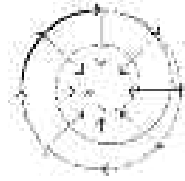


GÉRARD BLITZ



YOGA
la regola del gioco

a cura di
Bruna Rossi, Tiziana Piccinelli, Luigi Sgroi

Edizioni La parola
Roma

© 1991 Istituto Internazionale Ricerche Yoga
(IIRY)

L'IIRY nasce da un gruppo internazionale di insegnanti che per più di quindici anni sono stati allievi di Gérard Blitz.

www.istitutointernazionale ricercheyoga.org

ISBN 978-88-95120-41-6

Proprietà riservata

2016 © Appunti di Viaggio srl

00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

Per informazioni sulle

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La Parola”

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

00146 Roma, Via Eugenio Barsanti 24

Tel. 06_47.82.50.30

E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it

Siti web: www.appuntidiviaggio.it

e www.laparola.eu

INDICE

- 7 Presentazione dell'edizione italiana,
 di Bruna Rossi, Tiziana Piccinelli,
 Luigi Sgroi
- 9 Premessa
- 11 La via dello yoga
- 17 Il mezzo è l'Hatha-Yoga
- 29 Rāja-Yoga prolunga Hatha-Yoga
- 53 Le regole dell'insegnamento di *āsana*
- 65 Le regole dell'insegnamento di *prānāyāma*
- 81 La pedagogia dello yoga

PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA

Lo scritto contenuto nelle pagine di questo libro fu realizzato da Gérard Blitz nel 1986 come introduzione alla lettura de *Il filo dello yoga*, testo che tratteggia in modo più ampio l'insegnamento di Blitz e che è attualmente disponibile nelle librerie.

L'autore e i curatori de *Il filo dello yoga* scelsero allora di scorporare queste pagine, troppe per un'introduzione, che divennero quindi un documento a sé. Conciso e di scorrevole lettura può quasi essere un manuale per coloro che si interessano alla pratica dello yoga.

È così che nacque il libro-documento *Yoga. La regola del gioco*, testo prezioso, rimasto negli anni custodito presso la scuola di Gérard Blitz e sconosciuto al grande pubblico.

Oggi, a distanza di anni e dato il crescente interesse, l'IIRY (Istituto Internazionale Ricerche Yoga), i cui scopi sono trasmettere e

sviluppare l'insegnamento di Gérard Blitz, diffonde il testo rammentando che le parole non bastano a comprendere.

Come in ogni insegnamento autentico ciò che è impresso sulla carta, con un linguaggio chiaro e scorrevole, serve a capire il messaggio, ma è "tra" le parole che risiede l'arte dell'insegnamento, il mistero della trasmissione e quindi il segreto della trasformazione.

Là, dove tutte le parole e le argomentazioni tecniche si estinguono.

Là, nell'interiorizzazione, nell'essere ciò che si insegna e si trasmette.

Questo libro, in cui si dà una visione chiara e comprensibile della pedagogia dell'insegnamento di Gérard Blitz, esce dopo la pubblicazione de *Il filo dello yoga*, in cui si ascoltano le parole che arrivano direttamente dalla sorgente dell'insegnamento, e di *Un maestro del nostro tempo: Gérard Blitz*, in cui si conosce il personaggio, la sua vita, il suo percorso umano e spirituale.

I curatori

PREMESSA

Io non avevo intenzione di scrivere questo opuscolo, l'ho fatto quasi per caso; degli amici mi chiesero di scrivere un'introduzione per un libro sullo yoga.¹ Il soggetto doveva essere una presentazione generale dello yoga e del suo insegnamento. Dapprima ho esitato, poi mi sono messo a scrivere. Credo di aver largamente superato lo spazio che avevo a disposizione! (come fare altrimenti?)

Alla fine della lettura del mio testo mi fu chiesto di farne un estratto. Ecco come è nato questo piccolo libricino. Lo si può mettere in tasca, lo si può consultare. Può forse chiarire alcuni argomenti sullo yoga, almeno lo spero.

Che mi sia perdonato di aver scritto questo piccolo libro. In effetti non sentivo la necessità di farlo. L'utilizzo delle parole mi

¹ Si tratta de *Il filo dello yoga*, Edizioni La parola.

sembra difficile per spiegare che lo yoga è innanzitutto un'esperienza, soprattutto quando queste parole vengono fissate nella scrittura. È importante che non crediate che qui venga presentato un insegnamento, un sistema o un metodo!

Nello yoga ci sono tanti sistemi quante sono le persone che praticano. Faccio qui l'inventario di ciò che io credo di aver capito. Che ognuno possa trovare quello a cui è eventualmente interessato.

Prima di chiudere questa premessa, vorrei ringraziare. Mi inchino davanti ai grandi maestri del passato. Davanti a Patanjali, il Maestro dei Maestri, il Genio dei Geni. Davanti al mio vecchio e venerato insegnante, Sri Krisnamacharya, che ha guidato i miei primi passi. Davanti a suo figlio Sri Desikachar, che perpetua questo insegnamento e che mi onora della sua amicizia e della sua fiducia. Davanti a tutti coloro che condividono la mia ricerca e che per la loro grande amicizia e il grande interesse dimostrato mi hanno portato a scrivere questo libro.

Gérard Blitz