX secolo, è rapidamente diventato egemone a livello mondiale un sistema di idee che parte dal presupposto che il libero mercato sia il metodo migliore - di fatto l'unico metodo possibile per perseguire un aumento esponenziale della ricchezza e, quindi, della felicità collettiva. Da questa idea centrale discende un insieme di conseguenze: lo stato deve ritirarsi da ogni attività economica gestita sia in proprio, sia attraverso finanziamenti alle imprese private (naturalmente - almeno negli Usa - con l'eccezione dei giganteschi finanziamenti dati all'industria bellica); quelle protezioni sociali che erano state conquistate dalle classi lavoratrici, soprattutto a partire dalla fine della seconda guerra mondiale, devono essere smantellate o, quanto meno, drasticamente ridotte; ogni tipo di intralcio ai movimenti internazionali di capitali e di merci (ma non a quello degli esseri umani) deve essere rimosso.

Accanto al trionfo dell'ideologia neoliberista - che ha trovato un'applicazione più o meno estesa non solo in tutte le maggiori nazioni dell'Occidente, ma anche in paesi come la Cina che si dice ancora comunista e come l'India - la fase storica apertasi negli anni Novanta del '900 è stata caratterizzata dalla diffusione delle nuove tecnologie informatiche. Queste hanno permesso un straordinario aumento di velocità nella circolazione delle informazioni ed una quasi altrettanto straordinaria crescita di produttività in una serie di settori economici.

Il prevalere politico, militare ed economico di un'unica superpotenza, il trionfo di un'unica ideologia, il conseguente smantellamento di una serie di barriere al traffico dei capitali e delle merci, la diffusione di nuove tecnologie che rendono le comunicazioni fra le varie parti del mondo sostanzialmente istantanee sono i fattori che definiscono il cosiddetto processo di globalizzazione. Gli apologeti di questo sistema pongono in luce come esso abbia permesso una crescita di ricchezza senza precedenti nella storia; i suoi (rari) critici hanno invece sottolineato come questa crescita di ricchezza sia stata accompagnata sia dal declino economico e, in certi casi, perfino demografico delle classi medie non capitalistiche, sia da una diminuzione della qualità complessiva della vita (a causa dell'imbarbarimento della società e della devastazione dell'ambiente).

La validità o meno di queste critiche può essere argomento di dibattito. Ciò che, però, non può essere messo in dubbio è il fatto che, a livello mondiale, al processo di globalizzazione si è accompagnata, in varie parti del mondo, una straordinaria proliferazione di nazionalismi a base etnica e di fondamentalismi o integralismi a base religiosa. Di nuovo è argomento di controversia se tale fenomeno sia una reazione dovuta a disagio nei confronti del processo di globalizzazione o non sia piuttosto parte integrante di tale processo, ad esso funzionale. Sia come sia, nazionalismi, fondamentalismi ed integralismi si sono in genere dimostrati intolleranti, feroci e sanguinari.

All'ascesa di queste moderne forme di barbarie ha poi fatto riscontro il declino del pensiero critico. Le varie forme di ideologia di sinistra, infatti, sono state screditate dal collasso del «socialismo reale», quale era praticato nell'Unione Sovietica, anche quando, paradossalmente, tali ideologie erano state all'avanguardia nel criticarlo. Il declino del pensiero critico si è tradotto, fra l'altro, nella crisi del laicismo: concetti esplicativi che sembravano essere stati relegati una volta per tutte nel magazzino degli strumenti in disuso o nel negozio delle curiosità sono stati rispolverati e ripresentati come fondamentali per la comprensione del mondo in cui viviamo. Se da un lato si è continuato ad esaltare il grande ruolo progressivo del libero mercato e della globalizzazione economica, si è anche sostenuto che, in realtà, questo mondo globale è irrimediabilmente fratturato a livello culturale in una serie di «civiltà» fra di loro fatalmente antagoniste. Si tratta di «civiltà» definite in base a criteri culturali che, in ultima analisi, sono religiosi.

repressione nelle ²⁷ università che si oppongono all'induizzazione della società e della cultura e da continui scontri sociali, a Febbraio 2016, metà popolazione di Delhi è rimasta senz'acqua per le proteste della casta Jat che aveva occupato i depositi idrici di approvvigionamento.

Lo Yoga di Iyengar

Per spiegare il tipo di yoga professato da Iyengar, dobbiamo tornare alla sua gioventù, e a dove ha imparato, questo ci riporta a Krishnamakaria, dalla cui scuola, possiamo dire che siano usciti tre allievi che hanno segnato la diffusione dello yoga nel mondo in questi ultimi cinquanta anni, essi sono: il figlio di Krishnamakaria, T.K.V. Desikachar, Pattabhi Jois e infine il nostro B.K.S. Iyengar. Tutti e tre, anche se hanno avuto lo stesso insegnante, hanno sviluppato stili di yoga che si differenziano.

Prima di offrire al lettore una panoramica su questi stili diversi, dobbiamo scoprire qual'era il tipo di yoga praticato dal loro maestro.

Tirumalai Krishnamacharia

Nella sua lunghissima vita, Tirumalai Krishnamakaria ha scritto molteplici libri, di yoga, di poesia, ayurveda, e filosofia. Quello che prendiamo in esame è "Il Nettare dello Yoga" (Yoga Makaranda) uscito nel 1934 in lingua Kannada e tradotto dal figlio Desikachar nel 2011 e uscito nella traduzione italiana di Marco Passavanti per Ubaldini editori nel 2014.

In questo libro il T. Krishnamakaria in modo sistematico e senza tanti fronzoli ci dice che il testo è basato sulla sua conoscenza di 27 antichi libri di cui fa l'elenco. Passa poi ad elencare perché dedicarsi allo yoga e gli otto gradini di cui è composta la via (Yama , Niyama ecc). Alla domanda, su chi è adatto a praticare lo yoga, c'è la prima sorpresa, egli dice che lo yoga può essere praticato da tutti, a qualunque casta uno/a appartenga, a quei tempi questa affermazione doveva apparire rivoluzionaria e contro tutta la precedente tradizione. Mette in guardia sui cattivi allievi e sulla difficoltà della pratica: ²⁸ *Chi intraprende questa disciplina dovrebbe porre tutta l'attenzione sul corpo e la mente . All'inizio non importa se trascuriamo il Sè (Atman), ma man mano che si procede nella pratica si dovrebbe dedicare un'attenzione uguale al corpo, alla mente, e al Sè, poichè quest'ultimo è in relazione sia con il corpo che con la mente"*

Sulla pratica afferma: ²⁹ *".....Allo stesso modo, quando si praticano le posizioni, il Pranayama, e i sigilli, si dovrebbero applicare le regole del Vinyasa, che sono state trasmesse fin dai tempi antichi"*

Dobbiamo spiegare cosa è questo "Vinyasa", perché mi sembra di cogliere in questo, il

27 Il Manifesto – 25-02-2016 Matteo Miavaldi

28 Il nettare dello yoga -T Krishnamakaria pag 53

29 Ibid pag 65

nodo centrale del metodo dell'insegnamento di Krishnamakaria: Il sostantivo Vinyasa indica letteralmente la sistemazione, la disposizione o l'ordine.

Nelle tradizioni che si rifanno all'insegnamento di Krishnamakaria il Vinyasa si riferisce, in una prima accezione a tutti i diversi aspetti o elementi da tenere in considerazione per eseguire correttamente una posizione.

In una seconda accezione, indica una sequenza di posizioni concatenate detta Vinyasa-Krama che si esegue partendo dalla posizione in piedi fino ad arrivare ad una posizione culminante e poi ripetendo la sequenza a ritroso sino a ritornare alla posizione iniziale in piedi.

Infine, l'ultima accezione, è quella di progressione graduale e sistematica, ogni tecnica yogica, (asana, tecniche respiratorie, sigilli) presuppone infatti un adattamento ai limiti e ai bisogni della persona e una gradualità di esecuzione nel tempo. Questa idea di gradualità e adattamento si ritrova anche all'interno di una singola sequenza di posizioni, che dovrebbe consistere idealmente in una fase iniziale, una centrale e una fase discendente o di uscita.

Nella prefazione all'edizione inglese del libro, affidata al nostro B.K.S. Iyengar, egli afferma che, questa sequenza di posizioni culminanti nella posizione finale, Vinyasa-Krama, è quello che viene definito oggi Power Yoga³⁰.

Questo mi lascia titubante, ma ci torneremo più avanti.

In più occasioni Krishnamakaria si raccomanda di eseguire le asana con la giusta respirazione e con le regole del Vinyasa, infatti: ³¹*Nel capitolo sulle posizioni ho precisato il numero di vinyasa di ogni posizione.*"

Dedica poi un capitolo ai venti sigilli, e un altro ai sei metodi di purificazione, tutti e due molto istruttivi, anche se alcuni poco praticabili da noi occidentali.

Dopo di chè passa ad una serie di posizioni con relative foto.

Per vedere il tipo di yoga praticato da Krishnamakaria ci si può collegare a questi siti:

<https://www.youtube.com/watch?v=8XF4sCV6aUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LUvOuik-g4c>

<https://www.youtube.com/watch?v=SMOA8SBw46E>

Da quello letto e visto possiamo dire che Krishnamakaria pratica uno yoga ortodosso rivolto a tutti, dove si dà importanza all'allenamento quotidiano al pranayama e alla giusta sequenza delle posizioni (vinyasa)

T.D.V. Desikachar

Passiamo al suo primo allievo, e suo figlio mi sembra la scelta più naturale, Il suo libro forse più famoso "Il cuore dello Yoga" sarà la guida per esporre il metodo di T.D.V. Desikachar.

Senza descrivere tutto il libro si può sintetizzare il suo metodo che è imperniato sul principio fondamentale che per ottenere i risultati migliori la pratica deve adattarsi di

30 Il nettare dello yoga -T Krishnamakaria- pag 26

31 Il nettare dello yoga -T Krishnamakaria- pag 68

continuo ai mutevoli bisogni del discepolo. Nel libro, l'autore propone un programma graduale ad ogni livello fisico, mentale, spirituale per avvicinarsi allo yoga. Spiega posizioni e controposizioni, respirazione, meditazione filosofia e mostra come il discepolo possa sviluppare una pratica adatta al suo attuale stato di salute, età professione e stile di vita. Fornisce gli strumenti per comprendere lo yoga e per integrare ogni tipo di insegnamento in una pratica viva, funzionale e aderente ai bisogni personali.

Ogni asana deve essere eseguita tenendo presente "Sthira e Sukha", unendo la respirazione al movimento del corpo e ³² "...La nozione di Vinyasa krama esprime quello che dovrebbe essere un percorso ragionato di yoga. E' una nozione fondamentale , perché ha a che fare con la strutturazione di un percorso graduale e intelligente che si applica a qualsiasi spetto dello yoga da noi scelto: asana pranayama o altri. Iniziamo a praticare esattamente da dove siamo e ci prefiggiamo un certo scopo. Quindi stabiliamo i passi necessari al raggiungimento dello scopo , che riporteremo nella vita quotidiana. Ci accorgeremo che la nostra pratica ci porterà ad un punto diverso da quello iniziale. La pratica ci ha cambiato.

Sulle Asana ³³ "...Gli asana si possono praticare in due modi. Nel modo dinamico si ripete più volte l'asana seguendo i ritmo del respiro. Nel modo statico si ripete ugualmente l'asana alcune volte, ma invece si seguire il ritmo del respiro, si mantiene la posizione per un certo numero di respirazioni. Movimenti dinamici consentono al corpo di abituarsi dolcemente e con gradualità alla posizione. Per questo motivo bisognerebbe passare dalla fase dinamica prima di mantenere un asana statico"

Variare le asana, praticare le varianti per sviluppare l'attenzione e non cadere nell'errore della ripetizione meccanica della posizione.

Come si vede da questa breve presentazione lo yoga elaborato da Dasikachar resta sostanzialmente simile a quello del padre, con la concezione che debba essere lo yoga ad adattarsi al praticante e non viceversa.

Pattabhi Jois

Passando a Pattabi Jois possiamo riassumere il suo metodo con questa sintesi trovata sul web: <http://www.ashtanga-yoga.it/Ashatanga.htm>

Lo Yoga è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo e una mente fortemente sani. L'Ashtanga Yoga, praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza - fisica, psicologica e spirituale. Attraverso questa pratica che unisce una corretta respirazione (Ujjay pranayama), le posture (Asana) e lo sguardo (Drishti), si ottiene un controllo dei sensi ed una più profonda consapevolezza di sé stessi. Praticando questa disciplina con regolarità e devozione si acquisisce sicurezza e stabilità fisica e mentale. Letteralmente Ashtanga significa "otto livelli" che sono descritti da Patanjali negli Yoga Sutra: Yama

32 Il cuore delo yoga – T.K.V. Desikachar – Ubaldini – pag 50

33 Il cuore delo yoga – T.K.V. Desikachar – pag 54

(Astinenza), Nyama (Adempimento), Asana (Posture), Pranayama (Controllo del Respiro), Pratyahara (Controllo dei Sensi), Dharana (Concentrazione), Dhyana (Meditazione), Samadhi (Contemplazione).

Questi livelli si sostengono l'un l'altro. La pratica degli Asana deve essere ben eseguita per una appropriata e corretta pratica del Pranayama e rappresenta un'importante chiave di sviluppo dei due livelli precedenti, Yama e Nyama. Solo dopo aver saldamente radicato dentro di noi questi primi quattro livelli, che possono essere considerati come orientati verso l'esterno (in quanto azioni), solo allora i quattro livelli successivi orientati principalmente verso l'interno, potranno essere sviluppati ed si evolveranno spontaneamente con il passare del tempo. La caratteristica principale dell'Ashtanga Yoga è data dal "Vinyasa" che significa movimento sincronizzato con il respiro. Il respiro è il cuore di questa disciplina e collega un asana all'altro in un ordine ben preciso. Sincronizzando il movimento con il respiro e praticando Mula-bandha e Uddyana-bandha (chiusure), si produce un intenso calore interno. Questo calore provoca una migliore circolazione del sangue che determina una maggiore ossigenazione di muscoli e organi interni, iniziando così un processo di purificazione che elimina da una parte le tossine e libera dall'altra gli ormoni benefici ed i sali minerali che possono nutrire il corpo se si massaggia il sudore sulla pelle dopo che questo è stato prodotto durante le esecuzioni degli asana. Il Vinyasa regola il respiro e il risultato che si raggiunge è quello di un corpo forte e leggero. Ci sono tre gruppi di sequenze nell'Ashtanga Yoga. La **Prima Serie (Yoga Chikitsa)** disintossica e allinea il corpo. La **Serie Intermedia (Nadi Sodhana)** purifica il sistema nervoso aprendo i canali di energia. Le **Serie Avanzate A, B, C, D (Sthira Bhaga)** integrano la forza e la grazia della pratica richiedendo e portando livelli più elevati di flessibilità. Ogni livello deve essere pienamente sviluppato prima di passare a quello successivo e l'ordine sequenziale degli asana deve essere meticolosamente rispettato. Ogni postura è una preparazione per la successiva e sviluppa la forza e l'equilibrio necessari per andare avanti. Il **Respiro** è il fondamento di questa pratica: la continuità di una respirazione profonda e uniforme non può essere trascurata nell'Ashtanga Vinyasa Yoga. Quando il respiro nutre l'azione e l'azione nutre la postura, ogni movimento diventa gentile, preciso/e/perfettamente/stabile.

Secondo gli insegnamenti di Sri T. Krishnamacharya e Sri K. Pattabhi Jois "Il Respiro e Vita". Il respiro rappresenta l'atto più vitale e fondamentale ed aiuta a mantenere l'essenza divina che è in ognuno di noi: l'espiazione è un movimento verso il divino, l'inspirazione rappresenta un assorbimento dal divino. L'azione ultima che si compie prima di morire è quella di espirare; si tratta in effetti di una totale e definitiva resa al divino. La **Pratica** dell'Ashtanga Yoga richiede sforzo e determinazione, ma dove non c'è sforzo non ci può essere beneficio. Forza, stamina e sudore sono gli aspetti unici di questa antica e tradizionale forma di yoga che apparentemente sembra contraddire la versione più conosciuta dello yoga in generale. Questa pratica richiede un notevole sforzo, sviluppa però una grande energia vitale che circola attraverso il corpo,

rafforzando e purificando il sistema nervoso. La mente allora diventa calma, lucida, chiara, precisa e consapevole come insegna Sri K. Pattabhi Jois: "Ovunque guardi vedi il divino".

A Integrazione di quanto detto si può vedere su questo sito una lezione della prima serie condotta dallo stesso Pattabhi Jois <https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzW0>

B.K.S. Iyengar.

Per quello che mi riguarda quando mi avvicinai allo yoga, agli inizi degli anni '70, prima e dopo i due anni di corso che frequentai, usai per la mia pratica il celeberrimo libro di Patrian, che fu una guida sicura almeno per quello che riguarda le Asana. Ma quale sorpresa fu nel 1990 quando scoprii "Teoria e pratica dello Yoga" edito dalle Edizioni Mediterranee, che si rivelò una miniera d'oro per quello che riguardava sia gli aspetti teorici, ma soprattutto la spiegazione dettagliata di moltissime asana tutte correlata da tantissime foto. Non solo, c'era tutto un programma progressivo di esercizi con difficoltà man mano crescenti, accompagnati da una piccola sezione dedicata al Pranayama, ma c'era fin troppo carne sul fuoco per le mie capacità. Quello che mi colpì soprattutto nel libro di Iyengar fu la precisione delle descrizioni di come si dovevano assumere le Asana, questo però apriva una momentanea contraddizione; in diverse parti delle spiegazioni l'Autore poneva l'importanza sull'insegnante, di come solo con una guida presente si potevano evitare di commettere errori, dall'altra parte delle spiegazioni così precise che seguite passo passo portavano ad assumere la posizione quasi con le caratteristiche perfette di "Sthira e Sukha". Quasi sicuramente la contraddizione si risolve quando il praticante che usa il libro si accorge comunque che lo yoga è anche altro, non solo posizioni da assumere in modo plastico e formalmente corretto, ma una pratica che comunque necessita di una guida, perlomeno nei suoi tratti generali. Nella prima appendice ci sono le indicazioni molto dettagliate dei tre corsi, elementare, medio ed avanzato, che si possono seguire settimana per settimana. Infine nell'ultima parte del libro c'è una sezione dedicata alle malattie più comuni e alla serie di asana da praticare per curarle.

In nessuna parte del libro si fa menzione di adoperare sostegni vari, cavalletti, corde cuscini, sedie ecc, questo è stato il grande interrogativo che si è rivolto lo stesore del presente documento. Se il metodo Iyengar è famoso per l'uso che fa degli attrezzi di supporto, infatti in qualunque brochure del sistema Iyengar possiamo leggere:³⁴ *Le caratteristiche più importanti dello Yoga secondo il metodo Iyengar sono:*

- 1. L'importanza attribuita alla correttezza dell'allineamento del corpo in ogni Asana*

34 <http://www.iyengaryogamonteverde.it/metodo.html>

2. La scoperta delle sottili connessioni fra le varie parti del corpo
3. L'uso dei sostegni, o attrezzi, quali blocchi di legno, coperte, cinture, panchetti, mediante i quali anche una persona anziana, o debole, o disabile può trarre beneficio dalla pratica yoga

La pratica dell'Iyengar Yoga influisce in modo particolarmente benefico sulle articolazioni, sugli organi interni e sulla circolazione sanguigna, oltre che sui muscoli e sulla pelle. Uno degli aspetti più affascinanti di questo tipo di Yoga è che ha delle regole precise, ma nello stesso tempo l'impegno e la relativa crescita sono assolutamente personali: è graduabile, adattabile a seconda delle diverse esigenze individuali. Il metodo Iyengar infatti è caratterizzato da una graduale e sistematica progressione delle posture per sviluppare l'abilità e le competenze di ciascuno studente. Questa sequenzialità sviluppa forza, flessibilità, concentrazione e stabilità fisica. Inoltre l'Iyengar Yoga è noto perché adotta una metodologia di insegnamento basata sulla precisione nell'uso del linguaggio, sulla dimostrazione di aspetti specifici degli Asana per sviluppare comprensione e azioni intelligenti, e sulle correzioni individuali agli studenti."

Quindi quand'è che l'uso di questa attrezzatura è stata inserita nell'insegnamento di Iyengar? Possiamo rispondere a questa domanda, dopo essere diventati quasi scemi, perché sul web non avevo trovato niente, finché non mi sono imbattuto in una intervista: ³⁵Ma l'idea di usare sostegni mi è saltata in testa nel 1975 quando nacque l'Istituto, ed io stavo programmando cosa metterci dentro. Fu solo allora che fui colpito dall'idea che l'allineamento è la cosa più importante. Yoga è allineamento. Questa parola era lì teoricamente, ma nessuno ne spiegava il significato. Tutti dicevano inoltre che le asana erano solo fisiche e che non avevano niente a che vedere con lo spirituale.....Cominciai a guardare foto di persone , tracciando delle linee per fare un paragone tra il loro modo di eseguire una posizione ed il mio Le posizioni erano le stesse ma non erano allineate. Guardando attentamente vedevo che la testa era da una parte, il naso da un'altra, una gamba ruotava. Mi chiedevo perché c'era questa differenza. Per sapere cos'è l'allineamento è importante capire che la porzione centrale del corpo è il piano mediano in tutte le parti.....Il piano mediano è il Dio. E' ciò che ti porta all'arte della precisione . Considerando l'interno, l'esterno la parte anteriore e la parte posteriore; dovete sempre valutare quanto vi estendete rispetto al piano mediano. Se non c'è sovrastiramento. Siete bilanciati esattamente nel centro."

A questo punto, chiarito quando Iyengar pensò di inserire sistematicamente tali ausili

35 Iyengar la Vita e l'opera – pag 166

nella pratica permanete del suo tipo di Yoga, e prendendolo per buono, mi vien da disquisire sulla validità e l'utilità di questo sistema.

Innanzitutto dobbiamo riassumere i punti principali dello yoga praticato da Iyengar e a chi era rivolto. Dobbiamo partire, a mio avviso, da un concetto fondamentale: il principale soggetto di studio di Iyengar fu lui stesso, infatti nelle sue note biografiche ricorda come fossero compromesse le sue condizioni di salute quando arrivò a Mysore presso la scuola del cognato, lì, copiando e arraffando conoscenze praticò su di sé, fino a quando trasferitosi Pune dovette applicare le sue conoscenze non solo ad allievi in buone condizioni fisiche, ma anche ad allievi afflitti da vari problemi di salute, ³⁶.....*insonnia, disfunzioni ghiandolari, malattie cardiache, dall'infertilità alla poliomielite ecc....* Quindi applicò agli altri allievi quello che aveva sperimentato direttamente su di se. Quindi se lo yoga funzionava con persona afflitte da malattie, a maggior ragione era una pratica rivolta a tutti, giovani e meno giovani, donne e uomini, infatti nelle sue memorie ricorda: (nel 1946) ³⁷*"Ero forse la prima persona a portare quest'arte (lo yoga) a livello di massa e anche a introdurre l'insegnamento di asana yoga per le signore"*. Tornando all'uso degli ausili, quando questi debbono essere usati? A mio avviso questi ausili potrebbero essere d'aiuto tutt'al più momentaneamente, per insegnare al corpo la giusta posizione e allineamento, in modo che il corpo si ricordi le varie sollecitazioni delle sue varie parti, perché lo sforzo per raggiungere la posizione e mantenerla, a mio avviso, è parte integrante dello yoga, conviene mantenere una posizione intermedia con le proprie forze e capacità, piuttosto che ottenere una figura perfetta con l'ausilio di corde, selle o qualunque altro marchingegno. Anche perché, se esistono ben 98.000 asana, sicuramente possiamo adattare qualunque asana al tipo di allievo con cui abbiamo a che fare, ossia soddisfare le sue necessità. Le uniche due eccezioni, per un uso costante di questi ausili, potrebbe essere rappresentato, il primo, da un loro uso terapeutico, quando, in presenza di gravi menomazioni o deficienze, queste vengano risolte con tali attrezzature, mentre il secondo uso dovrebbe essere contemplato in presenza di limiti fisiologici insuperabili, se l'apertura delle mie anche non mi permette di mantenere la schiena dritta, nulla mi vieta di usare degli spessori sotto ai glutei per allineare le ginocchia all'attaccatura delle anche.

Tornando alla produzione letteraria del nostro maestro, sono tre gli altri libri che hanno lasciato il segno nella diffusione dello yoga in occidente. Il primo è "Teoria e pratica del Pranayama" del 1981 ed edito in Italia nel 1984, in cui viene affrontato in modo completo questa sottile arte e le sue implicazioni. Dopo una prima parte dedicata alla spiegazione di cos'è lo yoga ed ai suoi diversi stadi, viene affrontata la teoria del pranayama con un'ampia spiegazione della fisiologia della respirazione e sui benefici di tale pratica. Nella sezione due "l'arte del Pranayama" vengono affrontate i modi in cui

36 Iyengar la Vita e l'opera – pag 163

37 Iyengar la Vita e l'opera – pag 55

prepararsi a fare il pranayama, quindi il luogo, i tempi della pratica, come star seduti e l'atteggiamento mentale. Viene inoltre spiegato come fare i diversi tipi di Bandha e le diverse fasi della respirazione, inspirazione, espirazione e le due ritenzioni, infine sull'uso dei mantra nella pratica e del Vritti Pranayama, che se non ho capito male è il rapporto esistente tra le diverse fasi della respirazione.

La sezione tre affronta e spiega le diverse tecniche di Pranayama con e senza l'ausilio dell'aiuto delle dita sul naso. La parte due chiamata "Libertà e beatitudine" affronta la meditazione (Dhyana) e rilassamento (Savasana). Infine vi è un'appendice che indica i tempi dei diversi corsi di Pranayama. Il secondo libro che considererei è "L'albero dello yoga" uscito nel 1988 nell'edizione inglese e, cosa rara, l'anno dopo in italiano per la Ubaldini; in cui Iyengar, dopo una prima parte dedicata ai diversi aspetti dello yoga all'interno della nostra società: gli scopi della vita, l'infanzia, amore e matrimonio, la vita di famiglia, la vecchiaia e la morte, fa un parallelo, nella seconda parte, tra le otto parti di un albero (radici, tronco, rami, ecc) e le otto parti dello yoga (yama, nyama, asana, pranayama, ecc). Nella terza parte affronta lo yoga sotto l'aspetto terapeutico e in rapporto alle malattie. La quarta parte è dedicata all'aspetto più filosofico dello yoga e infine nella quinta parte Iyengar affronta la diffusione dello yoga in occidente e sull'insegnamento.

In sostanza questo libro è il risultato di registrazioni e di conferenze tenute da Iyengar in giro per il mondo tra il 1985 e il 1987, dove vengono attualizzate e sintetizzate le sue posizioni sullo yoga. Come leggiamo da ³⁸ ".....Iyengar contestualizza la pratica di yoga nella tradizione dello Yoga Sutra di Patanjali (uno dei testi classici dello yoga antico), ma ci ricorda che tutto quello che egli ha imparato, lo ha appreso attraverso la pratica delle posture (asana) e del controllo del respiro (pranayama), e non solo attraverso lo studio dei testi antichi. Per lui, la pratica di asana diventa un atto meditativo in sé e la pratica di pranayama un atto di devozione. All'interno della cornice della tradizione, Iyengar ci offre, dunque, una prospettiva innovativa e personale secondo cui gli insegnamenti millenari dello yoga sono radicati nell'allenamento (*sadhana*). E la beatitudine, fine ultimo dello yoga, viene intesa come armonia e pace interiore da ricercarsi dentro di noi - nel nostro corpo, cuore, mente, e anima. Lo yoga è dunque presentato come uno strumento **accessibile a tutti**. Lo yoga è un viaggio interiore, scrive Iyengar, che parte dal corpo fisico per arrivare ai corpi "sottili": il corpo energetico, dove risiedono il respiro e le emozioni; il corpo mentale, dove i pensieri e le ossessioni sono controllati; il corpo intellettuale, dove si trovano l'intelligenza e la saggezza; e il corpo divino, dove si viene in contatto con l'anima

38 <http://www.leviedeldharma.it/recensione-albero-dello-yoga/>

universale.”

Infine veniamo all'ultima opera che prendiamo in considerazione “Il commento agli Yoga Sutra di Patanjali” che vengono considerati “La Bibbia dello Yoga”. Per un suo commento possiamo prendere spunto dalla prefazione all'edizione del 2010 fatta da Godfrey Devereux autore di “Dynamic Yoga” ³⁹ “.....La traduzione di B.K.S. Iyengar basata su oltre cinquant'anni di studio e di pratica scrupolosa, è unica per attualità e utilità per gli odierni praticanti Yoga.L'abilità di Iyengar di rendere intelligibile Patanjali in termini pragmatici e l'estensione di una visione chiara della finezza e dell'integrità della sua pratica.....Ma egli si spinge ben oltre. Nel suo fondamentale studio sull'allineamento, Iyengar rivela non solo la necessità terapeutica dell'integrità strutturale del corpo, ma anche il suo impatto, sottile ma parimenti necessario, sul flusso di energia e di coscienza nella mente. Ciò che Iyengar ha dimostrato è che l'apparente divario tra spirito e materia, tra corpo e anima, tra piano fisico e spirituale è appunto, nient'altro che apparente..... Praticare lo yoga senza la profonda e panoramica cartografia interiore degli “yoga sutra” significa andare alla deriva in un mare difficile e potenzialmente pericoloso. Usare questa mappa senza la bussola dell'esperienza autorevole e profonda di Iyengar significa mettersi da soli in difficoltà.”

Il medio praticante yoga avrà avuto già occasione di leggere qualche altro commento agli yoga sutra, quali:

1) Yoga sutra di Patanjali edito da Mimesis nel 1992 con i commenti di Vyasa, Vacaspati Mistra, Vijjnana Biksu, tradotto e curato da massimo Vinti e Piera scarabelli

2) Commento di Swami Vivekananda

3) Yoga sutra di Patanjali curato da L.V. Arena per i tipi della rizzoli

4) “ “ “ “ “ da Squarcini per la Feltrinelli

5) “ “ “ “ “ da I.K. Timni per la Ubaldini

6) “ “ “ “ commento fatto da Desikachar nel “Il Cuore dello Yoga” Ubaldini

7) commento/on-

line/<http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/yogasutra1.pdf>

Certo, questa lista non è esaustiva di tutti i commenti agli Yoga Sutra fatti nel corso dei secoli, ma noi poveri occidentali, abbiamo bisogno di intermediari che ci facciano comprendere gli asciutti e sintetici versi di Patanjali, e sicuramente il libro di Iyengar

39 Commento agli Yoga Sutra di Patanjali – ed Mediterranee - Prefazione

è quanto di meglio ci possa essere in circolazione per chiarezza e per abbondanza di esposizione. Evito di dilungarmi nell'esposizione degli "Yoga sutra" dato che oramai dovrebbero, almeno nella loro forma organizzativa, essere stati letti e commentati da chi sta leggendo questo scritto visto che facevano parte dei compiti da svolgere.

A mò di conclusione (parziale)

Quasi alla fine della nostra esposizione, non ci resta dire che il metodo Iyengar, grazie anche al dinamismo del suo autore, si è diffuso in tutto il mondo, dal sito ufficiale <http://www.bksiyengar.com/modules/Teacher/teacher.asp> possiamo appurare che le scuole che applicano il metodo Iyengar sono presenti in quasi un centinaio di paesi, è sicuramente un grande risultato, quello che sarebbe da appurare sarebbe la qualità dell'insegnamento, ma questo è un problema presente anche per gli altri sistemi. Qui si aprono un po' di domande: innanzitutto, il metodo Iyengar è un metodo che possiamo fare nostro? O sono preferibili, come abbiamo illustrato sopra, gli altri sistemi? Cosa devono trasmettere gli insegnanti ai loro allievi?

A mio avviso, non esiste un metodo migliore di un altro, se poniamo al centro della nostra ricerca il soggetto umano, lo stesso yoga si è evoluto nel corso dei secoli e ancora, per fortuna, sta cambiando, e questo cambiamento non è il frutto di sterili elucubrazioni filosofiche, ma pratica assidua, e i risultati sono riscontrabili nei grandi maestri del XX secolo, di cui per fortuna possiamo avere documentazione non solo scritta ma anche cinematografica. A questo proposito è istruttivo vedere la differenza di una pratica assidua guardando un ventenne Iyengar nel 1938 su questo sito https://www.youtube.com/watch?v=LUvOuik-g4c_ e a distanza di 47 anni nel 1985 a Londra in occasione di una lezione dimostrativa: <https://www.youtube.com/watch?v=VVibEEJcaSo>, dove, si nota la differenza, sia dello stile di yoga, che nel primo filmato è simile a quello del suo maestro Krishnamacharia, sia nella grandezza della cassa toracica tra il giovane e un più maturo Maestro praticante pranayama. A proposito delle lezioni di Iyengar, dobbiamo dire che il suo metodo d'insegnamento era circondato da un'alone leggendario di sberle, trazioni, urla e quant'altro, cosa che sicuramente lui coltivava con arguzia, alcune descrizioni delle sue lezioni riportate da alcuni allievi sono di quanto più spassoso si possa leggere su un maestro yoga,⁴⁰

40 **Iyengar la Vita e l'opera** –pagg 210- Iyengar- Un enigma - Ci sono sentimenti diversi nel mondo dello Yoga a proposito di Iyengar. Tutti lo sanno, non ultimi i membri del British Wheel of Yoga. Mentre ero segretario Generale del British Wheel, ero continuamente alle prese con opinioni contrastanti che venivano espresse circa il suo sistema, e cioè che era o fisicamente e mentalmente offensivo, o fisicamente e mentalmente inconcepibile. Durante la sua visita a Londra nel giugno 1976 fui invitato ad uno dei suoi corsi avanzati, ma solo come osservatore. Trovai allora quasi impossibile valutarlo in qualche modo. Sebbene egli discutesse vigorosamente il suo stile con me, io non avevo sufficienti elementi per giudicare. Lo guardavo colpire studenti con le mani e con i piedi. Mentre io non sentivo nessuna relazione con lui, i suoi studenti sembravano sentirla. Era tutto molto strano e me ne andai provando turbamento e risentimento verso lo « Iyengarismo ». Lo incontrai di nuovo nel dicembre del 1976, quando ero delegato al Congresso Internazionale degli Insegnanti di Yoga a Panchgani, in India. C'erano molti eminenti maestri di Yoga. La meditazione all'alba fu seguita da corsi di

Tornando al nostro commento, e riaffermando, a mio parere, che non esiste un metodo oggettivo migliore di un altro, possiamo tuttalpiù basarci sulla certezza che solo provando i diversi stili e metodi d'insegnamento potremo accorgerci e sentire quale è il più consono a noi in quel momento della vita. Spiegandomi meglio, se avessi conosciuto il metodo di Pattabhi Jois 20 anni fa, probabilmente l'avrei provato, perché nel pieno della maturità fisica, un po' di sano sudore e d'impegno quasi agonistico è una cosa che mi ha sempre attirato e che in altri ambiti ho sempre coltivato (Karate-Running), naturalmente centra in questo le predisposizioni personali

Hatha Yoga (è l'ordine giusto? ». Ero deciso a mettermi nelle mani di Iyengar. Egli mi diede il benvenuto nella sua classe con un gusto quasi vorace che non prometteva niente di buono per me. Non passò molto tempo prima che fui fatto oggetto del suo personale tipo di attenzione. Solidale con me, un vecchio studente indiano di Iyengar mi disse mormorando che avrei dovuto considerarlo un complimento! Le critiche e lo scherno che subii mi sconcertarono a tutta prima, perché io non sono che un dilettante, nonostante la pretesa di aver insegnato Yoga in Germania e a Londra. Venivo smontato sistematicamente e qualche volta piuttosto violentemente; ma stranamente mi ritrovavo a fare tutto quello che lui mi diceva. Uno dei miei compagni di corso era il Dott. Bhole di Lonavla, che subiva anch'egli una simile rude somministrazione. Ma tutto veniva fatto con una competenza su cui era difficile trovare qualcosa da ridire. Entrambi perseverammo fino alla fine, sebbene molti delegati si ritirassero dalla lotta dopo una sola lezione. Non mi sono mai sentito irritato per i suoi metodi: mi divertivano e mi incuriosivano allo stesso tempo. Ogni giorno, dopo due ore di intenso sforzo fisico e mentale, uscivo di lì più consapevole e camminavo sulle nuvole. Io ero stato allievo di Sir Paul Dukes, un Maestro di Yoga, colonnello e vecchio collega di Iyengar. Devo ammettere che Iyengar è forse l'insegnante più efficace con cui ho avuto a che fare in più di venticinque anni di serio studio dello Yoga. Il suo Guru era un suo parente, il molto stimato Krishnamachar, padre di Desikachar; ma Iyengar si è sviluppato su una via diversa rispetto alla loro. Adesso posso vedere e capire perché. Dovremmo riflettere sul fatto che ci sono diversi sentieri che conducono alla mèta ultima.

Iyengar non pensa di essere aggressivo, ma si diletta nell'essere intensivo. Egli considera se stesso un uomo del destino, che è emerso dal nulla per diventare un maestro di Yoga per eccellenza. Egli interpreta i *Sutras* di Patanjali secondo il suo istinto e intelletto personale. Egli vive per loro. La disciplina dello Yoga è di somma importanza nella sua vita e nel suo insegnamento. Egli utilizza tutta la mente e l'intelligenza nella realizzazione di ciascuna asana. Fare un'asana meccanicamente o con sbadattaggine e trascuratezza per lui è un anatema che attira un rapido e giusto castigo sullo sfortunato studente che viene scoperto. Egli crede che un corpo che esegue le asana con poco sforzo e nessuna tensione è in grave pericolo di ristagno. Ogni giorno ottiene quel po' di più dal corpo, sottoponendolo con accuratezza al microscopio della mente. Grazie alla pratica delle asana dovrebbe presentarsi uno stato di umiltà. Questo viene illustrato con il suo « riportare con i piedi per terra » ogni studente. Più l'allievo è avanzato, meglio Iyengar può dimostrare quanto poco quello studente realmente conosce. E un'esperienza traumatica per tutti. Iyengar può forse non essere pieno di tatto, ma è certamente « fattivo! ». Solo una volta, mentre mi passava accanto durante Sirsasana, mormorò quasi di malavoglia: « Ben fatto sir! ». Sentii lo stesso senso di realizzazione che deve sentire una recluta quando il Sergente Maggiore del suo reggimento si degna di osservare quanto sono puliti i suoi stivali! Più tardi, quando il Congresso terminò e Iyengar mi stava dicendo addio, non poté resistere dal darmi una bella pacca. Continuava a dire che mi considerava uno studente sincero. Ma guarda che coraggio! Ma come fa a farla franca? Qual è il suo carisma? Io credo che sia dovuto alla sua dedizione di tutta una vita al vero Yoga. Sebbene molti credano che lui denigri tutto tranne le asana, essi non sono nel giusto. Iyengar crede con tutto se stesso nello Yoga Integrale. Egli capisce lo scopo e il bisogno di meditare. Riverisce la mèta ultima dell'unione del corpo con la mente e con lo spirito. È un uomo buono. Sarò sempre grato per il fatto che le mie lezioni con lui mi hanno portato ad una nuova umiltà, ad una migliore comprensione delle sottigliezze della mente, dell'intelletto e della volontà. Egli conosce il valore del pranayama per un vero yogi e come esso rafforzi il potere della vita. Quando ogni asana può essere eseguita come un mantra, egli crede che ognuna di esse diventi una posizione spirituale. Cosa si può dire efficacemente e in poche parole di quest'uomo e della sua arte? Iyengar è controverso perché « è troppo fisico ». Eppure egli crede fanaticamente che il corpo debba essere conquistato prima che possa diventare divino. « Egli ignora lo spirituale ». Ma dove sono le prove? « È un egoista di prim'ordine ». Ma anch'egli deve avere i suoi problemi particolari. « È duro e aggressivo ». Sì, maltratta gli studenti, ma non c'è alcuna testimonianza che lui abbia danneggiato personalmente qualcuno. Il Guru purga il chela, ma con compassione e comprensione.

Dunque, qual è la conclusione? L'unico pericolo che posso vedere nello « Iyengarismo » è quando i suoi studenti cercano di imitarlo, invece di seguire le sue orme. È l'adulatore che cerca di scimmiettare il Maestro in modo servile in tutto ciò che fa, nelle parole e nelle azioni, che danneggia lo Yoga, gli sfortunati allievi e Iyengar stesso.

Per me Iyengar, malgrado il suo grande « ego », ha un atteggiamento corretto verso lo Yoga Integrale. Il suo istinto è sicuro. Egli sarà sempre Iyengar e, suppongo, questo è l'enigma.

e quello che si pensa che si possa ottenere. Ciò non toglie che successivamente avrei potuto provare qualche altro sistema yoga o addirittura altre discipline olistiche, quali il Ki Kong, (che ho praticato per otto anni) per allargare gli orizzonti culturali, di conoscenza e ricerca personali. Quindi, passando al nostro rapporto di insegnanti con gli allievi, la domanda, Cosa dobbiamo trasmettergli?, diventa fondamentale.

In una classe dobbiamo tenere conto di alcuni fattori quali: 1) Età degli allievi - 2) Stili di vita -3) precedente attività fisica 4) Il tempo che dedicherà alla pratica 5) Obiettivi che si pone l'allievo 6) Malattie e/o handicap. Queste sono solo alcune cose da prendere in considerazione, in base a questi fattori che ci pongono la scelta oculata del tipo di approccio alle asana e quant'altro, fondamentale mi sembra che debba essere la capacità di trasmettere la ricerca di consapevolezza del proprio corpo .

Ci sarebbe da approfondire molto su questi aspetti appena accennati, ma è necessario andare alla chiusura di questo mio piccolo contributo, che spero non abbia annoiato. Voglio terminare riportando l'ultima parte dell'ultimo capitolo dell'ultimo libro scritto da Iyengar "Vita nello Yoga" uscito in inglese nel 2005 e in italiano nel 2008:

"Sono un uomo anziano, che si avvicina inevitabilmente alla sua morte. Ma sia la nascita che la morte sono al di là della volontà degli esseri umani. Non fanno parte del mio dominio. Non penso mai alla morte. Lo yoga mi ha insegnato a pensare solamente ad impegnarmi per vivere una vita proficua. La complessità della vita della mente giunge a termine al momento della morte, con tutte le sue tristezze e felicità. Se siamo già liberi da tale complessità, la morte giunge in maniera naturale e senza ostacoli. Se viviamo ogni momento della nostra vita in modo olistico, così come ci insegna lo yoga, anche se il nostro ego è stato spazzato via, non diremo: «Muori prima di morire», ma piuttosto, «Vivi prima di morire, così che anche la morte possa essere una celebrazione della vita».

Quando aveva già più di settanta anni d'età, Hokkusei, il famoso artista giapponese, disse che se avesse potuto vivere per altri dieci anni sarebbe diventato un grande artista. Rendo omaggio alla sua umiltà. Lasciatemi concludere citando le parole del pittore spagnolo Goya, che nel suo settantottesimo anno di vita, quando era già sordo e debilitato, disse: «Aùn aprendo» - "Sto ancora imparando". Vale anche per me. Non smetterò mai d'imparare, e ho cercato di condividere alcune di queste lezioni con voi. Prego che la mia fine possa essere il vostro inizio. Vi attendono le immense gratifiche e i dono infiniti di una vita spesa a seguire il vostro Viaggio Interiore.

Dopo aver rilasciato questa dichiarazione il Maestro abitò ancora questa terra per quasi 10 anni.

Namaste!

Bibliografia

Storia e Coscienza storica-Bontempelli-Bruni- Trevesini Editori-Milano
Storia Universale- Storia dell'India- Michelguglielmo Torri-Corriere della Sera PDF
Storia dell'India e del Pakistan - Sumit Ganguly - PDF
Il nettare dello yoga -T. Krishnamacharya - Ubaldini Editore
Il cuore dello yoga - T.K.V. Desikachar - Ubaldini Editore

Di B.K.S. Iyengar (English da Wikipedia)

- 1) (1966; revised ed. 1977). *Light on Yoga*. New York: Schocken. ISBN 978-0-8052-1031-6
- 2) (1981). *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: Crossroad. ISBN 0-8245-0686-3
- 3) (1985). *The Art of Yoga*. Boston: Unwin. ISBN 978-0-04-149062-6
- 4) (1988). *The Tree of Yoga*. Boston: Shambhala. ISBN 0-87773-464-X
- 5) (1996). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. London: Thorsons. ISBN 978-0-00-714516-4
- 6) Abrams, D. & Evans, J.J. (2005). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Pennsylvania: Rodale. ISBN 1-59486-248-6
- 7) (2007). *Yoga: The Path to Holistic Health*. New York: Dorling Kindersley. ISBN 978-0-7566-3362-2
- 8) (8 Vols, 2000-2008). *Astadala Yogamala: Collected Works*. New Delhi: Allied Publishers.
- 9) (2009). *Yoga Wisdom and Practice*. New York: Dorling Kindersley. ISBN 0-7566-4283-3
- 10) (2010). *Yaugika Manas: Know and Realize the Yogic Mind*. Mumbai: Yog. ISBN 81-87603-14-3
- 11) (2012). *Core of the Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga*. London: HarperThorsons. ISBN 978-0007921263

B.K.S. Iyengar (Ed. Italiano)

Teoria e pratica dello Yoga - Edizioni Mediterranee (1965 English-1975 It)
Teoria e pratica del Pranayama - Edizioni Mediterranee (1981 Eng-1984 It)
Iyengar la vita e l'opera - Edizioni Mediterranee (1987 Eng-1992 It)
L'Albero dello yoga- B.K.S. Iyengar - Ubaldini Editore (1988 Eng-1989 It)
Compendio di Teoria e pratica yoga - Edizioni Mediterranee (2006 It)
Commento agli Yoga Sutra di Patanjali - ed Mediterranee - 1993 Eng-2010 It)
Vita nello Yoga - Edizioni Mediterranee (2005 Eng-2008 It)
L'essenza degli Yoga Sutra - Edizioni Mediterranee (2014 It)
Yoga - Pensiero e pratica - Mondadori (2013 It)
Gli Antichi insegnamenti dello Yoga - Gruppo Futura

Inoltre ci siamo avvalsi dell'uso di questi siti web

https://en.wikipedia.org/wiki/B._K._S._Iyengar
https://it.wikipedia.org/wiki/Impero_anglo-indiano
http://www.shardanayoga.com/1/bks_iyengar_601628.html
http://iyengaryoga.it/bks_iyengar/biografia.php
<http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/aug/20/bks-iyengar>
<http://www.deccangymkhana.co.in/aboutus.aspx>
<http://www.bach-cantatas.com/Bio/Menuhin-Yehudi.htm>
https://it.wikipedia.org/wiki/Yehudi_Menuhin
<http://www.menuhin-foundation.com/>
<http://greenpeace.it/bhopal/bhopal.php>
https://it.wikipedia.org/wiki/Disastro_di_Bhopal
<http://www.ilpost.it/2014/12/03/disastro-bhopal/>
<http://www.greenpeace.org/italy/it/campagne/inquinamento/Chimica/Bhopal/>
<http://www.amnesty.it/Disastro-Bhopal-sondaggio-in-India-e-Usa-chiede-che-Union-Carbide-risponda-a-giustizia-installazione-per-ricordare-le-vittime>
<http://www.iyengaryogamonteverde.it/metodo.html>
<http://www.leviedeldharma.it/recensione-albero-dello-yoga/>
<http://www.ashtanga-yoga.it/Ashatanga.htm> Pattabhi Jois
<http://www.bksiyengar.com/modules/Teacher/teacher.asp>

<https://www.google.com/culturalinstitute/exhibit/ZgLCkGRRbVhaJg?hl=en&position=28%3A0>

Sito con belle foto del Maestro

Dimostrazioni Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=8XF4sCV6aUY> - Krishnamacharya (1938)
<https://www.youtube.com/watch?v=LUvOuik-g4c> - Iyengar-Krishnamacharya 1-6(1938)
<https://www.youtube.com/watch?v=SMOA8SBw46E> " " 2-6(1938)
<https://www.youtube.com/watch?v=CNlb6amgbsU> " " 3-6(1938)
https://www.youtube.com/watch?v=gTd_wgN3Ubk " " 4-6(1938)
https://www.youtube.com/watch?v=ZmFSQmT_mb4&e=ANyPxKoxH83U+0IKdtfDnS23W-ce5jnM8Eeyz1r-Rrat3iwwS1T6pLlxWdWlG6LjnJI6TE1R3IFXvLRA0JyyE4eOj3hFsnyF2g
Iyengar-Krishnamacharya 5-6 (1938)
https://www.youtube.com/watch?v=ee_Rtge1dDU - Iyengar-Krishnamacharya 1-6(1938)
<https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzWO> - Pattabhi Jois
<https://www.youtube.com/watch?v=VVIbEEJcaSo> - B.K.S. Iyengar (1985 London)
<https://www.youtube.com/watch?v=8pIgs03TYo4> B.K.S. Iyengar (1977)

Indice

Iyengar Uno Yogi del XX Secolo

Presentazione:.....	Pag. 1
Introduzione storica-sociale.....	Pag. 2
La Vita di B.K.S. Iyengar	
I primi anni.....	Pag. 3
Educazione allo Yoga.....	Pag. 5
Gli anni '40 - L'indipendenza dall'Inghilterra e la nascita di India e Pakistan...	Pag. 8
1952 Il punto di svolta.....	Pag. 10
Gli anni di Nehru.....	Pag. 11
L'Epoca Indira Gandhi.....	Pag. 12
Rajiv Gandhi: L'accuirsi delle contraddizioni sociali ed economiche.....	Pag. 14
Il Dopo Rajiv Gandhi e la globalizzazione.....	Pag. 15
Lo Yoga di Iyengar.....	Pag. 17
Tirumalai Krishnamacharia.....	Pag. 17
T.D.V. Desikachar.....	Pag. 18
Pattabhi Jois.....	Pag. 19
B.K.S. Iyengar.....	Pag. 21
A mò di conclusione (parziale).....	Pag. 26
Bibliografia.....	Pag. 30