

ESCLUSIVO/PARLA IYENGAR, MITO VIVENTE DELLO YOGA

Il dottor guru

Dal diabete all'asma, dalle malattie vascolari all'artrosi: l'armonia tra mente e corpo può, talvolta, più del bisturi e delle medicine. Dopo anni di silenzio, il maestro spiega i segreti di alcune straordinarie novità terapeutiche. Vecchie di millenni

Giuliano Ferrieri

Uno dei pochi uomini, dice di lui il grande musicista Yehudi Menuhin, «che sia diventato una leggenda mentre è ancora in vita». E sul retro di un orologio d'oro che gli regalò, Menuhin fece incidere questa dedica: «Al mio migliore insegnante di violino, B.K.S. Iyengar». Solo che Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar insegna yoga, non musica.

Che cosa vuole allora significare quella dedica? «Credo che il mio amico Menuhin», risponde sorridendo Iyengar, «abbia voluto riferirsi al fatto che lo yoga - non io... - ci insegna a padroneggiare il nostro corpo; a raffinare e animare ogni sua cellula; a trarre da esso il massimo della risonanza e dell'armonia; e il corpo è appunto lo strumento per realizzare la divinità latente che è in ognuno di noi...».

Nel padroneggiare il corpo, disponendolo con armoniosa eleganza nelle più complesse «posizioni» - gli asana - dello yoga, B.K.S. Iyengar (classe 1918: 70 anni) non ha rivali: «Vederlo mentre pratica e mentre insegna», ha scritto uno dei maggiori esperti indiani della materia, Swami Shivanandaji, «è come trovarsi di fronte, tornato in vita, al fondatore degli "asana" dello yoga, Matsyendranath, o allo stesso Patanjali, il maestro che 2500 anni or sono codificò per la prima volta la filosofia dello yoga. Solo Iyengar è capace di assumere posizioni "impossibili"».

Così alto, B.K.S. Iyengar, è però così semplicemente terreno, ricco di umanità e di umiltà: «Da bambino mi riempivo la pancia soprattutto di acqua di rubinetto», racconta. E quando si sposò (nel '43) gli amici dovettero prestargli due piatti e due scodelle: fu acceso in una stufa avuta in prestito anche il primo fuoco



L'airone. Il maestro yoga B.K.S. Iyengar (foto nell'altra pagina), qui nella «posizione dell'airone» (che «ringiovanisce gli organi addominali»).

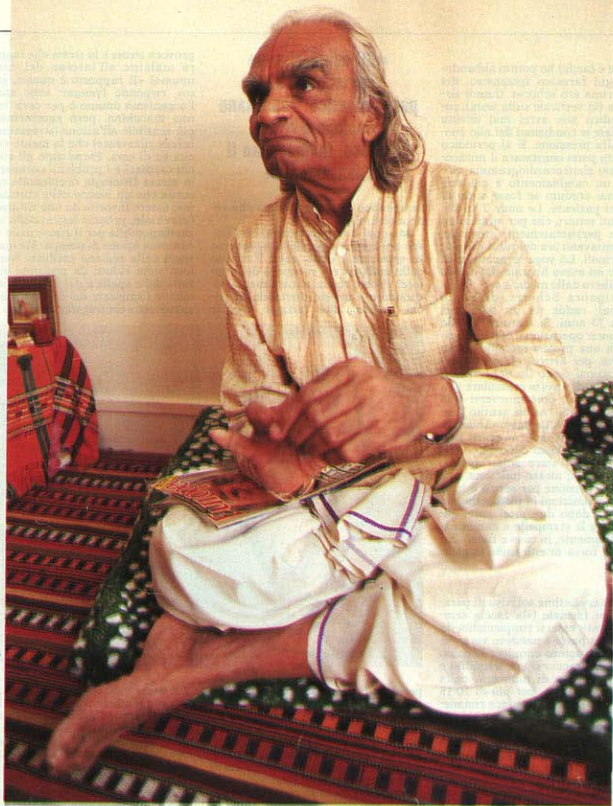


della nuova casa.

A quasi mezzo secolo di distanza, nella cittadina indiana di Poona dove sorge il grande istituto che porta il suo nome (il cognome, per l'esattezza: il nome è quello della moglie Rama morta nel '73, cui Iyengar ha voluto dedicarlo), il grande maestro non possiede ricchezze molto maggiori. Come è ovvio dato che, dice Iyengar, «essere in buona salute non sempre fa rima con essere ricchi» (in italiano però si perde il gioco - la rima, appunto - tra «healthy», sano, e «wealthy», ricco): ma val la pena di ricordarlo in tempi in cui certi santoni, e proprio di Poona, si sono eclissati con pesanti casseroles e lunghe Cadillac. «Trattenere non ci arricchisce», dice ancora Iyengar, «non diversamente da come dare non ci impoverisce...».

Soltanto illuminato e onesto, allora, giovane a dispetto degli anni e acrobata degli asana? No certo: Iyengar passerà alla storia oltre che alla leggenda, anche al di fuori dell'India, per avere sottratto lo yoga ai suoi limiti pratici di sola ginnastica da un lato e a quelli metafisici di pura filosofia (religiosa) dall'altro: con lui lo yoga è diventato anche una branca medica, una medicina per guarire.

Grazie ad Iyengar per primo, appunto. «Per secondo», corregge: «Già Patanjali nello *Yogasutra* non si dilunga sul solo piano filosofico ma elenca i principi della terapia: "Yoga cittavrtti nirodhah", scrive, e cioè "lo yoga arresta le fluttuazioni della mente". Ma è la mente, come la medicina psicosomatica insegna, all'origine di quasi tutte le patologie (anche di quelle batteriche, che attecchiscono quando si è sregolato il sistema immunitario). E Patanjali descrive queste «fluttuazioni» prima



in termini di specifici mali poi per i benefici che le varie posizioni-asana (e il pranayama: la tecnica di una respirazione corretta, che ossigena senza eccezioni l'intero organismo) possono apportare per far regredire il male e favorire il recupero della salute.

Nel corpo umano hanno sede circa 300 giunti, 700 muscoli, 10 mila chilometri di nervi e 100 mila chilometri di vasi sanguigni: «Senza co-

gnizioni profonde di anatomia e di fisiologia», dice Iyengar, «nessun maestro di yoga farebbe praticare gli asana ai suoi discepoli e pazienti. Lo yoga, che come filosofia porta ai culmini della conoscenza e alla piena realizzazione di sé, come scienza è la disciplina che sviluppa il corpo e la mente, che affina l'uomo rendendolo padrone del suo organismo. Non si insegna lo yoga con le parole: lo si impara agendo, esercitandosi,

praticandolo in primo luogo su di sé».

Uno che lo ha praticato è A.S. Battiwala, di professione medico. Racconta: «Soffrivo da anni di ischemia miocardica, ipertensione (la minima diastolica mai inferiore a 110), dolori costanti da angina. In due mesi, con 20 minuti al giorno di savasana ("la posizione del cadavere": supino, in relax conscio anche della mente,

**«Lo yoga non è solo India.
Lo yoga è di tutti:
c'è forse un'elettricità
americana, o
un cancro russo, o una tbc
italiana?...»**

diano utilizza, e si trova di fronte a conferme sperimentali di rilievo. Secondo studi condotti in passato dal dottor Romolo Rossini, già direttore della Clinica per le malattie nervose mentali di Milano, «l'elettroencefalogramma segnala modificazioni macroscopicamente visibili indotte dalla pratica yoga sul cervello». La

precede l'addormentamento, e rappresentano la conferma di uno stato psicofisico di massimo rilassamento).

Medicina sia preventiva che curativa, questo yoga ha dei limiti? E quali? Iyengar (che si avvicinò allo yoga giovanissimo perché malato di tifo, malaria e tbc: e ne guarì) risponde: «Secondo la mia personale filosofia non ci sono limiti, come ho detto, alla potenza dell'uomo: l'orizzonte è il limite. Detto questo, mi guardo bene dal considerare la medicina yoga come la panacea per tutti i mali. So dall'esperienza che lo yoga stesso può recar danno, se una pratica gli asana in maniera sbagliata (ho potuto correggere molti di questi errori in persone che hanno fatto ricorso a me). So che le posizio-

nuova reattività della cellula permette di invertire i processi di una di quelle malattie che la medicina definisce superficialmente "incurabili". Ogni malattia è in realtà parte di noi stessi, è manifestazione del Sé, è "il nostro livello", il grado di sviluppo a cui siamo giunti. Il dolore non è esso pure sia segnalazione di allarme sia indicatore di rimedi? E allora perché stupirci se il maturare della nostra mente, un atteggiamento di vita più armonioso, una più serena forma mentale possono risanare un corpo malato?».

A riattivare una cellula malfunzionante può essere, secondo lo yoga, una migliore ossigenazione, favorita da una migliorata respirazione. È questa la via? «Una delle vie. Quella appunto del pranayama (da

Cinque asana. Dalla «posizione Siva» a quella «della frusta»: a distanza di 50 anni, è sempre Iyengar ad eseguirle.



concentrazione propria dello yoga determina cioè maggior afflusso di sangue in zone dei due emisferi relativamente poco usate, che «diventano più attive (con un parallelo aumento di efficienza nel pensiero e nell'azione) e si ipertrofizzano».

Per il dottor R.P. Kaushik (che lavora in India) «si ha praticando lo yoga anche un accrescimento volumetrico del cervello». Lo yogi Swami Rama (che si prestò a una serie di esperimenti di controllo guidati dal dottor Elmer Greeb, della Menninger Foundation americana) mostrò di poter elevare la temperatura di una mano, a volontà, di 10 gradi centigradi rispetto all'altra; abbassò a comando il battito cardiaco da 74 a 56 pulsazioni al minuto; mostrò all'EEG una preponderanza di onde alfa durante la meditazione (le alfa si hanno di norma nella fase che

ni "invertite" possono essere a rischio per cardiopatici e ipertesi.

«È certamente non ho mai affermato», dice ancora Iyengar, «che lo yoga sia in grado di guarire una leucemia o un cancro. Anche qui, perché non provare? Lo dico non per orgoglio, come sostenitore dello yoga, ma al contrario per umiltà: sappiamo così poco sia sul terreno scientifico che su quello stesso dei poteri dell'uomo; chi siamo noi, scienziati o yogi, per tracciare giudizi definitivi?»

"Perché il miracolo è in realtà nell'uomo, in ognuna delle sue cellule: e mentre, in generale, dico con fermezza che lo yoga non guarisce un tumore, possono esservi singoli individui malati ai quali una

"prana": il soffio, l'energia, la respirazione, la vita, l'anima; e "yama": il comandamento universale di una disciplina etica). La medicina della respirazione, si: quando lei prepara un caffè usa di norma un filtro, per ottenere un decotto ottimale. Diciamo che occorre filtrare il soffio della nostra respirazione per estrarne l'essenza che è in noi. L'aria è il filtro, il prana è il prodotto terminale filtrato».

Nella cultura cristiana l'uomo è polvere, che alla polvere ritornerà. È giusto dire che nella vostra cultura l'uomo è l'aria? «Appunto: un'aria che ritornerà all'aria. Per dirla con le parole di un testo sacro, lo *Hatha-yoga-pradipika*, "finché c'è respiro nel corpo c'è vita. Quando si diparte il respiro è anche la vita che se ne va. E perciò tu regola il tuo respiro...».