



Natural Born Yogi

ANAND MEHROTRA
È LA VOCE
INNOVATRICE
DELLO YOGA
INDIANO, DA
RISHIKESH AL
NUOVO MONDO.
A NOVEMBRE
SARÀ IN VISITA
IN ITALIA

di Bice Mattioli

D **YOGA JOURNAL** Sei cresciuto nella culla dello yoga a Rishikesh, dove tutti parlano, vivono, mangiano yoga. Prima di diventare un insegnante, hai mai pensato di fare un altro mestiere?

R **ANAND MEHROTRA** Anche se Rishikesh è una delle culle dello yoga, non tutti qui lo praticano. Rishikesh ha una popolazione molto elevata e sono più le persone che non praticano yoga di quelle che lo fanno. Inoltre, **lo yoga non è il mio lavoro. Io guardo allo yoga come a uno stile di vita: lo yoga è chi sono.** Se lo yoga per te è un lavoro, solo per guadagnarti da vivere, allora ti stai perdendo il senso totale del suo grande percorso. Io, personalmente, ho iniziato e preso parte a molte attività. Per esempio, disegno gioielli, e quasi tutti i pezzi sono progettati con un intento: gioielli che possono curare e ispirare (tra le varie linee, una si chiama Sattva Collection). Mi occupo anche di una società che si chiama Jaipur Gems, il cui principale lavoro è l'arte e la manifattura, e che lavora con artisti e artigiani del villaggio. Ho creato poi il Sattva Retreat e Wellness Center, in India, che è diventata una delle principali destinazioni per il benessere e l'evoluzione personale. Inoltre abbiamo appena lanciato una linea biologica di prodotti ayurvedici, che saranno disponibili su tutto il mercato in India, negli Stati Uniti ed in Europa. Inoltre sono il fondatore di due ONG: la Khushi Charitable Society (che supporta l'educazione dei bambini) e la Sattva Foundation (che si occupa di anziani e senzatetto). Sono personalmente coinvolto in entrambe. Sono impegnato anche in progetti creativi di musica, documentari ecc.

D Sei attivo su più fronti, quindi...

R **Io non creo frammentazione fra la mia vita spirituale, lavorativa e personale. Le considero come un tutt'uno.** È la mente che crea queste separazioni; non appena riconosci la tua totalità, puoi vivere la vita come un tutt'uno, con pienezza. Quando questa vita scorre dentro di te, le meraviglie accadono. La vita diventa un'opportunità per servire ed elevare. **Io non mi considero un insegnante di yoga, per me è un'idea molto limitante; io sono uno yogi e condivido ciò che sono con il mondo.** Questo include molti doni, uno di questi è il Sattva yoga, che ho creato dopo anni di ricerche e di studi. Amo tutto quello che mi scorre dentro e tutto per me è un'espressione dell'Infinito (o Assoluto). La motivazione di condividere l'insegnamento yogico è nata ed è ispirata dalla necessità di aiutare a risvegliare il pianeta. Quando si è davvero in contatto con la propria vera natura il responso è quello di servire e alleviare. E lo yoga è il modo migliore per farlo.

Anand rappresenta una nuova generazione del sapere yogico tramandato dall'India. È nato nella culla dello yoga, a Rishikesh, da dove è partita la sua rivoluzione, per rendere la parola yoga non solo una pratica ma uno stile di vita e amore. Insegnante, imprenditore, counselor, è presente online (mysattva.com), ove attraverso l'iscrizione (in abbonamento) è possibile assistere alle sue lezioni, satsang e scrivergli privatamente. È anche conferenziere e insegnante yoga internazionale; sarà a Milano durante il prossimo Yoga Festival dal 6 all'8 novembre.



D Nel tuo stile di pratica viene spesso citata la ricerca di una calma dinamica. Ho notato anche una certa enfasi nell'uso della respirazione Kapalabhati nelle tue sequenze.

R La pratica Sattva yoga è una pratica olistica. Sattva Yoga si basa sull'equilibrio e l'affinamento delle polarità di tutti i livelli della nostra essenza. Finito ed Infinito, maschile e femminile, materia e spirito, temporale e atemporale, espansione e concentrazione, movimento e staticità ecc. Nella pratica usiamo Asana, Kundalini, Kriya, Pranayama, mantra e meditazione in una maniera intelligente e potente, che aiuta a bilanciare la nostra presenza totale ed esperire stati di coscienza più elevati. **Il Principio di Calma Dinamica è applicato nella pratica del "Sattva Yoga" ed insegna agli studenti come accedere a stati più profondi di fluido silenzio e calma attraverso la concentrazione nel movimento.** C'è molto più di una tecnica di Kapalabhati nell'utilizzo che se ne fa nel "Sattva Yoga".

D Consideri il tuo approccio allo yoga, un'evoluzione rispetto alle fonti da cui hai appreso gli strumenti? Verso quale direzione?

R Sì, considero la vita come un continuum dove tutto deve evolversi. **Quando studi le scritture antiche sullo Yoga, realizzi che anche quegli antichi insegnamenti continuavano ad evolversi.** Tutto questo ha fatto sì che si creassero nuove opportunità per la trasformazione. Per esempio, gli insegnamenti del Buddha erano un'evoluzione degli insegnamenti delle Upanishad, mentre gli insegnamenti di Padma Shambhava (padre del Buddhismo Vajrayana) erano un'evoluzione di quelli buddhisti e tantristi. **Come vedi l'evoluzione è il fondamento della vita. Così, anche il Sattva Yoga è un'evoluzione dello yoga tradizionale.** Nei miei anni di studi, esperienze e ricerca ho realizzato il bisogno di una pratica che unificasse tutto. Una pratica che riunisse insieme diverse tecniche e le allineasse in maniera che diventassero complementari l'una all'altra. Nella mia pratica personale ho sentito quanto fosse profondamente importante l'unificazione di tutti i diversi aspetti dello yoga. Così Sattva Yoga nasce come un percorso olistico, con le sue radici nell'antica cultura Vedanta e Tantrica e con ramificazioni nei tempi moderni. Sattva Yoga è una pratica di vita quotidiana per aiutare il Sé autentico a realizzare la propria natura e vivere la vita pienamente, con scopo e con gioia.

D Si ha l'impressione che la comunicazione abbia un ruolo rilevante nel tuo modo di vivere e divulgare lo yoga. La maniera con cui conduci le lezioni, i tuoi video, il linguaggio che utilizzi, la maniera di gestire il tuo sito attraverso membership a pagamento...

R Io lo vedo più connesso che moderno. Alcune volte, quando usiamo la parola moderno sembra che sia diretto verso una particolare fascia d'età. L'insegnamento Sattva parla a persone di diverse età e background. Il mio obiettivo consapevole è stato quello di rendere l'insegnamento accessibile alle persone dei tempi moderni. Non la semplice attività di asana fisiche, che ha ottenuto successo nel mondo, ma anche una che includa la pratica olistica dello Yoga. Il nostro mondo sta diventando sempre più veloce e connesso, ad un livello di comunicazione diverso, e per continuare a far sì che gli insegnamenti raggiungano le persone e trasformino il mondo dobbiamo fluire con i tempi che cambiano. Io, di questo, godo immensamente. Anche la maniera in cui in India le persone vedono lo yoga sta cambiando radicalmente. Ora lo vedono come una pratica spirituale piuttosto che religiosa. Stanno diventando molto ricettivi a questa modalità permeante. Studenti da tutta l'India vengono a studiare Sattva. Abbiamo anche studenti indiani membri sul sito! Io insegno al più grande yoga festival in India, l'International Yoga Festival di Rishikesh, che attrae persone da tutta l'India e dal mondo. **È una benedizione essere parte di questo nuovo risveglio yogico in India.**



ANAND MEHROTRA IN ITALIA

30 ottobre -
1 novembre
Tuscia
(Roma)
Seminario
intensivo.
Info e
prenotazioni

Tel. 335 758 7919 - email: jadecarlucchi@gmail

6 - 8 novembre Seminari allo Yoga Festival Milano
Per info su contenuti e orari www.yogafestival.it
Con Yoga Journal potrai avere il 10% di sconto, vedi alla sezione Community di questo numero

L'EVOLUZIONE È IL FONDAMENTO DELLA VITA. COSÌ ANCHE IL NOSTRO SATTVA YOGA È UN'EVOLUZIONE DELLO YOGA TRADIZIONALE

D Cosa hai imparato dalla cultura occidentale nel corso dei tuoi viaggi?

R Penso che **un vero Yogi non è parte di nessuna cultura, che sia occidentale o orientale.** Lo scopo dello Yoga è di renderci liberi dalla spinta del condizionamento delle culture su di noi. Nel mio percorso intorno al mondo sono molto contento di vedere come ovunque le persone si stiano alzando oltre i confini delle loro differenze e i loro condizionamenti sociali. Per unificarsi attraverso lo yoga, facendo di questo mondo un posto migliore. I miei viaggi mi hanno fatto capire aspetti profondi della natura umana e al tempo stesso riuscire così a rifinire meglio i metodi di insegnamento per servire persone da tutto il mondo. Vedo che c'è un movimento globale di Yoga ed è qui per rimanere. **Una delle cose più belle dell'Occidente è il fatto che il movimento yogico sia guidato da donne più che da uomini.** Sono affascinato nel vedere questo risveglio della Divinità Femminile nel nostro pianeta; penso sinceramente che il futuro del mondo sarà plasmato da queste Dee Yogini.

D Cosa ci puoi dire dei tuoi futuri seminari ed eventi yogici in Italia?

R Ho molti amici italiani e ho sempre amato il cuore italiano. Ho sempre visto l'Italia come l'India d'Europa; hanno entrambe un gran cuore e un amore per il caos organizzato. Sono un forte ammiratore dell'arte italiana e vengo toccato profondamente dai semplici, eppure potenti, insegnamenti di San Francesco d'Assisi. C'è una naturale devozione qui in Italia, simile all'India e sono molto contento di passare del tempo con gli italiani. C'è tanto che vorrei condividere con loro, ma qui tutto ciò che posso dire qui è che non importa chi tu sia, dove tu ti trovi, che cosa tu sappia o non sappia, dove hai avuto successo o dove hai fallito, TU hai il più grande amore che l'Universo abbia mai conosciuto, posizionato nella tua intima profondità. Una piccola goccia di questo amore che è dentro di te ti può rendere libero per l'Eternità. Questo amore ti ama sempre, tu vieni da questo amore, esisti attraverso di esso e ritorni a questo amore.