

Come instaurare e strutturare la propria pratica personale

di Eyal Shifroni

La pratica personale è una componente indispensabile del nostro Sadhana. Certo, è fondamentale seguire le istruzioni date dagli insegnanti e frequentare le loro lezioni regolarmente, ma è attraverso la propria pratica personale che si può realmente sviluppare lo yoga ed incorporarlo nella vita di tutti i giorni. Mi capita spesso di osservare che i progressi dei miei allievi subiscono una notevole accelerazione proprio dal momento in cui iniziano a praticare per conto loro. È altrettanto vero, però, che per gran parte degli studenti cominciare a praticare a casa risulta veramente difficile: sebbene vadano a lezione con regolarità e riconoscano l'importanza della pratica personale, quelli che riescono davvero a inserirla nella loro routine quotidiana sono una minoranza. Alcuni degli ostacoli che si incontrano su questo sentiero furono descritti già migliaia di anni fa da Patanjali in uno dei suoi famosi Yoga Sutra (I.30), mentre altri sono più pertinenti all'era contemporanea.

Nel corso degli anni, molti allievi mi hanno chiesto consiglio su come superare i suddetti ostacoli; l'articolo che segue raccoglie quelle idee che sono risultate più utili, ed è strutturato in due parti:

- ▶ la prima parte si rivolge a quegli studenti che desiderano iniziare a praticare a casa
- ▶ la seconda parte fornisce consigli a coloro che già praticano a casa e che desiderano espandere ed approfondire la loro pratica.

Nota:

non è detto che tutte le idee esposte in questa guida debbano essere rilevanti per tutti. Scegliete quelle che trovate utili e benefiche a seconda delle vostre capacità, della vostra esperienza e dei vostri limiti. In caso di dubbio, consultatevi con i vostri insegnanti, oppure scrivetemi a questo indirizzo: eyal@theyyengaryoga.com.

Che queste idee e questi suggerimenti possano incoraggiarvi a creare e ad arricchire la vostra pratica personale!

Molti di noi (...tipicamente in occasione dell'anno nuovo) hanno la tendenza a fare proponimenti un po' estremi, con l'obiettivo di migliorare la propria vita. Capita spesso che le persone che cominciano il percorso dello yoga, trasportate dall'entusiasmo, decidano di dedicare alla pratica un'ora al giorno, o magari anche di più. Il problema di decisioni di questo tipo, però, è che sono piuttosto difficili da mantenere, nel contesto del nostro stile di vita abituale e degli obblighi di vario genere che ognuno di noi ha. Le quotidiane pressioni della vita rendono arduo avere una pratica costante: diventa impossibile perseverare nella propria decisione, il che provoca frustrazione, e conseguentemente l'abbandono dello yoga.

A questo probabilmente si riferisce Patanjali quando parla di Anavisthitatva, cioè l'incapacità di persistere nel progresso graduale.

Per cui, ecco il mio primo consiglio:

1. Ponetevi degli obiettivi realistici e costruite la vostra pratica con gradualità

Nello yoga il progresso non si crea attraverso delle rivoluzioni, ma attraverso un'evoluzione lenta e graduale. Ai miei studenti dico sempre: "Praticate anche solo 15 minuti al giorno, quello che conta non è la durata, è la regolarità!" Stabilite un periodo da dedicare alla pratica che siate in grado di rispettare ogni giorno senza stravolgere tutte le abitudini, e mantenetele. E se una mattina non ce la fate, non mancate di dedicare un momento equivalente alla sera.

Se non siete abituati a praticare per conto vostro, programmare un'ora intera da dedicare alla pratica probabilmente è troppo. Un intervallo più breve è molto più facile da ricavare, semplicemente riducendo il tempo in cui si guarda la tv, si naviga su internet, e/o si chiacchiera al telefono.

2. In casa, destinate alla pratica dello yoga un luogo fisso

Trovate a casa vostra un posto che sia adatto a praticare e tenete lì il tappetino, sempre aperto, pronto per la pratica: questo ridurrà la difficoltà di cominciare e vi servirà anche da promemoria, in caso vi dimenticaste. Idealmente, sarebbe meglio che ci fosse una finestra, per godere di aria e luce naturale. Utile anche avere a disposizione una porzione libera di muro e spazio sufficiente per tenere in ordine tutto il materiale: coperte, mattoncini, bolster, ecc.

3. Appendete al muro una sequenza

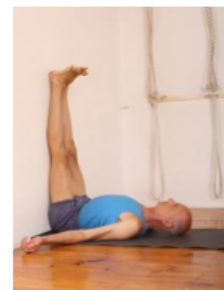
Una domanda che mi fanno spesso gli allievi è questa: "Voglio praticare a casa ma non so che asana fare. Mi daresti una buona sequenza da praticare per conto mio?"

Il consiglio migliore è: fatevi dare una lista di asana dal vostro insegnante e attaccatela al muro, di fronte al vostro tappetino!

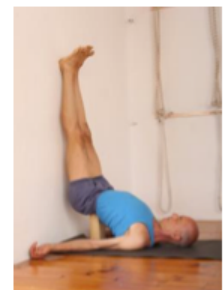
In base alla mia esperienza, la sequenza generica che segue può funzionare per la maggior parte degli studenti.

Asana	Time	Comments
<i>Urdhva Hastasana</i>	30 sec. x 2	
<i>Utthita Trikonasana</i>	30 sec. twice on each side	
One of the following: 1. <i>Virabhadrasana II</i> 2. <i>Utthita Parsvakonasana</i> 3. <i>Parsvottanasana</i> 4. <i>Prasarita Padottanasana</i>	30 sec. on each side	Do one or two of these each day, in rotation
<i>Adho Mukha Svanasana</i>	40 sec.	You can use blocks to support the palms. If difficult, do Half- <i>Uttanasana</i> with hands on wall
One of the following (see photos): 1. <i>Urdhva Prasarita Padasana</i> legs on wall 2. <i>Viparita Karani</i> 3. <i>Salamba Chatuspadasana</i>	3-5 min.	Do one of these each day, in rotation
<i>Savasana</i>	3-5 min.	

Urdhva Prasarita Padasana (gambe al muro)



Viparita Karani (con mattone)



Salamba Chatuspadasana (piedi al muro)



tuttavia, se avete problemi particolari, mi raccomando, sottoponetela al vostro insegnante. Dura 15-20 minuti, e comprende circa 10 minuti di posizioni attive e altri 6-10 di posizioni più rilassate.

4. Vincere la pigrizia

Il difficile è cominciare. Iyengar diceva che l'asana più difficile è stendere il tappetino, ed è vero! Una volta che si comincia, poi, la pratica scorre facilmente, e spesso diventa difficile arrestarne il

flusso!

Patanjali parla di due ostacoli correlati: Styana, che Iyengar traduce come mancanza di perseveranza, mancanza d'interesse, indolenza, pigrizia mentale; e Alasya: ozio, pigrizia fisica. Nel mio caso la pigrizia non è un grande problema, tuttavia di tanto in tanto capita anche a me, e ho sviluppato due strategie per affrontarla:

Una consiste nell'immaginare la gioia alla fine della pratica: una buona pratica yoga vi farà sempre sentire freschi, rilassati e contenti. Immaginare lo stato mentale tranquillo e pacifico che proveremo dopo la nostra pratica ci fornisce già uno stimolo eccellente per cominciare!

Il secondo metodo, che spesso consiglio ai miei allievi principianti, è di dire: "Ok, pratico 10 minuti e vediamo come mi sento!" Di qualunque umore siate quando iniziate, vi troverete spesso ad andare avanti a praticare ben oltre quei 10 minuti che avevate fissato, oppure vi troverete a rimpiangere di non esservi ritagliati più tempo.

5. Date allo yoga la priorità più adeguata al suo reale valore per la vostra vita

Sicuramente oggi avrete molti progetti ed incombenze, ma il tempo che investite nella vostra pratica ha il potenziale di migliorare la qualità di tutta la giornata. Dopo la pratica la mente sarà più chiara, l'intelligenza più acuta, le emozioni più equilibrate: il tempo che investite nella pratica vi verrà immediatamente ripagato, perché sarete più efficienti nello svolgere i vostri compiti; sarete più rilassati e tranquilli, sprecherete meno tempo ed energia; prenderete decisioni migliori, e darete la giusta priorità a ogni impegno.

Come se non bastasse, la gioia, la pace e l'armonia che sperimenterete si manifesteranno anche all'esterno: sarete più contenti, il che migliorerà i vostri rapporti con chi avrà a che fare con voi, e forse trasmetterà loro un po' della vostra gioia e della vostra serenità.

Durante la mia pratica, mi succede spesso di rendermi conto che alcune cose che consideravo importantissime ed urgentissime non hanno in realtà tutta questa importanza, e posso tranquillamente lasciarle perdere o rimandarle.

Un mio allievo diceva sempre che lo yoga è il miglior investimento che si possa fare, perché fa risparmiare sul conto del dottore, dello psichiatra, e di altri terapeuti, che investire un poco nello yoga è sicuramente meno

costoso che investire in una terapia.

Tendenzialmente, sono abbastanza d'accordo con lui.

C'è un famoso detto Zen: "Devi sederti a meditare per 20 minuti al giorno, a meno che tu non abbia troppo da fare, nel qual caso devi farlo per un'ora". E in effetti, se avete così tanto da fare che non riuscite a trovare nemmeno 20 minuti al giorno da dedicare alla pratica, forse sarebbe il caso di ripensare un po' a come gestite la vita. Perché tutto questo daffare? Tenete un po' di tempo per voi, o dedicate tutto il vostro tempo e la vostra energia alle altre persone e ai vari impegni e progetti? Magari un'ora di pratica vi darà più tempo per meditare su queste domande, e modificare le vostre priorità.

Spesso la mattina prima di alzarmi ho la mente già occupatissima a stilare liste delle cose da fare, e nei periodi in cui sono veramente pieno di impegni a volte si fa sentire una vocina interiore: "Ehi, ma non puoi saltare la pratica? Soltanto per oggi.."

Ho imparato a riconoscere quella vocina e a darle un nome: "Oh, ecco il mio diavolello tentatore" La sento, ma rispondo: "Mio caro diavolello, anche se mi stai parlando, ora non ti posso dar retta perché devo andare a praticare - quando ho finito, mi dedicherò a tutti gli impegni che mi segnali; adesso però devo fare una cosa più importante, quindi, gentilmente, fatti da parte".

Quando sono troppo indaffarato rileggo le parole del monaco buddhista vietnamita Tich Nhat Hanh: "Perché correre? Sono in pace con me stesso. Sono in pace con tutto. Sperimento la gioia dell'essere senza finalità. Non ho nessuno scopo. Non rincorro nulla. Pratico il fermarmi. E una volta che ti sarai fermato, allora potrai giungere all'insight (intuizione della conoscenza di sé, N.d.T.) e questo insight ti renderà libero". (Under the Banyan Tree, pag.113)

6. Fate sì che lo yoga diventi un'abitudine, e praticatelo con disciplina, religiosamente.

Nella tradizione ebraica bisogna adempiere alle Mitzvah quotidiane (riti religiosi), e precetti analoghi esistono in tutte le religioni.

Una persona religiosa non si domanderà mai: "E' adesso che devo pregare? Magari questo adempimento lo posso anche saltare..." Lo fa e basta. Nello yoga ci deve essere lo stesso tipo di disciplina: aderite al vostro Sadhana yogico come se fosse una religione, se avete davvero intrapreso questo sentiero, dovete aderirvi con determinazione. Non permettete agli impulsi del quotidiano di farvi vacillare.

Stabilire un luogo e un orario fisso per la pratica è il primo passo per farla diventare un'abitudine; la vera disciplina, tuttavia, deve avere radici nella consapevolezza.

Ecco cosa dice Ralph Waldo Emerson su abitudine e destino:

"Semina un pensiero e raccoglierai un'azione; semina un'azione e raccoglierai un'abitudine; semina un'abitudine e raccoglierai un carattere; semina un carattere e raccoglierai un destino".

I pensieri, se li controlliamo, possono essere molto potenti. Scrive Swami Sivananda:

"Si possono modificare le abitudini, i pensieri e il carattere sviluppando buone abitudini e buoni pensieri. E' il pensiero che induce il corpo all'azione: dietro ogni azione c'è il pensiero, e dietro il pensiero c'è il desiderio. Non permettete ai desideri di controllare i vostri pensieri. Non fatevi trasportare come foglie al vento da desideri di ogni genere, tramite le emozioni. Quando si manifesta un desiderio, riflettete bene, ragionate: dovete comprendere se quel desiderio particolare, per quel particolare oggetto, potrà darvi felicità massima e minima sofferenza; se così non è, respingetelo senza esitare, non cercate di esaudirlo. Attraverso il pensiero dovete controllare il desiderio."

7. Praticate seguendo sequenze sperimentate

E' molto difficile per un principiante ricordare gli asana e in che ordine eseguirli. L'utilizzo di sequenze predefinite, composte da insegnanti qualificati, struttura la pratica e ci guida in un progresso graduale e sicuro. Seguendo l'esempio di Faeq Biriya, uno tra i miei migliori insegnanti, dedico il primo anno del mio corso di formazione all'instaurazione della pratica personale e assegno agli studenti cinque sequenze, una al giorno (in più devono andare a lezione una o due volte la settimana). E quando cominciano a seguire queste sequenze, di solito vedo progressi davvero notevoli nella loro pratica: in effetti, tutti dicono che le trovano essenziali per sviluppare costanza e disciplina.

Quando ho iniziato il mio viaggio yogico, nel 1978, sullo yoga non si trovavano certo tutte le informazioni che ci sono al giorno d'oggi, tantomeno si trovavano sequenze già pronte. A volte seguivo le sequenze di Teoria e pratica dello Yoga, che sono di grande ispirazione, ma per il praticante medio forse un po' troppo forti.

Per fortuna oggi abbiamo sequenze davvero eccellenti adatte ai principianti, per guidarli gradualmente verso asana più avanzati.

Ad esempio:

► Cominciate seguendo il corso di 28 settimane che si trova nel capitolo X di Yoga in Action – Preliminary Course, di Geeta Iyengar (questo capitolo è stato recentemente aggiunto nella nuova edizione in inglese del manuale: lo troverete anche nella prossima edizione in italiano N.d.T)

► Seguite le 10 sequenze del capitolo V di Basic Guidelines for Teachers of Yoga, di B.K.S. e Geeta Iyengar. Queste sequenze sono state elaborate con grande cura dai nostri Guru, gli Iyengar, e dobbiamo seguirle fino a che non saremo sufficientemente maturi da costruirle per conto nostro. Consistono di asana di tutti i gruppi fondamentali: in piedi, sedute, estensioni in avanti e indietro, capovolte e torsioni.

Una caratteristica importante è che contengono tutte delle posizioni in piedi e le capovolte. In Yoga in Action, Intermediate Course-I, Geeta dice:

“Le posizioni in piedi sono la base, o le fondamenta, e bisogna cominciare da lì, al fine di rinforzare la colonna vertebrale”

In Woman's Yoga Practice Geeta Iyengar e Lois Steinberg scrivono:

“Non c'è pericolo di sovrastimare i benefici attribuiti a Sirsasana e Sarvangasana. Chi pratica le posizioni capovolte ne sperimenta gli effetti quotidianamente, e se il tempo dedicato alla pratica deve essere ridotto a causa delle circostanze, sa che deve comunque eseguire Sirsasana e Sarvangasana, per non rinunciare ai loro benefici”

Le posizioni in piedi e le capovolte sono così importanti che devono far parte della vostra routine quotidiana (eccetto, ovviamente, quando vi siano indicazioni diverse, come ad esempio durante le mestruazioni). Quando costruite la sequenza per la vostra pratica seguite le indicazioni fornite da Geeta nei manuali della serie Yoga in Action; in particolare leggete attentamente l'introduzione di Preliminary Course e la sezione “Method of Practice” , pagg. 111-113, Intermediate Course –I

I praticanti avanzati che hanno conseguito maturità nella pratica non necessitano di sequenze esterne. Nella mia pratica io non utilizzo più sequenze prefissate, presto ascolto invece a quel che mi dice il corpo: di solito ho un'idea di quello che sarà il punto focale della sessione, che però nel corso della pratica può anche cambiare; in realtà, ogni posizione conduce naturalmente verso quella dopo, e la pratica fluisce senza che ci sia un piano prefissato. (Senz'altro, però, nel corso di una settimana pratico asana appartenenti a ciascuno dei gruppi di base). Per fare questo occorre avere una conoscenza intima degli asana e dei loro effetti, per cui all'inizio (cosa che può durare per anni) è meglio affidarsi a sequenze elaborate da insegnanti di grande conoscenza ed esperienza.

8. Fate in modo che la vostra pratica sia interessante e piacevole

In Yoga in Action – Preliminary Course Geeta dà questo consiglio:

“Non opprimete la mente con l'idea di eseguire troppe posizioni. Non stressate la mente con l'idea che la pratica porti via del tempo. Iniziate sempre la pratica con la mente libera”

La vostra pratica deve essere interessante e piacevole. E' vero, per progredire bisogna essere concentrati e determinati, ma se avvertite che la pratica diventa un peso, fermatevi e chiedetevi onestamente quale possa essere la causa di quella sensazione.

Ne L'Albero dello Yoga B.K.S. Iyengar scrive:

“Voi siete principianti nello yoga, ma anch'io lo sono rispetto al mio ultimo esercizio di ieri. Non porto le posizioni di ieri nella pratica di oggi; conosco le posizioni di ieri, ma nella pratica di oggi sono un principiante. Rifiuto l'esperienza di ieri. Voglio vedere quale nuova conoscenza mi verrà, al di là di quanto ho già provato fino ad ora.” (pag. 72)

Se la vostra pratica è superficiale e meccanica diventerà noiosa, non vi coinvolgerà; ogni sessione deve portare con sé una sensazione di freschezza, di aver imparato qualcosa di nuovo, l'accesso a qualche territorio interno mai visitato prima. Solo così la pratica non sarà mai noiosa né pesante.

Un insegnante bravo ci incoraggia ad esplorare strati sempre più profondi di noi stessi, attraverso istruzioni accurate e un'esplorazione intuitiva e profonda; ma da soli, quando pratichiamo a casa, come possiamo fare lo stesso?

La chiave sta nell'adottare un atteggiamento mentale curioso ed inquisitivo. Per fare qualche esempio:

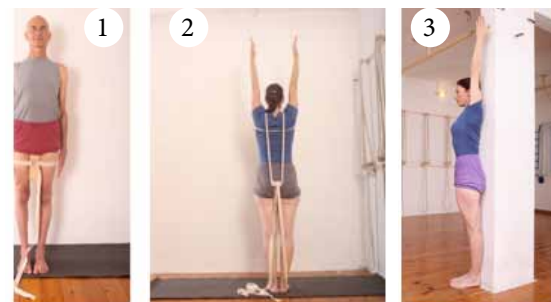
Confrontate posizioni diverse, cercando di individuare quali azioni si ripetono; oppure, esplorate in che modo il vostro respiro è influenzato da una posizione rispetto a un'altra; o anche, provate a utilizzare props differenti per praticare sempre la stessa posizione.

I props (supporti) costituiscono un aspetto del metodo Iyengar davvero unico. Qualunque siano i limiti del vostro corpo, i props si possono usare per investigare ed approfondire la vostra esperienza degli asana: vi offrono la possibilità di esplorare gli effetti di un asana, di espandere la consapevolezza fino a regioni del corpo inesplorate.

In 70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar, Iyengar dice:

“Grazie all'utilizzo dei props, lo studente comprende ed apprende gli asana più velocemente, perché il cervello rimane passivo; con il cervello passivo, si impara ad essere vigili nel corpo e nella mente. I props costituiscono una guida all'auto-apprendimento e aiutano in modo accurato, senza errori.” (pag. 391 dell'edizione originale)

Nel mio libro Props for Yoga presento molti metodi diversi per l'utilizzo dei props, che ho imparato nel corso degli anni sia dagli Iyengar, a Pune, sia da altri insegnanti. Illustro l'uso di supporti molto semplici, come mattoni, cinture, coperte, anche il muro, e spiego gli effetti di queste varianti. Ad esempio, qui sotto vedete alcune varianti in cui i props vengono usati per dirigere la consapevolezza verso una determinata zona del corpo (1), per aiutare a muovere dei muscoli che sono rigidi (2), per controllare l'allineamento del corpo (3,4) per attivare le gambe (5), e per poter mantenere una posizione difficile senza sforzo (6)



9. Usate un timer per sviluppare resistenza

Gli asana sono stati psico-fisici e devono essere tenuti per una certa durata: rimanere in una posizione è il cuore della pratica. Ricordo che i primi tempi in cui facevo Sirsasana mi ritrovavo a uscire dalla posizione involontariamente, in un attimo in cui perdevi la concentrazione. Da quel momento, decisi di usare un timer; quando lavoravo per imparare a stare più a lungo in una posizione fissavo il timer a 10 minuti, e mi obbligavo a rimanere fino al bip: questo metodo mi ha aiutato molto a costruirmi resistenza e determinazione.

Oggi è facile installare su qualunque computer o telefonino un timer sofisticato, adatto alla pratica dello yoga. Stare un minuto in una posizione di equilibrio (come Virabhadrasana III), o starne 10 in una estensione in avanti (come Paschimottanasana), o 15 in una posizione capovolta (come Sirsasana) richiede forza di volontà e determinazione. Usando il timer si dà modo alla mente di concentrarsi sulla precisione e su come ridurre lo sforzo per tenere la posizione, invece di preoccuparsi dei tempi; inoltre, quando praticate un ciclo di asana potete aggiungere dei bip intermedi che vi segnalino di passare alla variazione seguente.

Fate attenzione, però, a non diventare dipendenti da dispositivi esterni: in ultima analisi dovrete sviluppare un “sentire” interno di quanto tempo faccia bene rimanere in un asana, a seconda della giornata. Il vostro timer interno deve avere una dimensione fisiologica e psicologica, non semplicemente cronologica.

10. Siate prudenti: progredite lentamente e con stabilità

Gli studenti altamente motivati iniziano a praticare a casa, e dopo qualche settimana lamentano dolori vari, indicandone la causa nell'intensità della pratica: nella transizione da una lezione settimanale ad una pratica quotidiana, è possibile che emergano problemi e squilibri nascosti, e si manifestino con nuove sensazioni e dolori.

Nel momento in cui ci si avvicina ad una pratica personale è fondamentale avere prudenza: il progresso deve essere lento e sicuro. Dico sempre ai miei studenti che non esiste lo yoga istantaneo – lo yoga è il progetto di una vita (forse anche di molte vite). Non ha davvero nessun senso voler procedere più velocemente della vostra naturale abilità: siate onesti ed accettate i vostri limiti; coltivate la pazienza e siate contenti che i vostri progressi siano lenti ma costanti. Prima di tentare posizioni avanzate, preparate bene il corpo con le posizioni di base in particolare quelle in piedi).

Ascoltate il corpo, e ricordate le parole conclusive di Geeta Iyengar in Yoga in Action – Preliminary Course:

“Un inizio sotto buoni auspici conduce verso la Meta Finale. Un progredire lento ma sicuro vi condurrà alla vittoria. Come principianti, il nostro unico impegno è quello di praticare con una mente stabile e risoluta.”

11. Ascoltate il dolore

Se un dolore si fa persistente dovete investigare per individuarne la causa. Iyengar dice “Il dolore viene per guidarti: il dolore è il tuo guru”. Imparate a discriminare tra il “dolore buono”, che indica progressi salutari nei limiti del potenziale dei vostri muscoli e delle vostre articolazioni, e il “dolore cattivo”, che indica che quei limiti li avete violati. Non ignorate mai un segnale doloroso, ma non fatevi nemmeno prendere dal panico.

Ascoltate attentamente quello che vi dice questo guru (il dolore); consultate il vostro insegnante; e, se necessario, modificate la vostra pratica al fine di evitare dolori poco salutari. Ma se un dolore persiste senza nessuna spiegazione rivolgetevi a un medico!

12. Non discriminate tra i vari tipi di asana

Dovete praticare tutti gli asana adatti al vostro livello: è naturale avere posizioni che preferiamo e altre che non ci piacciono, tuttavia praticare gli asana che risultano più faticosi ha un valore assai significativo per l'apprendimento.

Nella Bhagavad Gita (II.48) si legge che lo yoga è Samatvam (equanimità), nel senso che uno yogi tratta tutto e tutti con la stessa dignità e lo stesso rispetto: la nostra pratica, quindi, ci deve condurre verso questo ideale. Ogni asana produce benefici peculiari. Ricordate che l'obiettivo finale della pratica degli asana è mentale; osservate la vostra coscienza mentre praticate gli asana che vi piacciono meno, e traetene degli insegnamenti, sviluppando resistenza ed equanimità.

13. Adattate la pratica alle vostre condizioni attuali

La nostra pratica non deve mai diventare una cieca routine: occorre che sviluppiamo sensibilità e consapevolezza rispetto alle nostre condizioni fisiche, psicologiche, mentali. Bisogna che la pratica cambi di giorno in giorno a seconda di fattori quali le nostre condizioni di salute ed il nostro livello di energia, e che venga adeguata a fattori quali l'età, il tempo (atmosferico), l'orario, eccetera.

Quando iniziate, valutate le vostre condizioni e selezionate il tipo di pratica più adatto al momento. Per esempio, se un giorno vi sentite giù è meglio scegliere degli asana energici, per stimolare il respiro e la circolazione, e per aprire il torace (i piegamenti indietro sono l'ideale); d'altro canto, se invece quel giorno avete mal di testa, o siete agitati, o avete la pressione alta, allora praticherete una sequenza rilassata, con lunghe posizioni in avanti supportate. Se siete esausti dopo una estenuante giornata di lavoro, ricorrete a una pratica di recupero. Le donne, inoltre, devono sempre tener conto dei cambiamenti che avvengono durante il ciclo mestruale.

14. Chiedete sostegno a parenti e amici, quando è necessario.

L'incoraggiamento di parenti e amici può aiutarvi a persistere nella vostra pratica personale: una volta che avete deciso di praticare quotidianamente, comunicate la vostra decisione in famiglia e agli amici, chiedendo sostegno. Ad esempio, se una mattina non ve la sentite di praticare, il vostro partner può incoraggiarvi rammentandovi la vostra decisione (è ovvio che dovrà farlo con una certa sensibilità, valutando le circostanze)

Avere un amico o un collega con cui praticare può essere d'aiuto. Per molte persone è più facile praticare con un amico, o all'interno di gruppetto: bisogna però fare attenzione che la pratica non diventi un incontro "mondano", pieno di troppe chiacchiere.

Personalmente preferisco praticare in solitudine, ma è vero che a volte praticare con dei colleghi mi ha aiutato molto.

15. Prendete in considerazione l'utilizzo di lezioni registrate

Su internet e su CD sono disponibili numerosissime lezioni registrate, solo in audio o anche in video, che possono senz'altro esservi d'aiuto nell'impostare la pratica, ma tenete a mente quanto segue:

- ▶ Prima di tutto, le lezioni registrate non possono sostituire l'insegnante, dato che il suo ruolo è quello di osservare gli studenti per correggerne gli errori, cosa che certo non è possibile fare a distanza. Inoltre, al di là degli aspetti tecnici, l'insegnante funge anche da modello e da fonte d'ispirazione. Il rapporto tra insegnante e allievo è molto importante nel cammino sul sentiero dello yoga.
- ▶ In secondo luogo, le lezioni registrate si ripetono (naturalmente) e mancano dell'elemento di osservazione e di investigazione interna. La pratica è la nostra opportunità di stare con noi stessi per osservare la mente e le sue fluttuazioni, al fine di limitarle. E' questo il più grande dono dello yoga che rischiereste di perdere utilizzando regolarmente lezioni registrate.

Quindi, se decidete per l'uso delle lezioni registrate, equilibratele con una pratica personale non guidata, così da evitare la dipendenza da una guida esterna.

Eyal Shifroni, attualmente Intermediate Senior III, ha conseguito il diploma di insegnante di Iyengar yoga nel 1985, ed è direttore dello "Iyengar yoga Center of Zichron-Ya'akov"

È l'autore di: "A CHAIR FOR YOGA – A complete guide to Iyengar yoga practice with a chair" e di "PROPS FOR YOGA – A guide to Iyengar yoga practice with props".

Ha inoltre tradotto in ebraico due libri di B.K.S. Iyengar ("L'albero dello yoga" e "Teoria e pratica del Pranayama")