

T.K. Sribhashyam: nel segno della tradizione

Di padre in figlio: da Sri T. Krishnamacharya a T.K. Sribhashyam, che ci parla di insegnamento, pranayama e silenzio.

di Emina Cevro Vukovic



Molti lo avranno visto in “Breath of the Gods”, il bel film che il regista tedesco Jan Schmidt-Garre ha dedicato a suo padre, Sri T. Krishnamacharya (1888-1989), universalmente considerato l’iniziatore dello yoga moderno, che fu il maestro di Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi. Nel film il regista impara da Pattabhi Jois, fondatore dell’Ashtanga Yoga, il Saluto al Sole; dal maestro B.K.S. Iyengar, “il re degli asana”, la Posizione sulla Testa; e da T.K. Sribhashyam una lezione segreta che era del padre, una “Life Saving Yoga Session” che ha lo scopo di risvegliare l’anelito dell’anima a progredire nel cammino spirituale.

Educatore nel rigore vedico

Come era per il padre, gli interessi e gli studi del maestro Sribhashyam, laureato in contabilità e filosofia hindu, sono la medicina ayurvedica, lo yoga, la spiritualità e la cultura indiana. **Sin da bambino, aiutava il padre a raccogliere le erbe medicinali, a preparare i rimedi ayurvedici, ne assorbiva le conoscenze**, lo seguiva nei pellegrinaggi ai templi: un onore che gli costava decine di chilometri a piedi, ma anche l’occasione preziosa di assimilare insegnamenti filosofici e spirituali. E assieme ai fratelli e alle sorelle seguiva le sue lezioni yoga. Poi, come descrive nella prefazione del suo ultimo libro, nella spiaggia di Chennai (allora Madras), mentre la luna si alzava dal golfo del Bengala, veniva istruito dal padre, “il leone del Bengala”, a celebrare i rituali praticati dalla casta sacerdotale dei bramini. **Ed è istintivo pensare che siano i riti vedici, con il loro ordine rigoroso – non si può sbagliare un gesto, né un’intonazione – ad aver forgiato l’eleganza e il rigore del suo yoga, preciso alla frazione di respiro.** Ricordiamo tra parentesi che per l’ortodossia induista lo yoga è dedicato a chi, non essendo bramino, non può celebrare i riti vedici, essendo dunque una via di salvezza “democratica”, per quanto impegnativa.

Life saving

“L’alba dello yoga” (Mursia editore), il suo libro appena uscito in italiano curato da Aurelia Debenedetti, ci introduce fin dalle prime pagine alla tradizione induista più antica ripercorrendo la vita del saggio vedico Yajnyavalkya (il nome significa “colui che è vestito di riti e di rituali”), considerato l’autore di *Yoga Yajnavalkya*. In quest’opera, il rishi spiega che **le posture, asana, non bastano a consentire la contemplazione del creatore se è presente il dubbio, che è dovuto ad una respirazione irregolare**. Prescrive perciò un numero minimo di Pranayama che devono essere praticati ogni giorno affinché la mente si possa unire al creatore. Yajnyavalkya è anche il primo a introdurre la contemplazione su *Adytya*, la luce solare. Perciò **il Pranayama e le invocazioni al sole e alla luna giocano un ruolo importante nelle sessioni yoga riportate nel libro del maestro Sribhashyam**: 11 sono quelle che erano del padre, 58 sono sue, in più ci sono 11 sessioni Life saving, 13 di solo Pranayama e 4 dedicate alle fasi della luna. In tutte le sessioni, ogni tenuta di posizione, di Pranayama, ogni atto di concentrazione sono dettagliatissimi. Infatti per la tradizione del rishi Yajnyavalkya, ripresa da Sribhashyam, si pratica il Pranayama alternando la concentrazione – *dharana* – su sedici punti. Si parla infatti di un *nigarbha pranayama*, ovvero sterile, quello fatto senza la concentrazione, e di un *sagarbha pranayama*, quello fertile, fatto con la concentrazione, il solo capace di liberare l’anima.

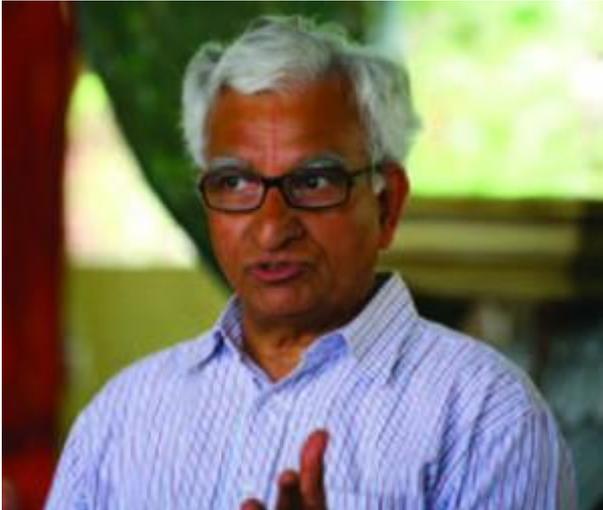
Da quando il fratello Desikachar si è ritirato dall’insegnamento per motivi di salute, **Sribhashyam è il più autorevole portavoce della tradizione riproposta dal padre**. Quello che affascina nel suo insegnamento (molto esigente – dicono gli allievi) è proprio la fedeltà alla tradizione culturale indiana. Dal 1970 risiede in Francia con la moglie Claire, dal 1971 insegna in Europa avendo fondato la scuola Yogakshemam che tutt’ora dirige. Nel 1999 il Mysore Sanskrit College l’ha onorato del titolo di Acharya per la sua devota opera di diffusione della filosofia indiana. In India esercita anche come medico ayurvedico, in Europa forma insegnanti yoga e tiene seminari di medicina ayurvedica e yoga. L’abbiamo incontrato a Torino, in occasione di un suo seminario.

YOGA JOURNAL: Nel suo insegnamento, le lezioni si aprono e si chiudono con il Pranayama e il tempo a esso dedicato è molto ampio.

T.K. Sribhashyam: Considero in generale che un terzo della pratica sia Pranayama: **se una persona aumenta i tempi di mantenimento delle asana, deve aumentare i tempi del Pranayama**. Troppe asana rischiano di ancorarci al corpo fisico, il Pranayama ci tiene svegli, ci ricorda lo scopo spirituale della nostra pratica.

Il primo Pranayama da apprendere è Nadi Shodhana Pranayama, il respiro a narici alternate?

Negli antichi testi vedici viene nominato *Nadi Sodhana Pranayama*, gli altri Pranayama sono posteriori e sono stati pensati per purificare il corpo. Io spesso mi chiedo perché molti insegnanti, anche in India, oggi non insegnino il Pranayama. Forse un tempo era per il desiderio di tenerlo segreto ai dominatori inglesi. **Oggi alcuni dicono che prima bisogna apprendere le asana, ma se aspetti quindici anni per saper fare tutte le asana, quando mai lo praticherai?** Noi respiriamo ogni giorno! Eppure in India è chiaro il suo ruolo e quanto sia importante: anche durante i rituali ci sono parti dedicate al controllo del respiro. La parte fisica dello yoga, le posizioni, sono più attraenti e non presentano rischi, così oggi molti con yoga intendono una serie di esercizi fisici, ma **yoga significa “un mezzo per essere unito al Creatore o a Dio”**, cosa impossibile se la mente è irrequieta a causa di un respiro irregolare.



Nel libro riporta pratiche di invocazione al sole.

Nella tradizione, l'invocazione al sole è qualcosa da compiere quotidianamente all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. Si contempla il sorgere del sole all'orizzonte per andare al di là del sole, per superare i limiti fisici, per interrogarci su che cosa c'è al di là del sole. **Il sole è una porta per indirizzare la mente verso l'assoluto.** Questo tipo di rituale è adatto a tutti.

Che suggerimenti darebbe a una persona che vuole iniziare la pratica yoga?

Intanto vorrei saperne il motivo. Se cerca un beneficio fisico, non ho nulla da dire. Se invece desidera un cammino spirituale, dovrebbe analizzare con attenzione le caratteristiche degli insegnamenti proposti e non limitarsi a valutare solo agli aspetti fisici. **Nella tradizione Indiana, la cosa migliore che un insegnante ci può dare è la comprensione della nostra vera natura** e la comprensione del divino. Va verificato se un insegnante è aperto a questi aspetti, se il suo percorso va oltre le asana, se dà spazio al Pranayama e alla contemplazione. Che sappia condurre la persona a una riflessione sulla propria vita, su che cosa è buono, su cosa può fare per progredire.

E la sensibilità dell'insegnante?

Sicuramente dovrebbe essere qualcuno che ci permette di comprendere e cambiare le nostre abitudini riducendo quelle negative. Qualcuno che ci apra al silenzio, senza parlare dell'importanza del silenzio per un'ora. **Il silenzio della mente non è un aspetto opzionale, è fondamentale, è un elemento spirituale, è il minimo che si può chiedere a un insegnante.**

Suo padre aveva la reputazione di essere un insegnante molto severo, ma il ricordo che emerge dal suo libro è diverso.

Questa è l'immagine pubblica, ma era mio padre, era amore. **Esigeva disciplina, ma è difficile apprendere senza disciplina.** Era un uomo di principi, ma l'unica punizione che ricevevo era l'essere escluso per quel giorno dalla sua lezione. Normalmente noi fratelli praticavamo a casa da soli e lui ci correggeva, ma una o due volte alla settimana potevano assistere alle sue sessioni.

È stato difficile venire in Europa e insegnare a studenti occidentali, così lontani dalla cultura indiana?

No, perché ero abituato agli Europei che venivano in India, mio padre è stato tra i primi a insegnare agli Occidentali. Gli Europei fanno molte domande, non sono timidi nel chiedere, vogliono sapere, si aspettano una risposta. **Gli Indiani non si permetterebbero mai di chiedere a un maestro,** aspettano che sia il maestro a decidere quando dare un certo insegnamento.

Quali altre differenze trova nella mentalità occidentale?

In generale, in India la famiglia è più allargata e più unita da valori comuni e i genitori sentono il dovere di trasmettere questi valori ai figli. **In Europa, sembra che sia andata persa o si sia rotta una catena di trasmissione del passato.**

Intervista del 2013

Emina Cevro Vukovic