



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Gallinari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099

info@studioyoga.it

www.studioyoga.it

Costruire l'immunità ed evitare l'influenza

parte dell'articolo: Affrontare situazioni traumatiche¹

di Rajvi H Metha

Guruji Yogācharya BKS Iyengar nacque durante la pandemia di influenza del 1918 e nemmeno sua madre fu risparmiata dall'infezione durante la gravidanza. Questo ha provocato a Guruji problemi di salute durante l'infanzia. La sua salute cagionevole ha indotto Guruji allo studio dello yoga, e proprio attraverso lo yoga è riuscito a migliorare la salute di milioni di persone in tutto il mondo.

91 anni dopo, la pandemia ha colpito ancora. Nel 1918 si trattava dell'influenza spagnola mentre questa volta si trattava di influenza suina. La paura di contrarre l'influenza preoccupava le persone più dell'influenza stessa. Chi viaggiava temeva di contrarla nel paese in cui andava mentre la gente del posto temeva che i visitatori potessero aver portato il virus con sé! Le autorità governative hanno tentato di controllare la diffusione del virus chiudendo scuole e strutture varie.

Anche il RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) non è stato risparmiato ed è rimasto chiuso per una settimana, sebbene nessuno degli studenti sia stato contagiato. Pune è stato l'epicentro dell'epidemia in India e con così tanti visitatori, provenienti da terre straniere, per il RIMYI il rischio sembrava essere elevato. Ma i funzionari statali non si resero conto che il RIMYI aveva un modo molto efficace di prevenire l'influenza suina: l'esperienza e la saggezza di Guruji.

Sì, isolandoci possiamo ridurre la diffusione di qualsiasi infezione. Ma da un punto di vista pratico questa è davvero l'unica soluzione possibile? Perché non tutte le persone che vengono in contatto con una persona infetta si ammalano? Se una persona infetta da H1N1 (il virus responsabile della pandemia suina) dovesse starnutire, rilascerebbe effettivamente tonnellate di virus e tutte le persone che respirano quell'aria dovrebbero essere infettate. Tuttavia ciò non accade e solo pochi contraggono la malattia. La maggior parte delle persone infette riesce a guarire senza farmaci e solo alcuni sviluppano complicazioni. Dipende tutto dal sistema immunitario! Se costruisci un sistema immunitario forte riduci i rischi di essere esposto alle infezioni. Ma come si fa?

La scienza moderna è a conoscenza dei meccanismi di costruzione dei muscoli e del sistema cardiovascolare attraverso l'esercizio, ma che cosa si sa riguardo al sistema immunitario? Si pensa che le vitamine, la dieta e uno stile di vita sano possano essere d'aiuto, ma al momento non sembra esserci nulla di definito riguardo a come si possa ottenere un sistema immunitario forte.

Guruji ci ha fornito una sequenza specifica di āsana che aiutano a rafforzare il sistema immunitario. Questa sequenza è stata esposta nella bacheca del RIMYI proprio durante la pandemia di influenza suina. Questa pratica può aiutarci non solo a proteggerci dal virus dell'influenza, ma anche da molti altri batteri e virus, specialmente quando si nascondono nell'aria e nell'acqua!

Traduzione dall'inglese in italiano di Barbara BRONDI

¹ Tratto da Yoga Rahasyaaccolta di articoli di Yoga Terapia pubblicati dal 1994 al 2009



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Gallinari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099

info@studioyoga.it

www.studioyoga.it

Immune Sequence

This sequence was given out to students at the Iyengar Institute in Pune when it was closed due to an outbreak of a virulent flu.

Morning Practice - Approx. 1 hour



Uttanasana
5 min.



Adho Mukha Svanasana
5 min.



Prasarita Padottanasana
head down
3 min.



Sirsasana
5 min. Straight
10 min. Cycle



Dvi Pada Viparita
Dandasana
5 min.



Salamba
Sarvangasana
10 min.



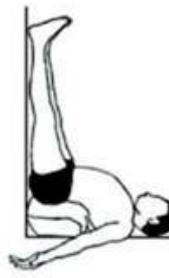
Halasana
5 min.



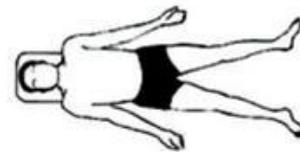
Salamba
Sarvangasana Cycle
5 min.



Salamba Sarvangasana Cycle



Viparita Karani
5 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.

Evening Practice - Approx. 45 minutes



Sirsasana
10 min.



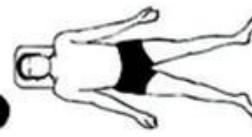
Salamba
Sarvangasana
10 min.



Halasana
5 min.



Setu Bandha
Sarvangasana
10 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Gallinari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099

info@studioyoga.it

www.studioyoga.it

Building Immunity and Avoiding the Flu

Part of the article: Facing Traumatic Situations²

by Rajvi H. Metha

Building Immunity and Avoiding the Flu

Guruji Yogācharya B K S Iyengar was born during the 1918 influenza pandemic and even his mother was not spared the infection during her pregnancy. This had led to a very sickly childhood for our Guruji. It was this ill-health that introduced him to yoga with which he has given health to millions across the world

91 years later, the pandemic struck again. Earlier it was the Spanish flu while this time it was the swine flu. More than the flu, it was the fear of contracting the flu that worried people. Those who travelled to another land feared of contracting it while the locals feared that the visitors may have brought the virus with them! Government authorities attempted to control the spread

143



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Gallinari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099

info@studioyoga.it

www.studioyoga.it

Compilation of articles on 'yoga therapy'

of the virus by closing down schools and Institutions. RIMYI was also not spared and was asked to shut down for a week although none of the students were affected. Pune was the epicenter of the epidemic in India and with so many visitors from foreign lands at RIMYI – the risk appeared to be high. But, the officials did not realize that RIMYI had some very potent mode of prevention of swine flu-the experience and wisdom of Guruji.

Yes. We can curtail the spread of any infection by getting into isolation. But, is that a real, practical solution? Why is it that not all people exposed to an infected person acquire the disease? If a H1N1 (the virus responsible for the current pandemic) infected person were to sneeze, he/she does indeed release tons of the virus and all the people who breathe that air should get infected. But, that does not happen. Only a few contract the disease. Most people who get infected manage to recover without medication. It is only some who develop complications. It is all about immunity! Build a strong immune system and you reduce your risks to becoming susceptible to infections. But, how does one do that?

Modern science is aware of mechanisms of building muscles and cardiovascular system through exercise but what about the immune system? There are some thoughts that vitamins help, a healthy diet and a hygienic lifestyle helps but there does not seem anything specific at the moment that can help build immune system.

Guruji provided us with a specific sequence of *āsana-s* that help build the immune system. This was posted on the RIMYI notice board during the swine flu pandemic. This can help us not only avert the flu virus but also many more bacteria and viruses especially when they are lurking in the air and water!



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Gallinari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

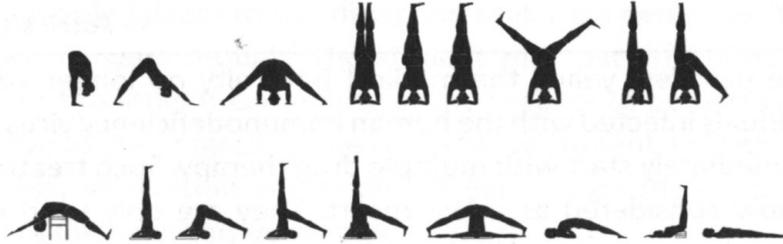
Tel/fax: 011 6698099

info@studioyoga.it

www.studioyoga.it

Yoga Rahasya

Morning practice



Uttānāsana 5 min

Adho Mukha Śvānāsana 5 min

Prasārita Padotānāsana 3 min

Śīrṣāsana 5 min straight, 10 mins of variations)

Vipārita Daṇḍāsana (on chair) 5 mins

Sarvāṅgāsana 10 min

Halāsana 5 min

Sarvāṅgāsana cycle 5 mins

Setu Bandha Sarvāṅgāsana 5 mins

Vipārita Karaṇi 5 min

Śāvāsana with Viloma / *Ujjayi prāṇāyāma* 10 min

Evening practice



Śīrṣāsana 10 mins

Sarvāṅgāsana 10 mins

Halāsana 5 min

Setu Bandha Sarvāṅgāsana 10 min

Śāvāsana with Viloma / *Ujjayi prāṇāyāma* 10 min

Those who cannot stay for the specified duration can do these same *āsana*-s with the help of props.

