



Donne e Sport

Antonio Rigopoulos
Professore ordinario di Indologia e Tibetologia,
Università Ca' Foscari Venezia

conversa con
Laura Lena
Insegnante di yoga e fondatrice della scuola Iyengar Yoga Venezia

fotografie di
Giacomo Bianco

Laura

Pur occupandosi dello yoga, una disciplina che va oltre il concetto tradizionale di attività sportiva, questo articolo è stato inserito nella rubrica *Donne e Sport* con l'intento di valorizzare il profilo di una professionista che ha saputo creare a Venezia un punto di riferimento per una pratica che promuove il benessere fisico e mentale.

Cominciamo da un dato autobiografico: quando ha conosciuto lo yoga? C'è stato un incontro decisivo con un maestro o una maestra che ha fatto poi maturare in lei questa scelta di vita?

Posso dire che è stata in effetti una vera scelta di vita, fatta in età adulta. Ho studiato al liceo classico, e mi sono laureata in Storia dell'arte a Ca' Foscari da allieva del prof. Mazzariol. Ho avuto varie esperienze lavorative – case editrici, una rivista d'arte contemporanea che aveva sede a Venezia (*Contemporanea*), decorazione d'interni – finché circa vent'anni fa, per essere precisi nel 2000, ho iniziato a praticare Iyengar Yoga. È successo quasi per caso, come spesso succede negli incontri che poi si rivelano fondamentali nella vita. Un'amica mi parlò di una scuola di yoga a San Polo, la Yoga Studio Venezia di Paola Venturini. Ero piuttosto scettica, ma ho deciso comunque di fare una prova. Da quel giorno, posso dire di non aver mai lasciato la pratica.

Ho iniziato praticando tutti i giorni. Andavo a lezione, tornavo a casa e prendevo gli appunti, praticavo quello che avevo imparato, compravo libri, e da quel momento lo yoga è diventata la mia vita, trasformandola. Lo Iyengar Yoga era perfettamente in sintonia con la mia formazione e il mio carattere. Nel 2004 ho intrapreso il percorso di formazione per diventare insegnante con Emilia Pagani, che è stata e considero ancora la mia 'maestra'. Nel 2007 ho conseguito il primo diploma come insegnante dell'Associazione Iyengar Yoga Italia, e poi ho continuato a formarmi, conseguendo i livelli successivi. Sono stata Presidentessa dell'associazione nazionale, nella quale continuo a ricoprire ruoli di responsabilità. Confrontarsi e prestare servizio in una grande comunità (l'AIYI conta oggi 550 soci, di cui 450 insegnanti) è per me molto importante.

Lo Iyengar è una forma di yoga molto diffusa, e il maestro Iyengar è tra i pionieri dello yoga in Occidente. Ci racconta qualcosa della sua figura e della diffusione dello Iyengar Yoga?

Lo IYENGAR® Yoga prende il nome dal Maestro B.K.S. Iyengar (Bellur Krishnamachar Sundararaja), nato nel 1918 in Karnataka, nell'India del sud, e morto nel 2014, all'età di 95 anni. Sundararaja appartiene a una famiglia molto povera di casta bramina, e inizia a fare yoga all'età

di 15 anni con Krishnamacharya, il marito di sua sorella, che all'epoca è già un guru, un maestro riconosciuto. Sundararaja è un ragazzino di salute molto cagionevole, e il padre chiede a Krishnamacharya di prendersi cura di lui, per aiutarlo a uscire da questo stato di salute precaria. In due anni Sundararaja impara le tecniche, lo yoga del corpo, gli *asana*, ovvero le posture, uno yoga molto energico. A 17 anni, il suo guru lo manda a Pune, città universitaria considerata la capitale culturale del Maharashtra. A Pune si dedica all'insegnamento dello yoga e allo studio e diventa nel tempo un maestro. Lì fonda il suo istituto, dedicato alla moglie, il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, dove ancora oggi tutti gli insegnanti e praticanti del mondo si recano per apprendere gli insegnamenti direttamente alla fonte.

La figlia Geeta (1944-2018) è stata definita la più grande insegnante di yoga di fama mondiale e ha scritto un libro fondamentale, *Yoga: A Gem for Women*. Penso che avere come esempio di riferimento una donna sia stato importantissimo per tutta la nostra comunità.

A quale tradizione si riferisce e quali sono le caratteristiche salienti della sua pratica e dei suoi insegnamenti?

Allo yoga della tradizione, che si riferisce a Patanjali e all'Ashtanga Yoga da lui trattato negli Yoga Sutra, secondo l'interpretazione di B.K.S. Iyengar.¹ In questa tradizione lo yoga è una pratica che utilizza il corpo come 'strumento' evolutivo della propria consapevolezza, corpo nella sua accezione più ampia che va dal piano fisico a quello più sottile della mente e della psiche. La sua pratica è riequilibrio, armonizzazione della dimensione fisica, mentale, energetica e psichica dell'essere umano, utile nel quotidiano per sviluppare appieno il potenziale esistenziale e creativo presente in ciascuno di noi. In tal senso lo yoga è una pratica di liberazione (*kaivalya*), ma soprattutto non è yoga fisico, ma mentale.

Cosa ci può dire della ricezione dello Iyengar Yoga a Venezia, in centro storico? Ci sono altri centri Iyengar nel veneziano?

Ho aperto questa scuola nel 2013. Fino al 2012 ho insegnato nel centro dove ho iniziato a praticare. Questa è una vera *scuola*, intesa come spazio dedicato unicamente alla disciplina dello IYENGAR® Yoga. Iyengar Yoga Venezia è il mio progetto di vita, dove tengo insieme praticamente tutti gli insegnanti di Iyengar della città. Come tutti i progetti, questo è un luogo vivo e vitale e in continua evoluzione. Quando ho iniziato avrò avuto un centinaio di studenti, veneziani. Oggi abbiamo circa 250 persone che praticano da noi. L'età media oggi è di 50 anni, ma nel tempo l'età si è abbassata e sono arrivati anche diversi giovani, sia perché c'è l'università che per la diffusione che ha avuto lo yoga in questi ultimi anni, anche attraverso i social. La scuola è molto ben strutturata. Insegniamo dal lunedì al venerdì e in tutte le fasce orarie, dalle 7 alle 20.00, è una scuola che funziona a ritmo pieno, tant'è che siamo in sette insegnanti, tutti diplomati presso l'AIYI. La nostra è l'unica scuola di IYENGAR® Yoga a Venezia, e l'unica che può portarne il nome in provincia. Questo spazio è diventato senz'altro un punto di riferimento importante per lo yoga a Venezia. Lo è stato anche durante il Covid, quando abbiamo continuato a tenere per i nostri allievi le lezioni quotidianamente tramite Zoom. Noi abbiamo 'salvato' loro e loro hanno salvato noi e la scuola dalla chiusura. Il legame che si è consolidato in quel periodo non si è mai più dissolto. Iyengar Yoga Venezia è una comunità dove ci si riconosce in un percorso comune, ma soprattutto nella forza vitale e creativa della nostra città. Uno yoga che parte dal corpo, ma in realtà dal lavoro sul corpo si arriva a quello sulla mente. Il cuore dello yoga è legato alla sfera mentale: si sviluppa la domestichezza con la propria interiorità attraverso il lavoro sul corpo (gli *asana*, le posture) e sul controllo del respiro (il *pranayama*). C'è una frase di B.K.S. Iyengar che riassume bene questo concetto: "Penetrare la mente è il nostro scopo, ma all'inizio per far partire questo processo non c'è alcun sostituto al sudore".²

¹ Iyengar, B.K.S. (2010). *Commento agli Yoga Sutra di Patanjali*. Roma: Edizioni Mediterranee.

² Iyengar, B.K.S. (1966). *Light on Life*. Sydney: George Allen and Unwin.





Ha mantenuto un rapporto con l'India, ovvero con i maestri della scuola in particolare? È stato importante per la sua formazione personale?

In India sono stata fin da subito al RIMYI a Pune, quando ho preso il mio primo diploma nel 2007. L'ultima volta che mi sono recata in India è stato nel 2019, poi c'è stato il Covid... Ho sempre mantenuto un rapporto diretto con l'India; come associazione nazionale invitiamo almeno ogni due anni un rappresentante dell'istituto alla convention nazionale. L'online poi, che è un'eredità importante del Covid, ci consente di mantenere un rapporto costante con la casa madre. Seguendo gli insegnamenti di B.K.S. Iyengar, pratica e insegnamento non sono indipendenti uno dall'altro. Quando pratico sono il guru di me stessa, quando insegno trasmetto con passione la mia conoscenza, costruita attraverso la pratica costante, agli allievi.

Lo yoga è una pratica prevalentemente femminile, non solo in Italia ma in tutto l'Occidente. C'è un motivo in particolare?

Lo yoga è sicuramente un'attività che, dovendo tenere conto di molte cose insieme (mente-corpo-respiro) – possiamo dire multitasking – è espressione dell'elasticità mentale e della creatività femminile. Penso che gli uomini non si avvicinino più di tanto allo yoga per pregiudizio. Curiosamente, tra gli insegnanti la percentuale maschile cresce rispetto al numero dei praticanti, e spesso quelli che tendono ad emergere in qualità di 'guru' sono soprattutto uomini... ma qui si aprirebbe un discorso ben più ampio.

In realtà ci sono anche grandi figure femminili: una su tutte Geeta Iyengar, che ha portato l'attenzione sullo Iyengar Yoga e sulla pratica della donna per il suo ciclo vitale – un contributo straordinario, tanto più se pensiamo alla cultura indiana del suo tempo.

Credo che la mia esperienza possa costituire un esempio di come la capacità trasformativa e di cambiamento, che è insita nel percorso di vita femminile, si possa incarnare e trovare espressione in ogni momento. Il percorso è un cammino che può cambiare in ogni istante, con consapevolezza.

Laura Lena

Pratica lo Iyengar Yoga dal 2000. Si è formata sotto la guida di Emilia Pagani e ha iniziato a insegnare nel 2006. Ha fondato e dirige il centro Iyengar Yoga Venezia. Nel 2014 ha conseguito il livello Intermediata junior 3 (attuale Level 3). Dal 2014 ha prestato assistenza al corso insegnanti di Emilia Pagani, e nel 2017 ha ricevuto dalla LOY l'autorizzazione a divenire insegnante formatrice. Nello stesso periodo e dopo il necessario tirocinio è diventata esaminatrice autorizzata per il livello Introductory 1-2 (attuale Level 1) e il livello Intermediata Junior 1 (attuale Level 2). Studia regolarmente con la famiglia Iyengar a Pune e con insegnanti senior italiani e stranieri. Ha studiato e approfondito lo studio di IYENGAR® Yoga Therapy con Lois Steinberg, Stephanie Quirk ed Emilia Pagani. È abilitata a tenere classi terapeutiche. Oltre alle lezioni settimanali nel suo centro, tiene seminari di approfondimento e corsi di formazione per insegnanti di IYENGAR® Yoga, e di preparazione agli esami del livello 2. Dal 2011 è membro attivo della Light On Yoga – Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga (ora AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia). Ha fatto parte del Consiglio Direttivo dal 2011, ne è stata Presidente nel periodo 2014-17 ed è stata Presidente del Comitato Esami e Certificazioni nel periodo 2020-23. È componente dell'attuale Comitato Esami e Certificazioni.