



Modern Day Yoga

Alexandra van Oosterum

Nel suo articolo "Culture Shock" (Yoga Journal may/june 2002 - <http://www.yogajournal.com/lifestyle/680>) Marina Budhos evidenzia come la popolarità dello yoga in occidente sta cambiando l'approccio in India verso questa pratica, nata nel loro paese migliaia di anni fa, assegnando a Krishnamacharya la paternità del modern-day yoga.

Krishnamacharya non è solo il padre del modern-day yoga, è soprattutto il padre e il maestro di T.K.V.Desikachar autore di "*Il cuore dello yoga*" (edito in Italia da Astrolabio-Ubaldini) e anche il maestro del più famoso B.K.S.Iyengar, il fondatore del sistema/tradizione Iyengar Yoga.

La definizione *Modern Day Yoga* di cui mi servo per chiarire il mio approccio allo yoga e il metodo di insegnamento che seguo, è una mia interpretazione del metodo del mio insegnante preferito, Bob Smith di Seattle. Nel 1981 Bob ha pubblicato il suo libro "*Yoga for a new age*", in cui illustra il suo yoga molto anatomico e corretto da un punto di vista fisico. Era un libro molto new age. Allora *new age* non era certamente commerciale e non comprendeva "di tutto e di più", ma aveva un sapore direi quasi idealistico.

Quando incontrai Bob per la prima volta a Bali nel 1994, dove ero andata per seguire un suo seminario, rimasi molto colpita da questo approccio così preciso e rispettoso della struttura corporea in cui ci troviamo. Il suo metodo era anche molto più dinamico di quello a cui ero stata abituata, quasi un mix di Iyengar, Power, Astanga e stretching.

Modern Day yoga comprende tutte le nuove sperimentazioni nel campo dello yoga, che siano comunque legate ad una tradizione che rispetti l'origine dello yoga, e si basa sui concetti yoga come vengono espressi negli Yoga Sutra di Patanjali (di cui consiglio l'ottima edizione curata proprio dal grande B.K.S. Iyengar, ripubblicata in italiano dalle Edizioni Mediterranee con il titolo "Commento agli yoga sutra di Patanjali").

Quando andiamo a seguire un corso di yoga le varie scuole e tradizioni proposte possono confonderci, non c'è nemmeno bisogno che ne teniamo conto, come scrissi tempo fa, chiedi una lezione di prova! Ci sono tante vie sulla strada dello yoga perché ognuno di noi ha il suo carattere, secondo le nostre inclinazioni troveremo la nostra via. Il percorso di crescita di corpo e di mente è individuale e lo yoga, del resto, è una strada individuale.

Quando la pratica diventa meditazione, l'esperienza è unica, intima e indivisibile.

Per chi volesse approfondire l'argomento, oltre ai libri citati, ecco qualche sito web:

www.yogajournal.com

www.yimag.org

www.hathayogacenter.com il sito di Bob Smith

www.yogaalliance.org

www.insegnantiyoga.it

www.sivanandadlshq.org il sito della Divine Life Society di Rishikesh

www.kym.org il sito di T.K.V. Desikachar

www.kdham.com il sito del Kaivalyadhama Yoga Institute di Lonavla

www.bksiyengar.com