

Diane Long  
Sophy Hoare

APPUNTI  
*sullo*  
YOGA

*L'eredità di Vanda Scaravelli*

La natura della pratica yoga è sottile, e coglierla può rivelarsi difficile. Interrogare e decostruire le consuetudini radicate nel corpo apre un dialogo in cui aspettare la risposta del corpo si rivela importante quanto compiere l'azione.

Ubalдини Editore - Roma



## A proposito di questo libro

*È possibile avere un atteggiamento diverso da cui emerge una nuova intelligenza, non imposta dall'autorità ma nata dall'interesse, dall'attenzione e dalla sensibilità, in cui corpo e mente, fusi in un'unica azione, collaborino insieme? È proprio questo atteggiamento rivoluzionario che scopriremo attraverso una nuova disciplina nella pratica dello yoga.*

VANDA SCARAVELLI, *Awakening the Spine*

Vanda Scaravelli ha sviluppato un approccio allo yoga radicalmente diverso dalla maggior parte delle forme di yoga insegnate oggi. La sua pratica si è sviluppata in un arco temporale di quarant'anni, durante i quali ha accolto un piccolo numero di allievi, tutti già insegnanti, seguendoli individualmente.

Diane Long è stata la sua prima allieva e ha studiato insieme a lei per ventitré anni, Sophy Hoare invece ha incontrato Vanda mentre scriveva *Awakening the Spine*<sup>1</sup> e da allora ci ha lavorato intensivamente due o tre volte all'anno. Dalla pubblicazione del libro questa sua forma di yoga si è diffusa in tutto il mondo, contribuendo alla notorietà di Vanda.

La natura della pratica è sottile e quindi difficile da cogliere. Il libro di Vanda è fonte d'ispirazione grazie alla sua filosofia e alle immagini, ma non entra nel dettaglio quando descrive la pratica degli āsana. Il suo insegnamento può essere facilmente frainteso, e l'approccio allo yoga da lei proposto è stato più rivoluzionario di quanto molti pensino, anche tra coloro che seguono lezioni di "Scaravelli yoga".

Con questo libro abbiamo risposto alla richiesta dei nostri allievi di un libro che li aiutasse nella pratica. Il risultato

<sup>1</sup>Vanda Scaravelli, *Awakening the Spine*, Pinter & Martin, London, 2012 [trad. it. *Tra cielo e terra*, Mediterranee, Roma 2014].

è questo manuale, composto sia da suggerimenti sia da racconti personali dell'esperienza di aver avuto V. S. come maestra.

La struttura del volume invita il lettore a prendere in considerazione differenti aspetti del testo in momenti diversi. Le fotografie mettono in luce come sia possibile giocare con le posizioni ed esplorarle. Mostrano sequenze di movimenti che attraversano il corpo, non posizioni compiute da mantenere.

Il nostro approccio in questo libro, così come nel nostro insegnamento, è di aiutare gli allievi a lasciare andare le loro precedenti convinzioni sullo yoga. Non cerchiamo di spiegare come fare le posizioni di yoga; ci proponiamo piuttosto di indagarle da una prospettiva diversa.

Nell'antica filosofia indiana l'ultima, impersonale realtà dell'universo, Brahman, può essere conosciuta solo comprendendo cosa non è Brahman.

Questa forma di indagine era conosciuta come *neti, neti* (letteralmente 'non questo, non questo'). Una tale pratica yoga non può essere chiaramente impartita o definita, perché il tentativo di farlo ci porterebbe lontano dal comprenderla. C'è sempre di più da scoprire di quello che già sappiamo.

Quando Vanda insegnava, mescolava parole in sanscrito e in inglese, per facilità e chiarezza faremo anche noi qui la stessa cosa. Useremo 'posizione del cane' al posto di *urdhva mukha svanasana*. Ma scriveremo *vīrāsana* e *uttānāsana* perché sono parole facili da dire e molto usate. In tutto il libro 'āsana', 'posizione' e 'postura' saranno termini interscambiabili.

## Su di noi

### Sophy



Ogni volta che studiavo con Vanda, passavo fra i sette e dieci giorni a casa sua. Mi chiamava tutte le mattine intorno alle undici, una volta finita la sua pratica. Facevamo lezioni individuali, oppure uno tra i suoi allievi della settimana si univa a noi. Se ero

sola, la pratica era sempre molto intensa e durava a lungo. Quando c'erano altri praticanti era istruttivo vedere come Vanda li aiutava. Notavo che tendeva ad assecondare la loro inclinazione naturale: se desideravano procedere lentamente e fare pause, lei lasciava che prendessero il loro ritmo; se avevano un atteggiamento più attivo, lo incoraggiava; se volevano approfondire la posizione seduta e la respirazione, lei acconsentiva subito. Era una modalità opposta a quella degli insegnanti che avevo conosciuto dalle mie parti, che cercavano di 'svegliare' allievi 'pigri' con posizioni molto attive, o di calmare gli allievi 'irrequieti' con posture più tranquille. Iniziavo a ca-

pire il significato di andare ‘con il corpo’ anziché contro il corpo.

Dopo un paio di anni, da Vanda ho incontrato Diane, e abbiamo condiviso alcune lezioni. Mi era già capitato di vederla qualche volta a Londra, e subito mi colpì come il suo corpo fosse cambiato rispetto al nostro ultimo incontro. Ho riconosciuto in lei la stessa qualità di movimento che Vanda era solita mostrarmi. Era la prima volta che vedevo questa qualità in modo tanto chiaro in un’altra persona, e ne rimasi affascinata. Se esisteva in due persone, allora anche io l’avrei potuta trovare! Vanda aveva già ottantatré anni quando l’ho incontrata, e ogni volta che la lasciavo, mi chiedevo se l’avrei rivista. Poiché questa pratica si era rivelata essere quel che da sempre il mio corpo cercava, ho chiesto a Diane se fosse disposta a venire a insegnare a me e ai miei allievi. È stato l’inizio di una lunga e fruttuosa collaborazione. Dato che la pratica riserva continue sorprese, avevo l’impressione che sia Vanda sia Diane mi avrebbero sempre potuta sorprendere. Non c’è stato mai un momento di noia. Dal nostro primo incontro non ho mai smesso di imparare da Diane e sono onorata di averla aiutata a scrivere questo libro.

Ciò che mi attrae di più in questo approccio allo yoga è che mi dona la chiave per sbloccare il mio corpo e diventare più libera nei movimenti. Si fa strada una sensazione di essere priva di confini e immensamente vitale, un’energia calma che arriva all’istante. La riconosco come pura, giusta e ‘vera’. Dà un taglio a ogni genere di preoccupa-

zione personale. Amo la semplicità di questo approccio alla pratica e al contempo la sua complessità, il fatto che possa approfondirsi e arricchirsi finché vivrò. Amo il fatto che non ci siano regole, nessuna autorità al di fuori della pratica stessa. Mi piacciono i paradossi contenuti al suo interno e le riflessioni poetiche e filosofiche che può far emergere, se la mente è pronta a seguirle. E mi piace il fatto che sia ‘contro culturale’ e metta in dubbio le abitudini e le convinzioni individuali e collettive.

### Diane



Sophy è stata fondamentale per la scrittura di questo libro. Quando mi ha invitata a Londra ero felicissima e amavo quello che stavo facendo, ma probabilmente risultavo incomprendibile alla maggior parte degli allievi. Il mio corpo era stato risvegliato

dalla perseveranza e dalla saggezza di Vanda, ma le mie parole non avevano la stessa sicurezza del linguaggio del mio corpo. Mi ricordo diversi studenti di Sophy che la guardavano confusi; lei allora interveniva: “Penso che Diane intendesse...”.

Prima di incontrare Vanda il mio studio dello yoga era stato didattico, un’enorme raccolta di nozioni che imprigionava il mio corpo. Via via che disimparavo, corpo e mente hanno iniziato a ri-

suonare con gli insegnamenti di Vanda. Usava poche parole, un sollievo dopo le mie precedenti esperienze.

Io e Sophy condividevamo la convinzione che il corpo potesse trasformarsi grazie a questo particolare approccio, e i risultati sono stati profondi e sorprendenti. I corpi cambiavano forma e si risvegliavano a un ascolto interno. Di tanto in tanto abbiamo insegnato insieme; Sophy era più verbale, io prediligivo l'uso di immagini.

I nostri allievi hanno iniziato a chiederci un libro che potesse aiutarli nella pratica, così mi sono isolata con i miei appunti e scarabocchi e ho iniziato a scrivere quello che riuscivo. Rileggendo mi sono resa conto che avevo scritto di Vanda, non c'era nulla che potesse aiutare le persone nella loro pratica; non avevo scritto partendo da quello che avevo capito e scoperto.

Nonostante molti allievi ci avessero fatto notare le differenze tra il mio modo di insegnare e quello di Sophy, mi sono convinta che il libro sarebbe stato più interessante se fosse emersa più di una voce. La sua abilità nella scrittura mi ha trasmesso coraggio nel processo creativo, rendendo le mie parole sempre più chiare, precise. Allo stesso modo Sophy ora si affida di più all'armonia priva di parole del suo corpo. Sono grata della sua partecipazione.

Lo yoga a cui Vanda mi ha introdotta mi ha resa capace di scoprire connessioni profonde e armoniche all'interno del corpo. Queste vie invitano a giocare con gli āsana, a stare insieme agli āsana, ad andarci attraverso e oltre. Si rivela

così tanto con questa pratica che ogni volta mi sento rigenerata e al contempo vivificata e presente. È una pratica che, a volte in modo diretto, altre in modo indiretto e altre ancora casualmente, manifesta connessioni magiche tra leggerezza e riposo.

In alcuni momenti il respiro sembra svelare il movimento e in altri è il movimento a svelarsi come respiro. Ogni giorno questa pratica mi stupisce e mi sorprende, permettendomi di ascoltare più attentamente la profonda intelligenza del corpo.





---

DIANE LONG  
SOPHY HOARE  
*APPUNTI SULLO YOGA*  
*L'eredità di Vanda Scaravelli*

Vanda Scaravelli ha sviluppato un metodo radicalmente diverso dalla maggior parte delle forme di yoga insegnate oggi. Nell'arco di quarant'anni di pratica ha accolto un ristretto numero di allievi, tutti già insegnanti, seguendoli individualmente. Diane Long è stata la prima, e ha studiato insieme a lei per ventitré anni, Sophy Hoare ha incontrato Vanda più tardi, lavorando con lei due o tre volte all'anno.

Dalla loro esperienza con Vanda Scaravelli nasce l'idea di questo libro. Consapevoli di quanto la natura non direttiva e sottile del suo insegnamento si prestasse a fraintendimenti, le autrici hanno voluto fornire ai praticanti uno strumento per interpretare più a fondo il lascito di Vanda Scaravelli. Intervallando ricordi personali a istruzioni sulle posizioni, rendono chiaro un concetto sfuggente: indagare gli āsana da una prospettiva radicalmente diversa, lasciando andare le convinzioni accumulate sullo yoga e procedendo per sottrazione, permette di aprirsi alla vera natura della pratica.

È possibile imparare a lavorare insieme al corpo e cominciare a rendersi conto di quante abitudini disturbino la sua armonia innata. Esaminare, interrogare e decostruire le proprie abitudini è ben più interessante e fecondo rispetto alla mera esecuzione di istruzioni. Si impara a fidarsi dell'intelligenza del corpo mentre si esplorano nuove connessioni interne, in particolare quelle che conducono di nuovo alla colonna vertebrale.

Le fotografie a corredo del volume mettono in luce come esplorare gli āsana, e piuttosto che fornire istruzioni sulle posizioni da mantenere, mostrano sequenze di movimenti che attraversano il corpo.

\* \* \*

DIANE LONG, nata in North Carolina, vive in Italia dagli anni settanta. È stata la prima allieva di Vanda Scaravelli, che ha seguito per ventitré anni. Conduce seminari in tutto il mondo.

SOPHIE HOARE (1947-2024) ha praticato lo yoga dai primi anni settanta e dal 1976 ha iniziato a insegnare. Il suo incontro con Vanda Scaravelli risale ai primi anni novanta, e da allora ha iniziato a confrontarsi e a lavorare con Diane Long.

---