

80. Yoga e Istituzioni Educative di B.K.S. Iyengar

Scritto da Rosario Castello

Domenica 11 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Ottobre 2011 17:24

Il termine educazione deriva dal latino *educere*, sollecitare e scoprire ciò che è latente o in potenza, sviluppare i talenti e le qualità.

Lo Yoga ha a che fare con la costruzione della personalità ognuno di noi sviluppa abitudini e comportamenti senza darsi pensiero se questi siano o no compatibili con noi. Yoga significa rivedere i propri schemi comportamentali in modo da garantire unità ed armonia in ogni cellula del corpo, equilibrio e calma nella mente, serenità nell'essere.

Questo è il tipo di personalità che tutti desidererebbero avere in cui maturità, chiarezza e pace sono vissuti dentro e fuori di sé.

L'intento formativo dello Yoga e delle istituzioni educative è identico, l'educazione ha però un approccio oggettivo mentre per lo Yoga è soggettivo.

Ognuno di noi possiede capacità innate che hanno la necessità di manifestarsi.

Alcuni hanno un forte senso di verità e giustizia, di bellezza e lealtà. Altri possono essere estremamente intelligenti ma pigri ed indifferenti o amanti del piacere; altri ancora possono mentire, imbrogliare ed essere egoisti.

È il dovere di un buon educatore aiutare lo studente a comprendere i suoi punti di forza e le sue debolezze; contribuire cioè da una parte alla sua evoluzione e al suo sviluppo e dall'altra aiutarlo a sradicare le debolezze.

La disciplina Yoga è un eccellente aiuto in questa educazione perché cerca di portare rimedio ai difetti e coltiva il bene in ognuno. Porta disciplina nella vita dello studente a tutti i livelli – fisico, mentale e spirituale – e lo rende consapevole della forza così come della debolezza.

80. Yoga e Istituzioni Educative di B.K.S. Iyengar

Scritto da Rosario Castello

Domenica 11 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Ottobre 2011 17:24

Sfortunatamente al giorno d'oggi la maggioranza delle istituzioni educative danno istruzioni agli studenti per permettere loro di superare un esame. Questo non è educare perché si confonde l'educazione con una licenza per ottenere un lavoro e per guadagnare denaro necessario per vivere.

Naturalmente nessuno può sottovalutare il bisogno di denaro per vivere, ma può l'essere umano vivere di solo pane? Non è anche suo dovere coltivare la propria personalità? Deve imparare a comprendere il suo benessere fisico e mentale in modo da essere perfettamente conscio dei suoi pensieri, parole ed azioni.

Mente sana in corpo sano: questo è quello che gli antichi ci hanno tramandato.

La salute non è una merce da acquistare al mercato. Bisogna lavorare duramente per ottenerla. Cosa significa buona salute? E' uno stato di perfetto equilibrio tra il corpo e la mente così che ci si sente liberi dagli impedimenti del corpo e si possono usare le proprie facoltà intellettuali al meglio.

Esercitare il corpo e la mente è essenziale per vivere una lunga vita in salute. Gli esercizi Yoga non solo prevengono ma aiutano a curare le malattie. Le posizioni mantengono la qualità del flusso sanguigno in tutto il corpo; gli esercizi non agiscono solo sulla salute fisica ma anche aiutano a mantenere la mente all'erta ed il corpo agile e leggero. Inoltre lo Yoga sottolinea l'importanza della disciplina morale. Lo Yoga si prende cura di tutti i livelli dell'essere.

Il corpo e la mente sono campi incolti e dimenticati. Per uno studente di Yoga il corpo e la mente sono campi coltivati in cui il saggio contadino ara la terra, la inaffia, la fertilizza, pianta il seme migliore, si prende attenta cura delle culture e al termine miete il miglior raccolto.

Chi pratica Yoga quindi ara il corpo con *yama* e *niyama* (le norme morali di comportamento); rimuove le erbacce, le impurità e i dolori con l'

asana

(le posizioni), abbevera il corpo di energia con il

pranayama

(il controllo del respiro) e pratica il

pratyahara

80. Yoga e Istituzioni Educative di B.K.S. Iyengar

Scritto da Rosario Castello

Domenica 11 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Ottobre 2011 17:24

(il controllo dei sensi) come fertilizzante per avere buoni pensieri ed azioni; si prende cura del sé – la coltura – per raggiungere il

samadhi

(realizzazione, compimento), il raccolto che porta pace ed armonia.

In questo modo diventa il vero padrone del suo corpo sacro.

Ho insegnato Yoga in istituzioni educative, culturali e militari ottenendo benefici effetti e non posso non enfatizzare la necessità dello Yoga per le giovani generazioni. Viviamo in un'epoca di velocità, stress e sforzo. Questa via richiede una grande fatica per i nostri nervi che sono invisibili rami del cervello. Quando i nervi crollano, in un qualche modo l'ansia o la nevrosi fanno capolino. Prevenire è meglio che curare e lo Yoga è una prevenzione. Lo Yoga assicura nervi saldi ed elastici pronti per affrontare un'attività intensa con equilibrio e sangue freddo. Lo Yoga è un calmante naturale. È l'unico sistema, per quanto ne so, che sviluppi armoniosamente sia il corpo che il cervello.

Andrebbe introdotto nelle istituzioni scolastiche, nelle scuole elementari e medie come esercizio di addestramento, negli istituti superiori come cultura mentale e nelle università come cultura spirituale.

B.K.S. Iyengar (Brani tratti da Yoga Rahasya Vol. 5 n. 1; 1998)

Bibliografia dei testi pubblicati in italiano:

B.K.S.Iyengar – Teoria e pratica dello Yoga – Ed. Mediterranee

B.K.S.Iyengar – Teoria e pratica del pranayama – Ed. Mediterranee

80. Yoga e Istituzioni Educative di B.K.S. Iyengar

Scritto da Rosario Castello

Domenica 11 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Ottobre 2011 17:24

B.K.S.Iyengar – L'Albero dello Yoga – Ed. Astrolabio-Ubaldini

B.K.S.Iyengar – Gli Antichi Insegnamenti dello Yoga – Ed. Futura

B.K.S.Iyengar - Yoga. Pensiero e Pratica - Ed. Mondadori Electa

Geeta Iyengar – Lo Yoga per la donna – Ed. Mediterranee

Silva, Mira & Shyam Metha – Yoga. Il metodo Iyengar – Ed. Mediterranee