

Yoga è novantanove per cento pratica, un per cento teoria.
Anonimo

Ram è diventato Yogi Ram grazie al suo naturale e “nostalgico” interesse al raggiungere il suo vero Sé. Figlio di un brahmano del Garhwal, fin da giovane vuole scoprire la Verità della Vita, la sua magia, istante per istante. Studia con i migliori monaci e maestri di Yoga dell’Himalaya. All’età di 28 anni, Ram diventa uno yogin. Dedica anima e corpo al perfezionamento di quella parte dello Hatha Yoga che deriva dalla tradizione himalayana ed è pronto a divulgarne i principi. Sa di essere bravo, un pizzico di autostima non guasta – è anche laureato in Sociologia e Scienze Politiche – e in cuor suo sa anche che questa forma particolare di Yoga è perfetta per calmare l’ansia e la frenesia che imperano in Occidente. Ma come lo sa, se non c’è mai stato? Risposta: ci sarà pure un motivo se milioni di occidentali vengono in pellegrinaggio a Rishikesh, capitale mondiale dello Yoga.

Ram ha un sogno: comperare un pezzo di terra a Tapovan, villaggio nei pressi di Rishikesh, per costruire il suo ashram. Nel 2012, il sogno diventa realtà. Il suo non è un monastero, non è una comunità di eremiti né una confraternita: è un luogo di lavoro su se stessi (dal sanscrito **ashrama**), dove si alloggia, si studia, si medita, si pratica lo Yoga, ci si disintossica. Nel 2016, l’ashram diventa la sede della **Scuola di Formazione Internazionale di Himalayan Yoga**, riconosciuta dalla Yoga Alliance. Grazie alla volontà indomita e a un destino favorevole, si avvera quello che all’inizio sembrava solo la fantasia di un ragazzo alla ricerca di se stesso.

Poi accade un incontro inaspettato, casuale (ma per uno yogin nulla accade per caso) con Stefania Kudrat Kaur Floreani, naturopata, istruttrice certificata di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti del maestro sikh Yogi Bhajan, e con una passione sviscerata per l’India. Come tanti altri italiani hanno fatto e faranno prima e dopo di lei, nel 2006 Stefania parte per Rishikesh a cercare le sue radici spirituali e, una volta arrivata, comincia a frequentare il negozio di musica del giovane Ram, dove trova brani strumentali, canti sacri e mantra irreperibili nella sua Milano.

Viaggio dopo viaggio, l’amicizia si consolida fino a diventare un sodalizio professionale. Stefania finisce, invece, con lo “sposare” l’India: i suoi viaggi sono sempre più frequenti, organizza **yatra**, pellegrinaggi al **Tempio d’Oro dei sikh** e in tanti altri luoghi sacri, studia la cultura e la filosofia indiana, impara l’hindi, si specializza nella pratica dell’Himalayan Yoga. A questo punto è pronta per l’avventura spirituale della sua vita: Yogi Ram le chiede, unica straniera, unica occidentale, di far parte dello staff di docenti della sua scuola. Lei smette gli abiti europei per vestire all’indiana, toglie il turbante bianco che usa in Italia quando insegna **Kundalini Yoga** e entra ufficialmente, dalla porta principale, nell’ashram di Yogi Ram. Insegnerà filosofia yogica e anatomia energetica. Tradurrà gli insegnamenti degli altri docenti dall’inglese all’italiano. Oggi le sue conoscenze le permettono di fare entrambe le cose, perché quando è a Milano o a Cantù (dove anche insegna), non solo traduce, ma crea un ponte tra occidente e oriente, tra gli allievi e i maestri che arrivano dall’India – da Yogi Ram a **Parvinder Singh Khalsa** – un mago nel campo della recita dei mantra e delle **mudra**, le posizioni simboliche delle dita delle mani – e molti altri. Perché lo Yoga è scritto nel suo destino, anzi, nel suo nome spirituale, Kudrat Kaur, “l’energia creativa che Dio ha messo nella natura per trasformare le cose” .

Abbiamo intervistato Stefania Kudrat Floreani al suo ritorno dopo un lungo periodo trascorso in India, davanti a una tisana ayurvedica.

Patrizia Sanvitale: Stefania, perché una scuola di formazione a Rishikesh?

Stefania Kudrat Floreani: «Perché Rishikesh è la terra della cultura yogica indiana».

PS: Dove esattamente ha sede la scuola?

SKF: «Presso l’Ashram di Yogi Ram, da cui si scorge parte del fiume Gange che scorre tra le montagne himalayane».

PS: Cosa si insegna?

SKF: «La Scuola offre le 200 ore canoniche di insegnamenti e pratica come richiesto dall’associazione Yoga Alliance a cui è regolarmente iscritta. Direi che possiamo equipararla a una scuola di **Hatha Yoga** tradizionale, con le sue posizioni classiche. Ma non voglio anticipare troppo, preferirei svelarne i dettagli via via che chiacchieriamo».

PS: Quanto costa il corso?

SKF: «Il corso completo costa 2350 euro, ma può essere anche suddiviso in 2 moduli da 1275 euro ciascuno, da completare nell’arco di un anno». Il viaggio in aereo e i voli interni da e per Rishikesh sono a carico dello studente».

PS: Costa più o meno rispetto a un’altra scuola?

SKF: Siamo nella media, con il plus che il corso è interamente tradotto in italiano.

PS: Quando si svolgerà il prossimo corso?

SKF: «Dal 19 agosto al 18 settembre 2019, per un totale di 200 ore. È solo la prima parte di un programma che include tre livelli di formazione: lo Yoga Teacher Training di base, quello avanzato e lo Yoga Master Training». In totale, ci vogliono tre anni, ammesso che si frequentino i corsi uno dopo l’altro».

PS: Alla fine del corso, si riceve una certificazione che ha valore internazionale e che permette di insegnare?

SKF: «Le certificazioni sono tre, una per ogni Teacher Training e, ribadisco, sono quelle della Yoga Alliance».

PS: Chi sono i partecipanti?

SKF: «Alcuni sono alla loro prima esperienza, sono “ricercatori spirituali” e chissà se mai insegneranno. Altri sono docenti di provata esperienza, insegnano **Hatha Yoga, Kundalini, Vinyasa, Yin Yoga**, e di questi, alcuni sono titolari di centri e associazioni, quindi ben felici di accedere a insegnamenti più profondi, puri, che arricchiscono le loro già buone conoscenze. Tornano finalmente all’origine, tornano a “casa”. Alcuni insegnanti di Kundalini Yoga hanno addirittura frequentato due Teacher Training di seguito: il primo in inglese e il secondo con la mia traduzione in italiano. E questo secondo è stato per loro rivelatore perché hanno potuto capire e apprezzare tutte le sfumature, anche quando capita che l’attenzione diminuisca a causa della stanchezza».

PS: Tu traduci, insegni, ... ma qual è esattamente il tuo ruolo?

SKF: «Fin dalla sua creazione, sono stata chiamata da Yogi Ram a insegnare storia della filosofia dello Yoga e filosofia energetica, o “anatomia energetica”, come si dice in termine tecnico. Subito si è sparsa la voce della mia presenza attiva al Teacher Training, così molti istruttori, studenti e praticanti mi hanno chiesto di organizzare un Teacher Training in Italia, in lingua italiana. Non essendo possibile, ho pensato di proporre a Yogi Ram di tradurre simultaneamente i suoi insegnamenti dall’inglese all’italiano, cosa che, come dicevo prima, faccio regolarmente quando i maestri indiani vengono a insegnare da noi. La traduzione simultanea in italiano agevola tanti istruttori e praticanti che hanno finalmente la possibilità di vivere un’esperienza in loco con veri maestri indiani, di avere un accesso diretto agli insegnamenti – non avevano mai potuto farlo a causa della non troppo buona conoscenza dell’inglese. E questo è molto importante perché lo yoga è per loro una risorsa economica ma anche un percorso di vita. E così nel 2018, tra la fine di agosto e i primi di settembre, quando si può approfittare delle vacanze, abbiamo tentato per la prima volta questo esperimento. È stato un successo strepitoso. Abbiamo raggiunto il massimo della capienza dell’ashram che, allora, era di 12 persone. Quest’anno potremo ospitarne 18 perché, durante l’inverno, è stata ampliata la sala destinata allo yoga vero e proprio».

PS: Tu che lo conosci bene, raccontaci di Yogi Ram. Puoi farci un breve excursus del suo percorso yogico?

SKF: «È uno yogin riconosciuto come tale da maestri e allievi, e praticante di una delle poche tradizioni yogiche tuttora viventi in India. Continua a imparare, sempre per trasmissione orale, dal suo maestro che è un **sadhu**».

PS: Quando ha cominciato a praticare Yoga e meditazione?

SKF: «Yogi Ram pratica fin da quando era ragazzo, tanto è vero che lui stesso si definisce non un insegnante di yoga, ma uno “yogin”, colui che condivide gli insegnamenti ricevuti. Oggi trasferisce ai suoi studenti gli insegnamenti orali che gli sono stati trasmessi. Si ritiene molto fortunato e benedetto per aver avuto l’occasione di incontrare Maestri veri e competenti».

PS: Se Yogi Ram è così speciale, lo sarà altrettanto la sua Scuola.

SKF: «La Scuola ha un **plus**, che si chiama appunto Yogi Ram. Come dire che c’è un maestro di riferimento che vive da sempre a Rishikesh, che è molto legato alla tradizione orale dei maestri himalayani, profondamente radicata nella tradizione indù, nella terra dove si è sviluppato. A Rishikesh se ne percepisce la “frequenza”. È una cittadina sacra, meta di pellegrinaggio per gli Indù e non solo, e a sua volta tappa di pellegrinaggio verso l’Himalaya e altri luoghi sacri».

PS: Yogi Ram sembra un maestro che si assume grandi responsabilità: insegna yoga, meditazione, pranayama, filosofia yogica. Si dedica personalmente agli studenti?

SKF: «È particolarmente attento all’interazione con l’allievo, a toccare certi aspetti della sua psiche, a insegnargli a essere rispettoso della Pratica e a renderlo a sua volta responsabile nei confronti degli allievi che ha o che avrà».

PS: Insomma, non c’è Scuola senza Yogi Ram.

SKF: «Verissimo. Anche perché è tanti anni che insegna agli occidentali e quindi capisce le nostre domande. Conosce il nostro modo di esprimerci, capisce un po' come ragioniamo, e così i suoi insegnamenti fluiscono molto bene. Agli altri docenti le domande devo interpretarle io, non nel senso letterale del termine, ma nel senso più ampio di mediazione culturale. Per loro è un po' più difficile, non sono mai usciti dall'India, non sono mai stati da noi, e il loro modo di comunicare è prettamente in stile indiano».

PS: E non c'è comprensione corretta senza Stefania.

SKF: «Sei molto gentile. Non vorrei incensarmi troppo, ma grazie alla mia traduzione simultanea dall'inglese all'italiano, si colgono sfumature che sarebbe difficile afferrare anche per chi conosce bene l'inglese, perché la pronuncia indiana è un po' particolare, a volte fanno a meno degli articoli o di parte dei verbi, la stessa costruzione del discorso è articolata diversamente. Vorrei però chiarire che la mia traduzione è più che fedele alle spiegazioni di Yogi Ram, non c'è alcuna interpretazione da parte mia».

PS: In sintesi, cosa fa una “mediatrice culturale”?

SKF: «Questa è una parola grossa, non posso fregiarmi di questo titolo. Posso raccontare cosa faccio io. È molto bello per me aiutare gli italiani a entrare in contatto con la cultura del luogo sia durante le ore di lezioni – mie o di Yogi Ram – che nel tempo libero. Questa non è una pura e semplice scuola di yoga, si prefigge di farti entrare nell'ottica dello Yoga, nella sua dimensione, in quel certo linguaggio che ha un suo codice specifico. L'obiettivo è aiutare l'allievo a non paragonare, a non confrontare le due realtà – quella orientale e quella occidentale – perché sono dimensioni per nulla sovrapponibili. Devi lasciar andare la tua visione della vita e dello yoga per entrare in un ambito totalmente differente».

PS: Allora anche l'apprendimento segue percorsi diversi.

SKF: «Per cominciare bisogna confrontarsi con l'originalità degli insegnamenti, nel senso che ci troviamo nella culla dello Yoga e in particolare dell'Himalayan Yoga. L'apprendimento avviene anche attraverso racconti, esempi, storie che danno la possibilità all'allievo di accedervi a seconda del proprio livello di coscienza. Non è un insegnamento sistematico. Io, dopo tanti anni di viaggi e lunghe permanenze in India, ci sono abituata, ma è un po' difficile entrare nella logica, nel modo di pensare degli indiani. Noi siamo cervellotici, facciamo tante domande, vogliamo sapere tutto, ma gli yogi non amano tantissimo questo approccio perché credono che tu debba arrivare a capire da solo, con le tue forze. Alla fine di una lunga serie di domande-risposte, Yogi Ram di solito sentenzia: “Pratica”. Perché non c'è un altro modo per capire le cose. La cultura yogica indiana, infatti, non prevede l'uso di libri di testo, di pagine e pagine da imparare a memoria. È la “cultura della pratica”, si apprende attraverso la pratica. Non esiste proprio il concetto del libro di yoga, è il maestro che ti offre la tecnica per muovere la tua energia nel modo che serve a te, per aiutare il tuo stato di coscienza a elevarsi».

PS: Se non c'è il manuale di yoga, si studia sugli appunti?

SKF: «Sì. È permesso registrare le lezioni ed è consigliato prendere appunti – il quaderno è dato in dotazione dalla scuola insieme alla dispensa con gli *asana* che ha preparato Yogi Ram: contiene le posizioni principali, quelle che non si possono non conoscere. Quelle di cui, all'esame finale, devi dimostrare di sapere il nome, se

non in sanscrito, almeno in inglese, compresa la descrizione di come si entra nella posizione e le sue eventuali varianti».

PS: Come mai c'è questa riluttanza alle domande?

SKF: «Perché alcune suonano molto strane a un maestro indiano: secondo la loro educazione yogica, come dicevo prima, se la persona non pratica, non può capire. A volte gli insegnanti rispondono in modo esauriente, altre volte la risposta viene data in seguito, in forma indiretta, perché anche questo fa parte della loro cultura. Magari, dopo tre giorni, riprendono il discorso, oppure toccano quell'aspetto della persona che era stato messo in gioco in precedenza e cercano di elevarlo».

PS: A proposito di insegnanti, quelli che ha scelto Yogi Ram per il Teacher Training sono locali, o vengono da altre città o dall'estero?

SKF: «No, no, sono di Rishikesh. E questo fa la differenza, si capisce l'importanza della tradizione, del rispetto per l'insegnamento e per l'insegnante: un approccio che scoraggia un po' alcuni studenti. L'impronta di Yogi Ram si percepisce fin nelle ossa: il suo profondo legame alla tradizione, il suo modo di insegnare, i suoi approfondimenti nel campo dello **Yoga Nidra** – una pratica che sviluppa il controllo sulla mente affinché possa raggiungere un alto livello di coscienza. Il suo metodo molto meditativo, riequilibrante, di connessione tra respiro, mente e corpo, tutto è studiato per aiutarti, attraverso questo respiro “equo”, a entrare nello stato meditativo. Capisco che possa lasciare quanto meno perplessi chi si avvicina per la prima volta a questo metodo. Da noi le proposte sono molto legate al fitness e al wellness. In Italia, ormai, per legge, si chiama “ginnastica yoga”, ma giustamente, perché è presentata in questo modo, mentre in India i maestri e i **sadhu** inorridiscono solo all'idea del termine. Sia come sia, è ben diversa rispetto a altri corsi di Yoga della stessa Rishikesh. Basti dire che oggi, in India, e anche a Rishikesh, ci sono istruttori indiani, ma che hanno studiato yoga negli Stati Uniti o che hanno studiato a Delhi con istruttori americani. Negli ultimi tempi, da quando va di moda la combinazione “viaggio di piacere con annessa pratica di yoga in un ashram”, la richiesta è tale che anche qui ci sono tanti insegnanti di yoga che arrivano da fuori».

PS: Poco fa accennavi agli **asana**. Sono tanti?

SKF: «Yogi Ram crede, più che nella varietà, nella ricchezza della ripetizione, nel fare sempre la medesima **sadhana** ogni mattina. Il fulcro di questo Teacher Training sta proprio nell'arte della ripetizione, nell'arte del respiro meditativo, nel flusso derivante dagli asana, nell'arte di lasciarsi andare all'interno della forma, di abbandonarsi, di sentire l'asana dall'interno, senza distrazioni. In questo modo si crea un forte impatto nel corpo e nella mente che provoca, inevitabilmente, una crescita spirituale. Il punto fermo è la forma della pratica. Che è la base dello yoga. Questi sono gli esercizi. Punto».

PS: Regola che vale anche per Yogi Ram?

SKF: «Ti dirò di più. Da quando lo conosco io, cioè dal 2006, fa sempre la medesima **sadhana** – composta da meditazione, **pranayama**, **Saluto al Sole**, **asana** di Himalayan Yoga – e giurerei che la faceva già molto tempo prima che lo incontrassi. È la medesima sequenza che insegna, dicendoti che è quella tradizionale, completa, che non c'è bisogno di fare chissà che cosa, perché tutto ciò che cerchi, di cui hai

bisogno è lì. Il suo obiettivo principale è rendere gli allievi responsabili di come queste posizioni possano intervenire sul livello ormonale, sul sistema nervoso, un po' quello che insegna, ovviamente in forma ridotta, durante i brevi ritiri in Italia e in altri paesi europei. Suggestisce anche di osservare molto bene un allievo che dovesse fare pratiche estreme, di osservare il suo stato di salute psico-fisico».

PS: Un principio a cui tutti i praticanti devono attenersi?

SKF: «La regola aurea è: chiediti dove vuoi andare, cosa stai cercando, perché lo stai facendo, che cosa vuoi. E attenzione a quello che fai, non devi lasciare nulla al caso, devi essere consapevole che gli **asana** funzionano, che sono fortemente stimolanti sul sistema endocrino. Tante persone, soprattutto le donne che fanno una pratica esasperata, sono completamente sballate. Dico le donne perché, in Occidente, lo yoga è molto legato al fitness e al wellness e l'ottanta per cento dei praticanti è costituito da donne».

PS: Prima dicevi che il numero dei partecipanti alla Scuola è volutamente ristretto. Mi sembra importante.

SKF: «Sì, è importante. In questo modo, il maestro o l'insegnante – qualunque sia la sua materia, lo faccio io stessa – può dedicare del tempo a ogni singolo studente. Osserva cosa fa lo studente, come si comporta, se le sue domande sono pertinenti, se partecipa attivamente. Si informa presso gli altri insegnanti per sapere il suo grado di partecipazione alle loro lezioni e verifica il suo interesse complessivo e la sua modalità di apprendimento. Perché è un processo impegnativo su diversi piani: lo studente si trova a dover sfidare se stesso prima sul piano fisico – quando, passato l'entusiasmo della prima settimana avverte segni di stanchezza – poi su quello mentale-intellettuale e psicologico-spirituale».

PS: Puoi fare un esempio di una giornata tipo?

SKF: «La giornata è impegnativa. Sveglia all'alba. Si comincia alle 5,30 del mattino e si finisce alle 7 di sera, sei giorni su sette. La domenica è libera da impegni: alcuni la dedicano allo studio. Alle 5,30 c'è la **sadhana**. Si comincia con gli esercizi di **Pranayama**, seguiti da almeno un paio d'ore di Himalayan Yoga, una sessione di metodologia – come si entra nelle singole posizioni, dettagli che vanno spiegati a parte perché, mentre si pratica, non si parla. Poi, alle 10, è servito il pranzo. Alle 11 si ricomincia con la lezione di filosofia – i primi 5 giorni il docente sono io, mentre nei successivi è Yogi Ram, che usa il testo degli **Yoga Sutra** di **Patanjali** come base per gli insegnamenti. All'una c'è una pausa di un'ora, per un po' di frutta. Poi si ricomincia con le lezioni di ayurveda – tenute dal terapeuta dell'ashram, il medesimo che insegna yoga al mattino – di anatomia e fisiologia con una fisioterapista laureata. Poi c'è la lezione di **Yoga Nidra**, la meditazione, infine la cena. E sono ormai le 17,30».

PS: Relax? Fine della giornata?

SKF: «No, non ancora. La giornata si conclude con il **Naad Yoga**, con i canti. Il sabato, un'ora di mantra sostituisce l'ora di **Pranayama** al mattino e lo **Shat Karma**, i lavaggi del naso (come far entrare l'acqua dal naso e farla uscire dalla bocca e viceversa) e il **Sutraneti**, come introdurre un cordino molto sottile dalle narici e farlo uscire dalla bocca. Una pratica che cura le malattie del naso, del cavo orale, delle orecchie e il mal di testa».

PS: La giornata è ricca di spunti interessanti. Ma si riesce a ricavare un'oretta per un massaggio ristoratore?

SKF: «Sì, e lo consiglierei a tutti: un'esperienza unica. All'ashram sono presenti terapisti ayurvedici sopraffini, per-so-nal-men-te selezionati da Yogi Ram. È possibile sottoporsi a trattamenti di altissima qualità professionale, a base di oli ayurvedici di altissima qualità. Non sono compresi, ovviamente, nella retta della scuola. E chi lo desidera, può seguire un programma disintossicante studiato **ad hoc**».

PS: Ma ritorniamo a Yogi Ram. Come puoi immaginare, sono molto curiosa di approfondire la sua conoscenza. Per esempio, ha ancora un maestro?

SKF: «Nello Yoga non si finisce mai di imparare. Il suo attuale maestro si chiama Guruji, ha più o meno 85 anni ed è un **sadhu**. È un uomo che, dopo aver lavorato, essersi formato una famiglia, ha deciso di rinunciare alla dimensione sociale, comunitaria che in India è molto importante, per ritirarsi nella foresta a praticare. In breve, dedica la seconda metà della sua vita alla ricerca di Dio, alla sua liberazione dall'esistenza».

PS: I **sadhu** sono maestri di Yoga e i maestri sono **sadhu**?

SKF: «Non tutti i **sadhu** sono maestri. Non è detto che se hai scelto di ritirarti nella foresta come asceta e di dedicarti a questo tipo di vita diventi un maestro. Il maestro è una figura fondamentale in India, è il guru – colui che rimuove l'oscurità – e è ancora più importante di Dio, perché è colui che ti porta a Dio, che ti dà l'accesso a Dio. In questa tradizione si parla ancora di iniziazione, che avviene direttamente tra maestro e allievo. Il guru è quello che ti apre una porta – è spesso considerato un **Tirtha** – in sanscrito, “guado” – il passaggio verso una dimensione “altra”. Questo è il guru».

PS: Come Yogi Ram ha conosciuto Guruji?

SKF: «Sulle rive del Gange. Quando Guruji ha dovuto lasciare la foresta perché aveva problemi di vista, aveva costruito là la sua **kutiya**, una baracchina fatta con residui di legni, plastica, pietre. E siccome, dalla sua capanna, vedeva tutte le mattine il giovane Ram – che al tempo aveva un negozio di musica – andare al fiume a fare le offerte, recitare le preghiere, un giorno l'ha chiamato. È così che si sono conosciuti, anche se, come dice Yogi Ram, si sono più che altro “riconosciuti”, intendendo che forse si erano già incontrati in una vita passata».

PS: Guruji vive ancora nella **kutiya** lungo il Gange?

SKF: «Non più. Quando, nel 2012, Yogi Ram ha finito di costruire il suo ashram, ha proposto a Guruji di andare ad abitare da lui, offerta che ha accettato a condizione di essere completamente libero, dai pasti e dagli orari. Da allora, Guruji vive sul tetto dell'ashram, in una stanza di circa due metri per due, con il materasso a terra e i pentolini sparpagliati tutto intorno. Ha il suo altare e, sul balcone, il fuoco per i rituali».

PS: Cosa mangia un sadhu?

SKF: «Guruji, per anni, non ha mangiato nulla, ma generalmente i *sadhu* mangiano solo *kichari*, cioè riso e *dahl* di fagioli mungo. Ram sale a trovarlo tutti i giorni. Non gli porta cibo, al massimo, qualche volta, un dolcetto».

PS: Se Guruji provvede alla sua sopravvivenza, vuol dire che ha il denaro per comperarsi il cibo.

SKF: «Non deve preoccuparsi di nulla, eventualmente il cibo glielo portano i devoti. Yogi Ram, invece, gli procura qualsiasi altra cosa di cui abbia bisogno, nel senso che si sente in dovere di farlo, gli fa piacere farlo. Ma Guruji sarebbe indipendente: le sue esigenze sono ridotte al minimo e ha un conto in banca con i risparmi di una vita, visto che ha sempre lavorato».

PS: Riceve mai visite?

SKF: «A volte qualcuno dei suoi seguaci va a trovarlo, ma entra solo se la porta è aperta, diversamente vuol dire che sta praticando. Non si può disturbare la meditazione di nessuno, tanto meno di un Maestro con la maiuscola».

PS: A conclusione di questo pomeriggio passato insieme, vorrei tornare un attimo agli studenti. A corsi finiti, ricevete loro mail, twitt, whatsapp in cui esprimono opinioni, suggerimenti, chiedono delucidazioni, riportano i miglioramenti o i cambiamenti avvenuti nella pratica e nella vita, o magari vi dicono della loro soddisfazione per essere stati portati per mano alle radici dello Yoga?

SKF: «Ti cito, non per vanagloria, un paio tra i tanti riscontri che abbiamo avuto. Sandra Diadori, che ha un centro di yoga a Bologna, mi ha detto che per anni aveva insegnato **Yoga Vinyasa** e altre forme di yoga molto fisici, fino a quando ha cominciato a sentire l'esigenza di praticare uno yoga diverso. All'ashram di Yogi Ram ha imparato l'ascolto di se stessa, a avere molta più flessibilità nell'affrontare la vita, a curare meglio la *sadhana* e a essere consapevole di tutto ciò che fa, a 360 gradi, durante la giornata: come pensa, quello che pensa, come agisce. Portare la consapevolezza in tutte le cose, questo è Yoga. È "presenza" 24 ore su 24. Ravi Nam, docente di **Kundalini Yoga**, mi ha invece detto: "Adesso ho capito molto di più la disciplina che pratico e insegno. Nei *Teacher Training* che frequentiamo in Italia manca spesso la presenza "costante" di una figura del livello di Yogi Ram. È proprio per questa ragione che questo *Teacher Training* ha un tale, singolare spessore. Ed è anche una straordinaria possibilità di scambio, di condivisione tra maestro e allievo"». Non poco, di questi tempi.

Patrizia Sanvitale

Milano, maggio 2019

Nota: Tutte le informazioni riguardo Yogi Ram e la sua scuola sono al sito: himalayanyogashram.com
Quelle riguardanti Stefania Kudrat Floreani, la sua attività di insegnamento in Italia, i suoi viaggi e gli *yatra*, i pellegrinaggi in India, si trovano al sito stefaniafloreani.com