

ELENA BROWER e ERICA JAGO

YOGA

L'ARTE *dell'*ATTENZIONE



Rizzoli

YOGA

L'ARTE
*dell'*ATTENZIONE

ELENA BROWER e ERICA JAGO

YOGA

L'ARTE *dell'*ATTENZIONE

Traduzione di Chiara Iacomuzio

Rizzoli

Titolo originale dell'opera
Art of Attention

Tutti i diritti riservati
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

© 2012 by Jagoyoga e Virayoga. All rights reserved.

This book, or parts thereof, may not be reproduced
in any form without permission.

ISBN 978-88-17-08101-6

Prima edizione: settembre 2015

Per informazioni, visita il sito www.jagoyoga.com o www.artofattention.com

Sequenze trascritte dalle lezioni di Elena Brower per *YogaGlo.com*.

Direzione artistica, illustrazioni e grafica: Erica Jago.

Fotografie: Michael Chichi // capitoli I e IV; Chloe Crespi // capitolo II;

Alice Marshall // capitolo III; Dominic Neitz // capitoli IV e V.

Mandala: Sofia Escobar

Strutture architettoniche: Harlan Emil

Revisione e introduzione: Linda Sparrowe

La traduzione dei brani della *Realtà dell'essere*, citati alle pp. 54, 56, 76, 81, 82
della presente edizione, è tratta da Jeanne de Salzmann, *La realtà dell'essere*.

La Quarta via di Gurdjieff, trad. it. di Livio Agresti (Astrolabio, Roma, 2011), pp. 166, 33, 35, 165-66, 166.

Per gentile concessione della Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore.

Le immagini di Black Rock City sono pubblicate per gentile concessione del Burning Man Festival,
di cui sono proprietà esclusiva. Ogni riproduzione è vietata. Vi ringraziamo per il rispetto.

Con gratitudine alle nostre famiglie, ai nostri insegnanti e ai nostri allievi

SOMMARIO

BENVENUTO	11
INTRODUZIONE	12-13
<i>di</i> LINDA SPARROWE	
CAPITOLO I	14-51
RIDUCI LE TENSIONI E TROVA IL PERDONO	
<i>prefazione di</i> MC YOGI // <i>fotografie di</i> MICHAEL CHICHI	
CAPITOLO II	52-93
LIBERATI DAL SENSO DI COLPA	
<i>prefazione di</i> GABRIELLE BERNSTEIN // <i>fotografie di</i> CHLOE CRESPI	
CAPITOLO III	94-117
RESPIRA E TROVA LA CALMA	
<i>prefazione di</i> DONNA KARAN // <i>fotografie di</i> ALICE MARSHALL // <i>mandala di</i> SOFIA ESCOBAR	
CAPITOLO IV	118-165
ESPLORA LE TUE POSSIBILITÀ	
<i>prefazione di</i> GWYNETH PALTROW // <i>fotografie di</i> MICHAEL CHICHI <i>e</i> DOMINIC NEITZ // <i>strutture architettoniche di</i> HARLAN EMIL	
CAPITOLO V	166-223
FAI SÌ CHE LA TUA VITA RISPECCHI LA PRATICA	
<i>prefazione di</i> CHRISTY TURLINGTON BURNS // <i>fotografie di</i> DOMINIC NEITZ	
RINGRAZIAMENTI	224-227
INDICE	229-239

*Rallenta l'attività
del cervello*

crea spazio
tra pensieri e azioni

*Osserva come ciò
aumenta
la tua sensibilità*

e ti rilassa al contempo

*Esercita la pazienza
nelle fasi
di cambiamento*

trova il perdono
in ogni situazione

Poniti al servizio

dei tuoi familiari,
dei tuoi amici,
del tuo lavoro

*Irradia con costanza
la tua energia*

espanditi con
consapevolezza

Resta

nel flusso

BENVENUTO

Grazie di aver scelto questo libro. Il nostro augurio è che tu possa concederti tutto il tempo che ti occorre per sfogliarlo con calma, ritrovarvi la tua voce, porti delle domande. Che le sue pagine diventino un punto di riferimento per la tua pratica e per il tuo cuore, e che gli esercizi qui di seguito proposti ti ricordino che l'amore per te stesso è l'unica preghiera, l'unica pratica.

*Metti buona volontà
in tutto quel che fai*

L'aspetto più spirituale e potente della natura umana è la nostra capacità di attenzione. La **CONSAPEVOLEZZA**. L'attenzione è ciò che ci permette di osservarci e di guardare dentro di noi, imparando ad affrontare con eleganza qualsiasi cosa. Tale capacità di osservazione di noi stessi e del nostro comportamento è la chiave che ci consente non solo di armonizzare le dissonanze tra la conversazione con la nostra interiorità e quella con il mondo esterno, ma anche di imparare a volerci bene. Ci auguriamo che le pratiche presenti nel libro portino alla nascita di quest'armonia.

Fare dell'attenzione un'arte significa essere eleganti e sinceri con se stessi. Così da poterlo essere anche con gli altri. Non sempre siamo in grado di ascoltare o reagire in maniera adeguata. Ci dimentichiamo di essere riconoscenti. Ci dimentichiamo di essere gentili. Questa serie di pratiche trae ispirazione da diverse tradizioni dell'Hatha Yoga, dalla filosofia yogica, dagli insegnamenti di Gurdjieff sulla Quarta via e dal Metodo Handel. Ogni sequenza prevede un lavoro interiore che ci conduce all'ascolto, al rispetto, alla fiducia e alla guarigione.

Le pratiche si suddividono in tre fasi fondamentali: il **SANKALPA**, che definisce l'intento della pratica; la **SEQUENZA DELLE TRE ONDE**, che, grazie a una progressione delle posture, determina un'apertura specifica nel corpo; e il **RISVEGLIO**, che chiude la pratica. Le pagine alla fine di ogni capitolo sono destinate a osservazioni, propositi e sequenze personali.

Fra una posizione e l'altra, e nei passaggi delle diverse sequenze, impareremo a poco a poco a rilasciare le tensioni e a trovare il perdono. A trasformare vergogna e senso di colpa in una riposante gratitudine. A osservare i nostri pensieri da lontano e a separarci dolcemente da loro così da scorgere l'unità che siamo. Invece di attenerci ciecamente a semplici supposizioni, esaminiamo le potenzialità del nostro modo di comportarci, di pensare e di interagire con gli altri. Coltivando la gratitudine in noi stessi, nella quotidianità delle nostre case e nella pratica yoga, siamo di esempio a chi ci sta intorno.

Che tu sia uno studente o un insegnante di yoga, questo libro è un invito a rallentare, a riflettere e a progettare la tua esperienza. Speriamo che queste pratiche ti aiutino a trovare ascolto, coraggio e connessione.

ELENA ED ERICA

INTRODUZIONE

Nell'antichità, la pratica yoga era considerata un mezzo per controllare il corpo e prepararlo alla meditazione. In epoca odierna, le asana – che comprendono centinaia di posizioni – vengono concepite come una meditazione basata sul corpo in grado di aiutarci a capire meglio chi siamo e come interagiamo con la realtà circostante. Tali posture risvegliano il corpo, conferendogli stabilità, forza, calma e apertura.

Se integriamo la nostra pratica con l'arte dell'attenzione, tutte quelle flessioni, quegli allungamenti, quelle inversioni e torsioni che chiamiamo yoga si trasformano in un sistema formidabile per leggere con maggior chiarezza nella nostra mente e aprire il nostro cuore più in profondità. Ed è allora che avviene la magia. Attestando, **SENZA GIUDICARE**, i nostri punti di forza e le nostre debolezze, trasformiamo il rapporto che abbiamo con noi stessi in un'accoglienza amorevole, e diventiamo consapevoli della nostra innata bontà. Questi tre aspetti – esercizio fisico, esplorazione di se stessi e abbandono in ciò che gli yogi definiscono «assenza di sforzo» – concorrono nel loro complesso a fare dello yoga una disciplina innanzitutto spirituale.

Partendo da tali principi, Elena ed Erica elaborano una risorsa artistica preziosissima. Attraverso immagini straordinarie, analisi approfondite e istruzioni dettagliate, offrono ad allievi e insegnanti una serie di strumenti concreti per connettersi con gli strati più profondi di loro stessi, e diventare così più compassionevoli e partecipi. Le sequenze proposte da Elena aprono e radicano il corpo, concentrando la nostra attenzione su ciò che ci è più familiare: i muscoli e le ossa. Questa dedizione disciplinata alla fisicità – **TAPAS** in sanscrito – non solo ci permette di accedere alla saggezza del corpo, ma rappresenta anche il primo passo nel cammino che ci condurrà ad avere fiducia in noi stessi, a rispettarci e infine a guarirci. Accompagnati dalle splendide illustrazioni di Erica, gli insegnamenti di Elena ci invitano a passare all'azione, sul tappetino e nella vita; ci indicano il percorso da seguire per dare inizio a questa guarigione.