

INTRODUZIONE

Come usare questo libro

Se voi, invece di star leggendo questa pagina foste con me in una sala di pratica del mio centro wellness a South Beach, in Florida, la prima cosa che probabilmente vi direi sarebbe «Ben arrivato! Grazie di essere venuto oggi». Perché sarei felice di vedervi, e dato che lo yoga è la mia vita e la mia passione, sono sempre grata per la possibilità di dividerlo.

Probabilmente vi direi anche «Congratulazioni per ciò che state facendo», sia che si tratti del vostro primo passo nel mondo dello yoga o del passo successivo per approfondire e arricchire la pratica che già state facendo. So, per mia esperienza e per quella dei miei studenti, che una pratica regolare, quotidiana, conduce a una pace autentica e duratura. Si tratta di un cammino illuminato dalla fiaccola della propria coscienza, protetto da un lignaggio di maestri che ha inizio con i saggi dello storico passato dell'India e culmina con i milioni di persone che praticano yoga oggi. Quando il vostro corpo, la vostra mente e la vostra anima giungono a riposare nei sacri movimenti dello yoga, voi vi unite a una comunità internazionale dedita a vivere la vita completamente in pace. La vera magia dello yoga non sta in particolari, specifici movimenti, ma nella sua universale capacità di trasformare le vite dei suoi praticanti – inclusi voi. Perciò oggi vi do il benvenuto e mi congratulo con voi per la vostra buona fortuna (o, forse, *buon karma*) nello scoprire e nell'abbracciare questa conoscenza trasformativa.

IL MIO VIAGGIO YOGA

Come molti americani, ho conosciuto per la prima volta lo yoga in una palestra. Quando avevo 19 anni, ed ero più interessata alla forma fisica che alla spiritualità, osservai che molti dei miei compagni di aerobica frequentavano la lezione di yoga; e avevano i muscoli delle braccia meglio definiti ed erano in grado di fare la posizione sulla testa. Questo stimolò la mia curiosità. Osservando la lezione, non capivo bene il perché degli stiramenti, del respiro e dei piegamenti. Eppure qualcosa in me si sentiva attratto da questi movimenti in qualche modo familiari. Perciò decisi di provare.

Se ci ripenso, allora non avevo alcuna idea che esistessero differenti tipi di yoga, ma ora so che la prima lezione che seguii era nella tradizione di *Sivananda*. Questa lezione, centrata su stretching dolci, rilassamento e respirazione profonda, fu molto tranquilla, calma e (per la mia giovane mente inquieta) totalmente noiosa. Così noiosa, in effetti, che non ci tornai più. Ma qualcosa era risuonato in me, perché quando, circa un mese

dopo, mi lesionai entrambi i tendini di Achille, mi rivolsi allo yoga per aiutarmi a guarire. Non avevo la minima idea che stavo per riconnettermi con il mio sé interiore e iniziare il viaggio di una vita.

La mia lesione era talmente debilitante che faticavo a camminare senza l'aiuto di un tutore. I medici specialisti in medicina sportiva cui mi rivolsi consigliavano un intervento. Invece io comprai dei testi di yoga della tradizione di Sivananda e di altre scuole di *Hatha Yoga*, annullai la mia iscrizione alla palestra, e iniziai la lenta strada verso la ripresa che richiese più di un decennio. Questa strada divenne un cammino di scoperta che ha interessato molto più della semplice salute fisica. La pratica yoga mi ha procurato una tale profonda guarigione emozionale e spirituale che ho dedicato la mia vita alla condivisione di questa straordinaria tradizione trasformativa.

Le serie di posizioni descritte in questo libro, da me apprese direttamente dai miei insegnanti Sri K. Pattabhi Jois e R. Sharath Jois, rappresentano una introduzione accessibile al lignaggio dell'Ashtanga Yoga. Spero che ne veniate ispirati ad iniziare la vostra pratica yoga a casa e a continuare poi sotto la guida di un insegnante qualificato. Sono onorata di essere la vostra guida per questa iniziazione allo yoga che ha cambiato così totalmente la mia vita, e spero che vi unirete a me nel viaggio dello yoga, che è essenzialmente il viaggio verso noi stessi.

Con la saggezza acquisita grazie all'autoconsapevolezza di sé, arriverete a comprendere voi stessi profondamente, in modo diretto e potente. Con la regolare pratica quotidiana vedrete il vostro corpo trasformarsi, sentirete una maggiore energia e davvero vi sentirete più felici e compassionevoli.

Non importa quanto spesso si praticino questi movimenti: non si arriva mai al termine del viaggio nello yoga. Se avete già dato un'occhiata alle figure o avete avuto occasione di guardare alcuni DVD in cui io mostro i vari livelli di Ashtanga Yoga, potreste avere la sensazione che non sarete mai in grado di eseguire quelle posizioni. Avrei potuto dire anch'io la stessa cosa quando ho iniziato. Ma spero che vi sentirete ispirati a fare del vostro meglio, ricordando che tutti gli insegnanti yoga e i praticanti di livello avanzato sono stati un tempo dei principianti. Tutti noi abbiamo avuto i nostri dubbi, i momenti in cui volevamo mollare, i nostri dolori e fatiche. Ma siamo andati avanti, e questa è la lezione più grande e il più grande risultato. La saggezza eterna dello yoga pone l'enfasi non sulla perfezione delle asana fine a se stessa, ma sullo stato di equanimità che si raggiunge dopo molti anni di pratica dedicata. Il raggiungimento di quella pace ed equilibrio interiori è alimentato dalla vostra ispirazione e dalla dedizione del cuore e dell'anima.

IL CUORE DELL'ASHTANGA

Non fu solo quella lesione che mi cambiò la vita a spingermi a guardare con più profondità allo yoga. Volevo una via d'uscita dal dolore e dalla sofferenza del mio passato. Mi sentivo sola e sperduta nel mondo e non conoscevo nulla e nessuno che potesse aiutarmi a trovare una direzione nella vita. Il mio corpo urlava per guarire e ritrovare

la salute, il mio cuore agognava una vita più pacifica e l'unica cosa verso cui sentii di potermi volgere era lo yoga.

Frequentare una lezione presso un centro yoga sembrò portare una intera nuova profondità all'impegno molto più di una lezione di yoga in palestra o dell'esecuzione di una sequenza di yoga a casa, seguendo un libro. Mentre camminavo nel giardino che portava al Miami Beach Center, dove seguii la mia prima lezione di Ashtanga Yoga, fui trasportata in una realtà differente. Una piccola fontana gorgogliava dolcemente e un profumo di incenso si diffondeva dalle porte aperte. Pagai 15 dollari per una lezione singola, noleggiai un materassino per 1 dollaro, e portai la mia competitività da palestra dentro la sala di pratica perché venisse adeguatamente formata.

Le persone cordiali della segreteria mi invitarono ad entrare nella sala della pratica. Statue poco familiari e fiori esotici in un vaso su un altare su cui erano posate le foto di uomini indiani mi suggerivano di chiedermi dove mai mi stessi infilando. Mi trovavo in un territorio completamente nuovo, mi sentivo insicura e allo stesso tempo eccitata. Poi arrivò l'istruttore e i suoi riccioli scuri e i suoi modi gentili mi disarmarono completamente quando mi chiese se avessi mai provato prima l'Ashtanga Yoga. Quando dissi di no, la sua risposta «Bene, fai quello che puoi» unita ad un sorriso leggermente sardonico mi fecero dubitare di avere davvero preso la giusta decisione nello scegliere di frequentare la lezione.

Proprio quando la parte cinica dentro di me stava per avere il sopravvento, e stavo per arrotolare il mio materassino noleggiato e tornare a casa, l'insegnante iniziò la lezione intonando «Om». Saltammo sul treno dell'Ashtanga Yoga, che non si fermò per quasi due ore. Pensando di essere relativamente in buona forma nonostante le lesioni alle mie caviglie, pensavo che ce l'avrei fatta. Poco sapevo di quanto debole, rigida e scoordinata fossi fino a quando cercai di seguire quella lezione! Fin dall'inizio, tentando il mio primo Saluto al Sole, caddi sulla pancia durante l'esecuzione delle posizioni con spinta verso l'alto [push-up] e annaspavo come un pesce fuor d'acqua. Non potevo staccare il mio corpo pesante da terra, fermare la mia mente, respirare liberamente, toccare le dita dei piedi piegandomi in avanti da una posizione in piedi, o eseguire uno qualsiasi dei movimenti che l'insegnante faceva sembrare così semplici. A circa metà della lezione vidi un altro studente sollevare il bacino da terra a partire da una posizione seduta ed entrare in una posizione parziale sulle mani. Mi sembrava di essere al circo. Quando provai a farlo, ebbi l'impressione che il mio corpo fosse assolutamente incollato a terra. Non riuscivo neanche a fare un respiro.

Quando arrivammo alla posizione sulla testa, ero disperata; le mie braccia tremavano e non mi era rimasto neanche un briciolo di forza. L'insegnante si avvicinò e mi disse di riposare: non sono mai stata tanto grata a qualcuno! Quando finalmente finimmo, ero sdraiata in una pozza del mio stesso sudore. Eppure mi ricordo di essermi sentita veramente felice e libera per la prima volta nella mia vita. La mia mente era ripulita, il mio respiro era più profondo, un leggero sorriso aleggiava sulle mie labbra e la sensazione di una pulsazione sorgeva dalla base della mia colonna vertebrale e risaliva fino alla sommità della testa. La mia anima sembrava aver ricevuto la risposta a domande che si faceva da

anni. Il mio cuore si sentiva a casa nel mio corpo. Uscii e acquistai il mio primo materassino yoga e una tessera per dieci lezioni. Praticai ogni martedì e giovedì fino a che mi trasferii a New York per completare i miei studi alla New York University.

Dopo il mio trasferimento, mi unii ad un gruppo che praticava Ashtanga Yoga secondo lo stile tradizionale di Mysore. La prima settimana in cui praticai sei giorni su sette, come raccomanda la tradizione, ero così indolenzita che non riuscivo nemmeno a sollevare un bicchiere d'acqua senza che il mio braccio tremasse. Dovevo appoggiare il gomito sul bordo del lavandino per riuscire a mettermi il mascara. Ma era meraviglioso, perché davvero riuscivo a sentire per la prima volta l'innato potenziale del mio corpo. Era come prendere il diploma per un nuovo livello di yoga, e amavo ogni istante di questa esperienza.

A New York appresi che questa tradizione di yoga veniva insegnata dal maestro Sri K. Pattabhi Jois, allora ancora vivente in una piccola città nell'India del Sud (Karnataka) chiamata Mysore. Leggevo il suo libro, *Yoga Mala*, ogni sera prima di dormire. Volevo che la sua saggezza e la sua conoscenza penetrassero profondamente nella mia psiche, quindi mi presi il mio tempo, leggendo e digerendo ogni parola. La notte in cui terminai il libro, sognai di Jois, anche se non lo avevo ancora incontrato. Mi svegliai con le parole «Devo andare in India» sulle labbra. Comprai il mio biglietto due settimane più tardi. Invece di completare a New York l'internato che avevo pianificato per i due mesi estivi, mi ritrovai a fare il primo dei miei molti viaggi in India.

Arrivata a Mysore, lontana dal mio contesto culturale, non avevo idea di cosa aspettarmi. Provenendo dal mondo universitario accademico del 2001, ero molto scettica riguardo all'idea di un *guru*. Il viaggio di circa trenta ore mi aveva fatto attraversare due continenti, fermare in tre aeroporti e condotto in queste sporche stradine dove le mucche passeggiavano liberamente. Un taxi finalmente mi portò all'Ashtanga Yoga Nilayam nell'antico sobborgo di Lakshimpuram. Salii i gradini dell'entrata posteriore e trovai Sri K. Pattabhi Jois che insegnava a una dozzina di *yogi* belli sudati; molti altri stavano aspettando il loro turno. Egli si girò, mi guardò negli occhi e mi chiese se ero lì per praticare. Prima che sorgesse qualsiasi dubbio, il mio cuore si aprì. Caddi in ginocchio, dicendo «Sì, sono qui per praticare. Grazie, *Guruji*». Sapevo di aver incontrato il mio maestro – non solo perché lo avevo visto in sogno, ma perché la sua sola presenza aveva aperto il mio cuore, alleviato il mio dolore, e dato pace. Da quel giorno in poi, lo chiamai sempre *Guruji*, un titolo onorifico usato dagli studenti per indicare l'accettazione del loro insegnante come loro guru spirituale. Nel seguito del libro mi riferirò a lui come Jois per maggiore chiarezza, ma nel mio cuore egli sarà sempre *Guruji*.

L'insegnamento di Jois – che ciascun allievo deve lavorare nel cammino a volte arduo dell'Ashtanga Yoga per trovare una pace duratura – risuonava dentro di me. Egli non prometteva mai di essere un magico guaritore, diceva invece di essere solo un semplice uomo che insegnava lo yoga che il suo maestro, Sri T. Krishnamacharya, gli aveva insegnato e sottolineava sempre che lo yoga è per tutti.

Non avevo mai pensato di diventare un'insegnante di yoga. Quando ero piccola, sognavo di diventare un giudice della Corte Suprema, un politico o una qualche forza

Iniziare la pratica

- L'ideale è praticare yoga come prima cosa la mattina, a stomaco vuoto. Se non è possibile e dovete praticare più tardi nella giornata, cercate di non mangiare per almeno due ore prima della pratica.
- Indossate abiti che vi permettano di sudare e praticate su una superficie piana e regolare.
- Usate un materassino che sentite adatto a voi. È importante che acquistiate un vostro materassino personale: usare il vostro materassino è molto più igienico che noleggiarne uno al centro, e inoltre il materassino accumulerà la vostra energia spirituale. Scegliete un materassino prodotto con materiali ecologicamente sostenibili e che sia solido.
- Avrete probabilmente bisogno almeno di un piccolo asciugamano per asciugarvi la traspirazione sul viso mentre praticate. Se sudate profusamente, avrete bisogno di un asciugamano più grande da sistemare sopra il materassino.
- Indossate abiti comodi, adatti agli esercizi: niente di troppo largo o troppo stretto. Scegliete abiti che vi offrano un buon sostegno ma che permettano libertà di movimento, come un tessuto misto di cotone e lycra.

volta al cambiamento del mondo. Con mia grande sorpresa, dopo il mio primo viaggio in India, la gente cominciò a chiedermi di insegnare. Nonostante io mi sentissi immeritevole e tentassi di indirizzare le persone verso altri insegnanti che pensavo essere più qualificati, la gente continuò a insistere, e così iniziai a insegnare. Nel corso del mio secondo viaggio in India nel 2002, un mio compagno di pratica che aveva un centro yoga in Irlanda mi invitò a tenere un workshop. Ero insieme onorata e stupita, e accettai umilmente. Oggi, mio marito e io possediamo un centro yoga a South Beach, e io viaggio in tutto il mondo condividendo la tradizione yoga che ha cambiato la mia vita. Ogni giorno quando entro nel centro che abbiamo costruito, odorò la fragranza dell'incenso *nag champa* e sento l'atmosfera di benvenuto creata da centinaia di allievi che praticano qui ogni settimana.

Ho insegnato Ashtanga Yoga per circa 12 anni. Il mio programma annuale di insegnamento mi porta in circa 35 città in 20 Paesi, oltre ai miei corsi regolari in Florida. Perciò non è una esagerazione dire che ho lavorato con migliaia di studenti di tutte le età e a tutti i livelli di pratica – dai principianti assoluti ai praticanti avanzati – negli Stati Uniti e in America Latina, in Asia e in Europa. Naturalmente ho anche inserito molte migliaia di ore di pratica personale, procedendo lentamente ma con sicurezza dalla prima lezione che mi ha aperto gli occhi a livelli di competenza sempre maggiori. Sulla base della mia esperienza personale e di quella dei miei studenti, sono ben consapevole delle difficoltà, dei dubbi e delle frustrazioni che potrete a volte incontrare iniziando il vostro viaggio, ma sono

anche consapevole della sempre maggiore chiarezza mentale, dell'equilibrio emozionale, dell'energia e della felicità che sentirete a mano a mano che proseguirete.

La pratica dello yoga è una decisione di credere in voi stessi nonostante tutte le probabilità avverse. È una scelta che si fa di camminare lungo il sentiero della valorizzazione di sé, verso la propria liberazione dalla sofferenza. A mano a mano che si educa

la propria mente a rimanere salda, ci si disfa di cicli di infelicità e si segue un cammino che conduce verso l'autentica libertà. Il mio sogno di bambina di far diventare il mondo un luogo più pacifico diventa realtà ogni volta che condivo l'Ashtanga Yoga con allievi sinceri. Spero che voi accetterete il dono della pratica permettendole di trasformare anche le vostre vite.

LINEE GUIDA PER LA PRATICA YOGA

Ashtanga è uno stile di yoga vigoroso, che produce sudore che purifica il vostro corpo dall'interno all'esterno. Tre punti costituiscono la base per la pratica: le posizioni yoga (asana), le tecniche di respirazione yogica e un punto specifico di concentrazione dello sguardo per ogni movimento. Le posizioni sono organizzate in modo sequenziale così che ogni postura è costruita sulla precedente in livelli sempre maggiori di difficoltà. Idealmente si dovrebbe imparare una posizione alla volta direttamente da un insegnante. Se praticate da soli, è importante che vi lasciate il tempo di imparare l'intera sequenza lentamente piuttosto che saltare avanti verso posizioni che vi sembrano divertenti o cercare di fare tutte le posizioni in una volta. Otterrete i migliori risultati se costruirete la vostra pratica di guarigione dall'inizio alla fine e permetterete a voi stessi di prendere confidenza con ogni nuovo movimento, prestando una cura attenta al respiro profondo più che alla perfezione della forma fisica. Se non riuscite a resistere alla tentazione di correre in avanti, verso posizioni che sono oltre il vostro livello attuale di esperienza, vi consiglio fortemente di non limitarvi a guardare le figure e provare i movimenti, ma invece di leggere tutta la Prima Parte prima di procedere ai capitoli sulla pratica. Sia che proviate solo il Saluto al Sole o l'intera pratica, genererete comunque il sudore disintossicante per cui questo metodo è conosciuto.

Ashtanga Yoga è più di una semplice routine di esercizi ginnici: è una tecnica di consapevolezza corporea che aiuta a sperimentare livelli di pace più profonda, un accrescimento di energia, una salute migliore, e una maggiore gioia. A tutti gli stadi del vostro viaggio yoga, ricordatevi di ascoltare il vostro corpo e di rispettare i vostri limiti,

- Otterrete i migliori risultati se tratterete questa pratica come un rituale quotidiano di guarigione. Se possibile, dedicate uno spazio della vostra casa interamente alla pratica yoga.
- Potreste sperimentare che l'accendere una candela e un bastoncino di incenso vi aiuti a creare il senso di uno spazio sacro, come ogni pratica yoga davvero merita.
- Incominciate ogni sessione di pratica offrendo coscientemente la vostra dedizione allo yoga e al vostro viaggio interiore.
- Dopo aver praticato queste asana a casa per un po' troverete utile cercare la guida di un insegnante che potrà indirizzare la vostra pratica tenendo conto delle vostre personali abilità e dei vostri bisogni. Nella ricerca di un insegnante, consultate le liste pubbliche degli istruttori qualificati, individuate il centro locale dove vorreste frequentare, e chiedete consigli e raccomandazioni ad altri studenti.

siano essi fisici, mentali o emozionali. Non si può fare in fretta il viaggio interiore, e una delle più grandi lezioni dello yoga è la pazienza e l'accettazione. Se in qualsiasi momento vi sentite in uno stato di grande disagio, rilassatevi e rallentate un poco, sapendo che avete un'eternità per imparare esattamente ciò che dovete imparare. Non dovrete mai sentire dolore alle articolazioni quando praticate yoga. Allo stesso tempo, vorrete mettervi alla prova giusto quel tanto che vi permetta di espandere la vostra coscienza e trasformare il vostro corpo. Se siete un principiante assoluto, potete aspettarvi di sperimentare un po' di indolenzimento muscolare dopo aver provato queste posizioni per la prima volta: è normale, quindi permettetevi di gustare la sensazione di far lavorare il vostro corpo in maniera sicura, testata e verificata.

PANORAMICA DEL LIBRO

Il libro è diviso in due sezioni: teoria e pratica. I quattro capitoli sulla teoria illustrano le basi storiche e filosofiche dell'Ashtanga Yoga.

Il Capitolo 1 descrive la storia e la tradizione del metodo, inclusa la storia del mio maestro, Sri K. Pattabhi Jois. Racconta anche una parte della mia storia e della mia personale scoperta dell'Ashtanga Yoga.

Il Capitolo 2 entra in maggiore dettaglio riguardo ai tre punti fondamentali del metodo: respiro, posizione e sguardo. Il mio maestro ripeteva spesso che lo yoga è fatto per insegnare agli allievi come respirare e che il resto è in realtà solo una serie di piegamenti. Senza il respiro, diceva, non c'è yoga. Il punto centrale di concentrazione dello sguardo, chiamato *drishti* in sanscrito, serve a educare la mente a rimanere centrata su un unico punto di attenzione. L'approccio a tre punte dell'Ashtanga Yoga, chiamato metodo *Tristana*, guiderà la vostra disciplina quotidiana.

Il Capitolo 3 illustra i benefici di una dieta yogica per la salute del singolo praticante e dell'intero pianeta. Basata sul principio della nonviolenza, la filosofia yoga raccomanda che gli allievi devoti modellino le loro abitudini alimentari basandosi su principi di pace e consiglia di prendere in considerazione la dieta vegetariana. Assumersi la responsabilità per tutti i prodotti che consumiamo, incluso il cibo, è parte di un impegno per uno stile di vita orientato alla pace dentro e fuori di noi.

Il Capitolo 4 stabilisce le basi per ciò che io considero essere il mio messaggio più importante: lo yoga è un cammino spirituale che conduce all'illuminazione, ovvero ad una pace interiore autentica e durevole.

La Seconda Parte è dedicata alla pratica fisica dell'Ashtanga Yoga. Il metodo complesso viene scomposto analizzando posizione per posizione in un formato semplice, facile da usare, accompagnato da illustrazioni e istruzioni su come eseguire le asana a casa. Un capitolo viene dedicato a ciascuno dei cinque gruppi di posizioni che compongono la Prima Serie dell'Ashtanga Yoga: il Saluto al Sole, le posizioni in piedi, le posizioni sedute, i piegamenti all'indietro e le posizioni conclusive.

Se siete nuovi allo yoga, affrontate un singolo capitolo alla volta e seguite le linee guida per principianti. Una volta raggiunta la padronanza delle asana di un capitolo,

potete procedere al successivo, fino a riuscire ad eseguire l'intera sequenza tutta insieme. Provate ad iniziare praticando una ventina di minuti al giorno e aumentate progressivamente mano a mano che aggiungete più posizioni: essere in grado di completare una pratica completa di un'ora e mezza potrebbe richiedere anche diversi anni. Se avete già familiarità con la Prima Serie dell'Ashtanga Yoga, i diversi capitoli vi forniranno una guida dettagliata all'allineamento, alla tecnica e alla storia delle posizioni.

Nel corso di tutto il libro vi dimostrerò come la pratica dell'Ashtanga Yoga connetta il fisico con lo spirituale in un modo che porta ad una trasformazione duratura. Quando srotolate il vostro tappetino e vi impegnate nel viaggio completo dello yoga, voi liberate il potere della mente di trasformare la sostanza fisica con il potere dello spirito.

Non vi è nessuna acquisizione per diritto gratuito lungo il cammino. Per mantenere sia la fiducia che lo sforzo per un periodo di tempo prolungato, dovrete raggiungere un luogo dentro di voi che va al di là del piano fisico. La grazia nello yoga si acquisisce dedicando se stessi al raggiungimento di una coscienza più alta e a diventare infine una forza di guarigione nel mondo. L'essere esperti nel viaggio dello yoga richiede tempo e dedizione. Non si tratta di ottenere un sollievo immediato e veloce, ma tutti i benefici che sperimenterete saranno duraturi e autentici.