



**GEETA IYENGAR**  
**7.12.1944 - 16.12.2018**



**Geeta S. Iyengar** (7 dicembre 1944 - 16 dicembre 2018) è la figlia maggiore di B.K.S. Iyengar. Dal momento in cui il padre si è ritirato dall'insegnamento (pur continuando a praticare fino alla morte che lo ha colto a quasi 100 anni) è stata co-direttrice, con il fratello Prashant, del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.

A dicembre di quest'anno ricorrendone l'80esimo anno dalla nascita, l'abbiamo ricordata nelle nostre classi con alcuni brevi ricordi e letture.

Mi fa piacere ampliare questo ricordo prima della fine di quest'anno, in modo che tutti voi possiate conoscerla almeno un po'.

Geetaji è stata, al pari di Guruji, la nostra Maestra.

La sua visione parte dall'assunto che lo yoga sia una pratica adatta a tutti, donne, uomini, ragazzi, di ogni età, disabili e atleti e che ognuno debba praticare secondo le proprie capacità e condizioni. Lo yoga è una strada alla scoperta di se stessi e serve a rendere manifesta la nostra energia nascosta e a utilizzarla saggiamente. Ella sostiene che Patanjali non abbia mai detto che cosa fare e cosa non fare nella pratica yoga e in particolare che donne e uomini possono praticare yoga con la stessa probabilità di ricavarne soddisfazione e crescita personale.

Si avvicina allo yoga da giovanissima potendo beneficiare della vicinanza del padre che lei comincia presto ad osservare mentre pratica. Si laurea in filosofia e si specializza in medicina Ayurvedica.

Dai primi anni '60 comincia a insegnare a quelli che diverranno migliaia di studenti di tutto il mondo.

Condivido qui sotto alcuni dei suoi preziosissimi insegnamenti.

Ecco ad esempio cosa ci insegna sulle asana, sull'importanza di fare una postura in maniera perfetta e su cosa sia effettivamente lo yoga:

"... Il problema è che tu visualizzi che una postura finale è una postura completa.

Immagina qualcuno che fa Vrschikasana e tocca la testa con i piedi, ed un'altra persona esegue Vrschikasana lasciando uno spazio di 6 pollici. Che cosa pensi? Dici: "Questa persona ha fatto meglio, questa persona fa uno yoga bello" perché ha portato i piedi alla testa. Non è necessariamente così, perché portare i piedi alla testa non è essenziale in Vrschikasana.

Quel che è importante è portare l'azione ai reni e agli organi, è portare l'azione alla spina e attraverso queste azioni avere accesso alla mente. Infatti una semplice cosa è questa: nella persona che non ha toccato la sua testa c'è umiltà, che è cosa positiva; la persona che l'ha toccata (invece) darà spazio all'orgoglio. Così costui ha fatto Vrschikasana ma non ha fatto yoga. Non guardate alle asana come semplici posture fisiche. Esse sono intese per dare accesso alla mente e, se hanno fatto il loro lavoro, non c'è nessun problema relativo alla vostra poca flessibilità. Se Janu Sirsasana ha fatto ciò che deve su di voi, non c'è differenza se avete portato la testa al ginocchio o alla sedia. E' assolutamente irrilevante."

I preziosi insegnamenti di Geetaji si rivolgono in modo particolare alle donne, aiutando molte di loro a superare i momenti difficili della gravidanza e della menopausa.

Tra i suoi libri si ricorda in particolare *Yoga per la donna* (il cui vero titolo in inglese è assai più evocativo *A Gem For Women*, in quanto lo yoga viene definito "una gemma per le donne"). Con queste parole la madre di Geeta invita la figlia a superare i suoi timori nell'affrontare l'ardua impresa di scrivere un manuale sullo Yoga indirizzato a tutte le donne del mondo: "Devi scrivere

il libro, ma non per mettere in mostra le tue capacità intellettuali. Lo Yoga è un dono inestimabile che Dio ha dato alle donne ed è questo che devi rivelare al mondo".

Secondo quanto riportato nel suo libro, grazie allo Yoga la donna può riuscire a mantenere la buona salute e l'equanimità necessarie per affrontare le prove della vita e per favorire l'armonia in famiglia. Ella sostiene: "le donne hanno bisogno dello yoga ancora più degli uomini poiché le responsabilità che la natura ha loro imposto sono maggiori".

"La donna è chiamata a svolgere molti ruoli lungo l'arco della sua vita, quello di figlia, sorella, moglie, madre e amica, nei quali è chiamata a dare il meglio di se'. [...] Oltre ai ruoli tradizionali, bisogna aggiungere quelli che ricopre in società. In quest'epoca di competizione continua, la donna è diventata dottore, avvocato, professore, o ricopre cariche politiche, e assolve degnamente ai propri doveri. Tuttavia, a volte, questa competizione esaurisce completamente la sua capacità di sopportazione, la spinge a uno stato di prostrazione fisica e mentale e l'attenzione che rivolgeva alla famiglia e ai figli si attenua. I risultati sono trascuratezza e frustrazione"

"La donna attraversa quattro stadi nella vita, infanzia, adolescenza, maturità, vecchiaia, durante i quali deve affrontare problemi e conflitti interiori. Tutto ciò influisce sugli organi, sulla fisiologia in generale e sulla mente, e molta parte della sua energia si consuma nell'adeguarsi a una nuova condizione durante questi periodi di cambiamento. .... La donna attraversa tre fasi particolarmente delicate: la fase fertile, il parto e la menopausa. [...] Lo sforzo continuo dell'essere donna e madre, legato com'è al lavoro da svolgere e ai doveri, le insegna ad affrontare il mondo e le sue contraddizioni con equanimità."

Molto interessante per qualsiasi yogi (maschio o femmina) è la spiegazione data dalla maestra alla "yog-sadhana" (pratica yoga) che permette infatti di comprendere cosa voglia davvero dire "faccio yoga". Per la scuola Iyengar Sadhana significa pratica, che non è solo la pratica delle asana, ma assume un significato più profondo, di ricerca verso la nostra evoluzione interiore, verso il nostro miglioramento. L'espressione "yog-sadhana" va compresa a tre livelli: bahiranga sadhana, antaranga sadhana e antaratma sadhana.

Al primo livello (bahiranga) è una ricerca esterna, "fisica" che non riguarda solo il corpo come muscoli, pelle, ecc..., ma anche gli organi e i sensi. Questa parte richiede molto lavoro finalizzato a coltivare le cellule del corpo.

Al secondo livello (antaranga) è una ricerca più interiore, dove si comincia a coltivare la mente. Infine c'è il terzo livello (antaratma) che è quello dove la ricerca si fa ancora più interiore poiché va verso l'anima.

Questi tre stadi vengono praticati insieme, ma anche se all'inizio l'aspetto "fisico" è predominante, gli altri stadi sono sempre presenti. Con la pratica gli altri stadi ben presto emergono e diventano loro più importanti.

Salutiamo quindi questa grande maestra e manteniamo vivo il suo ricordo facendo nostre le sue parole ed il suo approccio alla pratica.

Per chi volesse approfondire i suoi insegnamenti il suo libro è Geeta S. Iyengar, Yoga per la Donna, Edizioni Mediterranee (potete ordinarlo tramite la scuola o direttamente % la Libreria Marcopolo).