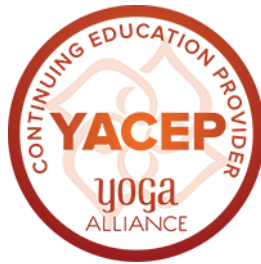


# YIN YOGA

50 Ore CE Educazione Continua

Yoga Alliance Certified



Elaborato dei Partecipanti  
Formazione Marzo-Aprile 2024

## **Editoriale**

*Di Marco Adda*

Il nostro percorso formativo *Yoga Yin 50 Ore Certificato Yoga Alliance* completa la sua seconda edizione. In Marzo e Aprile 2024 si sono tenuti i due weekend formativi ed intensivi del programma. Come da tradizione, ai due weekend sono complementari i contenuti online sulla nostra piattaforma dedicata. Questa seconda edizione è stata una ulteriore conferma sia della ricchezza delle pratiche e del loro grande potere trasformativo, che della qualità della nostra proposta.

Nel tentativo di costruire un rapporto affiatato e continuativo con i partecipanti, alla fine di questa seconda edizione abbiamo affidato loro un compito, chiedendogli di scrivere delle “testimonianze” sulla loro esperienza. I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi, ed a ciascun gruppo è stato dato un tema di riferimento. In questo documento raccogliamo le quattro testimonianze.

Giovanna e Pierpaolo hanno partecipato alla formazione per la seconda volta. Nella loro testimonianza “L’evoluzione delle pratiche” parlano di similitudini e differenze osservate nelle due formazioni a cui hanno preso parte, offrendo alcuni spunti su come la formazione si sia evoluta. In “Formazione Yin Yoga e Pedagogia”, Sara, Enrica, ed Angelo mettono il focus sugli aspetti pedagogici, e ci offrono vari spunti su come i processi di insegnamento, apprendimento e trasmissione dei saperi abbiamo accompagnato il percorso fatto insieme. Ne “I Processi del Sentire”, Daria e Gabriela ci raccontano di processi propriocettivi e di sensazioni che emergono nella pratica. Elementi che del resto emergono trasversalmente anche nelle altre testimonianze. Concludono Ilaria e Raffaella, le quali, in “Il potere trasformativo dello Yin Yoga” ci lasciano intravedere il potenziale trasformativo e la forza che posson emergere dalle pratiche.

E’ importante ricordare che la formazione non ha limiti di spazio e tempo. Al contrario, essa è variabile a seconda di spazio e tempo, della presenza dei partecipanti, stato individuale dei partecipanti, e di tanti altri fattori. L’esperienza fenomenologica che avviene durante ciascun percorso formativo è ogni volta nuova. In altre parole, le esperienze raccontate in questo documento possono essere di ispirazione ma non descrivono necessariamente quello che sarà fatto nelle formazioni a venire. Le pratiche, come diciamo spesso in classe — e come si evince in parte anche dagli scritti che seguono — sono generose, e ogni volta nuove, se le sappiamo ascoltare, se le lasciamo fare.

Buona lettura.



## L'evoluzione delle pratiche

Di Giovanna Galati e Pierpaolo Trizio

La prima edizione della formazione Yin Yoga vede un gruppo eterogeneo di iscritti tra insegnanti, amatori, praticanti di yoga con percorsi pregressi di diversa natura ed esperienza.

Il lavoro profondo e prezioso a livello emotivo si posa con modalità differenti su ciascun partecipante, in base alla possibilità e disponibilità di ricezione, ed al contempo è accolto da tutti con stupore, gratitudine, apertura, propositività. Lo Yin Yoga è il dialogo con sé stessi tramite l'ascolto e l'interpretazione dei segnali forniti dal corpo e dalle sensazioni.

La guida sensibile e sapiente di Marco conduce al lavoro sul *corpomente* partendo dalla pratica delle sette posizioni archetipiche dello Yin Yoga e dall'ascolto sottile delle stesse posizioni in possibili varianti. Alcune variazioni sono guidate, altre individuali, nate dal libero fluire delle esigenze e curiosità dei singoli partecipanti. Ne accogliamo con gioia la libertà nella forma e l'importanza delle transizioni, delle fasi di rilascio, comprese ed esperienziare come terreno lasciato al subconscio per emergere.

La formazione si svolge in un'armonica alternanza di pratiche più lente e interiori, volte alla resa di tensioni, blocchi e resistenze; e momenti più intensi e sfidanti, dove il campo di prova è l'incontro con i limiti della propria zona di comfort corporea ed emotiva. Nelle prime si impara a lasciarsi agire dalla gravità, attraverso un respiro consapevole, si vivono momenti di percezioni "aumentate" dove si riesce a distinguere il lavoro fasciale o muscolare, ad ammorbidire tessuti ed organi interni, a scollare strati, a concedere al respiro di raggiungere ogni cellula. La concentrazione è principalmente rivolta all'attenzione verso il proprio respiro e al dove portarlo nel proprio corpo sentendo come questo lavori al nostro interno e modifichi il flusso dell'aria inspirata all'interno di noi.

Nei momenti di incontro con i propri limiti, come nei molteplici esercizi di lavoro a terra, o nell'incontro dei propri confini con quelli degli altri esercitati a coppie o in più partecipanti, a cadere sono altre barriere, a cadere e a fare spazio ad una nuova possibilità, a re-iscrizioni di connessioni neurali. Stimolante recepire a più piani che i limiti personali possano essere ridisegnati, semplicemente praticando con tenacia, fiducia ed in assenza di giudizio nuovi percorsi e "lasciando fare alla Pratica".

Facciamo esperienza dell'incontro di Yoga ed arti marziali, di India e Cina, di movimenti fluidi e consapevoli, vissuti nell'interezza con profondità e gioco, di conoscenza di sé, e di trasformazione. Un modo ancora nuovo e complementare per avvicinarsi al *corpomente*, conoscerlo, e permetterne il fluire in armonia è dato dagli spazi dedicati all'automassaggio taoista che ripercorre in parte la stimolazione dei meridiani della medicina cinese, e da piccoli spazi di massaggi a coppie.

Il lavoro in gruppo aggiunge una forza di condivisione e stimolo e un respiro unanime che porta, se possibile, ancora più lontano (o vicino a seconda di come si preferisce intendere), o forse semplicemente a sentirsi un Uno con ciò che ci circonda, nella strada *Yog* dell'unità.

Le pratiche di gruppo ed in coppie rompono molte barriere. Per alcuni è una pratica molto intensa da affrontare portando ad aprirsi completamente all'altro e ponendo la propria persona "in mani altrui". Questa è un'esperienza molto profonda che Marco riesce a far condividere con leggerezza e semplicità sciogliendo i limiti interiori di ciascuno.

La seconda sessione di questa formazione, la cui decisione personale di ripetere è stata naturale ed immediata, volendo approfondire con il proprio io e conoscersi ancora più a fondo, vede un gruppo che si distingue da subito per una preziosa omogeneità di livello (intenti e formazioni). La provenienza dei partecipanti da realtà diverse, è un fattore che arricchisce il lavoro insieme. Praticare con un nuovo gruppo, da cui poter attingere ulteriori note non captate precedentemente, è un'esperienza che non ha mai fine, in quanto ci si trova a praticare con persone la cui unicità ti aiuta a comprendere sempre più il tuo io.

Raccogliamo ancora strumenti di autoconsapevolezza e trasformativi da portare nella vita, grazie a pratiche nuove che ci vengono proposte, dentro e fuori dal nostro tappetino, praticate sia al chiuso che all'aperto in riva al mare, in accordo forse, con quella negoziazione tra il dentro e il fuori, che le pratiche ci spingono a vivere. Ci vengono presentati anche approcci diversi nell'automassaggio, come il delicato massaggio delle viscere e nel lavoro a coppie di percepire e far percepire i limiti dell'altro toccandolo là dove porta il respiro. Nasce un dibattito sull'educazione al contatto, su come coniugare delicatezza e presenza partendo, se necessario, dalla periferia, ma ristabilendo con precisione una vicinanza che è vita. Comprendere attraverso il tocco per la risonanza dei neuroni specchio, è un lavoro a doppio senso tra i partecipanti della coppia.

Marco ancora una volta ci accompagna con ironia e gioia ad un piano di indagine più profonda e con generosità condivide strumenti pedagogici nuovi, ripercorrendo sentieri già battuti con un focus specifico: insegnarci a vedere il praticante leggendo oltre le linee del suo corpo, percependo il suo respiro e invitandolo a sperimentarsi.

Lo spazio per la condivisione e la possibilità di esprimere ognuno con il proprio linguaggio "del momento" quanto percepito, anche in quella fase di non chiarezza, in cui qualcosa ci appare, ma non troviamo le parole per descriverlo, anima parte della formazione e permette di acquisire nuove visioni e nuove possibilità.

Ampio spazio è dedicato ad indagare la fascia, a distinguere il lavoro agito da essa, o dai muscoli, ad identificare i tiranti che si attivano nelle varie asana o pose libere e a trovare i naturali punti di fragilità del sistema *corpomente*. Ci accorgiamo presto che i sistemi variano da persona a persona, vista la differenza di reazione sui singoli partecipanti nell'eseguire una stessa posa, e nel ricercarne i punti di rottura. Una formazione perfetta per comprendere l'incessante trasformazione che possiamo agire in noi, in un equilibrio continuamente rinnovato tra struttura e libertà: laddove la struttura ancora la libertà e la libertà anima la struttura.

Marco è bravo a portare ciascun praticante a "mettersi a nudo" con delicatezza. Le pratiche di contatto e di libertà di espressione conducono ciascuno ad esternarsi senza temere lo sguardo e il giudizio altrui. Ed eccoti finalmente lì, "sei te stesso con te stesso", magico strumento da portare nella vita quotidiana, una sicurezza nuova che agevola il contatto senza pensieri con le altre persone e altre realtà.

In queste formazioni sperimentiamo come ogni praticante abbia l'opportunità di divenire un "libro aperto", a cui chiunque può accedere, leggere, approfondire o semplicemente sfogliare con leggerezza e gioco.



## **Formazione Yin Yoga e Pedagogia**

*Di Sara Pittia, Enrica Sartore e Angelo Miglietta*

Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza dell'educazione, una scienza esistenziale ed esperienziale. La pedagogia lavora ovunque e gli educatori costruiscono quotidianamente prospettive di vita. Essi infatti cercano di progettare percorsi evolutivi nei vari contesti, lavorando con le persone ma anche sulle strutture e sulle condizioni che permettono o meno di crescere. La pedagogia è meditazione tra pensieri e azioni, tra competenze declinate a vantaggio delle persone. Il maestro sa ascoltare, elaborare e proporre strategie perché la vita di ognuno sia un'esperienza completa e soddisfacente nella sua dimensione personale e relazionale. Nulla viene dato per scontato. Emozioni, sentimenti, nuove sensibilità e consapevolezze sono elementi importanti su cui vale la pena approcciarsi e discutere poiché possono essere importanti punti di appoggio o spunti per i gruppi di lavoro nei quali questo tipo di studio risulta essenziale. Tutto serve e nutre una tessitura del quotidiano sempre più attiva, idratata e vitale. Bisogna lavorare con ascolto attivo, con proposte operative e con spunti emotivi e riflessivi che possano offrire nuovi punti di vista e nuovi modi di vivere. Il protagonista del cambiamento e della nuova comprensione è l'utente con le sue priorità e motivazioni.

Il filo conduttore della Formazione Yin Yoga lo si può ritrovare nel profondo lavoro svolto sulla fascia che ci guida in questo approccio pedagogico. La fascia è fluida, è il più esteso organo di percezione e del sentire, è paragonabile ad una enorme ragnatela che tiene assieme e avvolge ossa, muscoli, tendini e articolazioni. Se una zona di questo tessuto connettivo è in tensione, l'effetto si ripercuote su altre zone connesse in modo più o meno diretto. Per sciogliere una contrazione è necessario che tutto il "sistema corpo" sia in equilibrio e sia "educato" all'ascolto, non è utile quindi limitare l'attenzione ad una zona isolata. La fascia invita per sua natura ad un ascolto più intimo, profondo, sensibile e completo. È ciò che scardina gli schemi, le strutture e le conoscenze acquisite, intellettuali e concettuali, portandoci ad una visione più ampia di insieme, di connessione più esperienziale e intuitiva.

Ma come si arriva a questo sentire più profondo, più sensibile e sottile? Il silenzio, le giuste pause, il giusto ritmo hanno favorito un ascolto più profondo delle strutture interne, sia fisiche che emotive, psicosomatiche. Le poche, ma giuste parole dette durante la pratica hanno permesso altresì di porre l'attenzione momentanea su un certo aspetto corporeo e di lavorarci. La cura, l'osservazione interna e la focalizzazione sono state essenziali. Ci vuole infatti grande abilità nell'esprimere e veicolare concetti complessi in modo semplice, facendoli quasi passare inosservati durante le pratiche stesse. Piccoli accorgimenti che con il passare del tempo hanno permesso di costruire l'esperienza concreta (per esempio della fascia e dei tiranti) quasi senza sapere concettualmente di cosa si trattasse ma facendone esperienza vera nel profondo.

Il legame con la fascia si è visto nelle transizioni tra le pratiche e all'interno delle stesse. Ciò ha reso l'esperienza morbida e fluida, come avviene quando si attiva la fascia. Le transizioni sono ancora più importanti delle posizioni o delle pratiche stesse poiché bisogna ricordare che l'obiettivo è come un compito viene svolto non l'opera compiuta. È il 'come ci arrivo' piuttosto che 'l'arrivarci'. Le asana ci aiutano a comprendere ciò che accade interiormente, esse diventano un pretesto per comprendere tutti questi aspetti interiori. Affinché la fascia sopravviva e possa funzionare al meglio deve essere e rimanere legata e coesa. Così deve fare anche il gruppo. Bisogna creare e ancor più favorire uno spirito di gruppo quale unione compatta dove ognuno esprime le sue peculiarità senza condizionamenti. Ad esempio, attraverso pratiche di contatto con la musica, gioiose e divertenti che spezzano un po' il ritmo, rompono il ghiaccio e sono funzionali a raffinare la sensibilità e la capacità di ascolto di sé e dell'altro e ricordano come conoscere l'altro è conoscere se stessi. Con ed attraverso gli altri

abbiamo imparato a conoscere meglio una parte di noi magari trascurata o semplicemente ignorata. Questo non può che portare ad un ascolto vero delle esigenze dei singoli partecipanti per farli sentire sicuri, protetti, e per permettere così di lasciarsi andare in fiducia, di affidarsi alle pratiche stesse, aggiustandole alle proprie esigenze e capacità.

Ognuno con il proprio vissuto, con le proprie esperienze contribuisce a far crescere una visione di insieme che poi rimane nell'aria durante tutto il tempo trascorso assieme, e certamente, anche dopo! Cercare e creare empatia è dunque molto utile all'apprendimento di nozioni e concetti, di qualunque natura essi siano. Solo così si favorisce un clima di fiducia generale, di supporto, di collaborazione e sinergia che permette un lasciare andare più sincero, fasciale ed emotivo. Il lavoro che richiede lo yoga non può astenersi da una relazione insegnante-allievo sul versante della dimensione affettiva. Il veicolo di tale relazione è inevitabile e necessario per permettere di compiere questo viaggio interiore ancora più profondamente e nella sua interezza. Sentirsi capiti e accolti è indispensabile per l'allievo, specialmente per quello alle prime armi. Spesso inoltre l'ascolto e il tocco del corpo dell'altro può portare ad una comprensione gradualmente più raffinata e necessariamente sempre più personalizzata al bisogno educativo dell'allievo stesso. E questa coesione, fiducia permette anche una maggior esplorazione della propria creatività. Aspetto fondamentale perché la creatività significa anche rottura degli schemi, significa processo, anziché prodotto. La capacità di porre domande scomode o considerare certi aspetti da un punto di vista invertito può essere molto importante. La creatività non è solo essere artisti, è anche un modo di pensare.

La creatività è anche sentirsi capaci di produrre qualcosa, di entrare nella pratica, dialogare con la pratica e proporre nuove forme, nuovi modi, nuovi approcci. Guidare a turno il gruppo all'interno di una pratica con un asana creata sul momento può essere un ottimo lavoro di studio e di esplorazione. La metodologia usata per farci comprendere i diversi concetti si può ricollegare ai principi fasciali. Essenziale è accompagnare il gruppo a scoprire i principi fondanti della pratica Yin (come i concetti sui tiranti, l'uso del respiro..) lasciando il tempo della scoperta sia individuale sia di scambio tra praticanti. Una scoperta che avviene in maniera deduttiva, naturale e spontanea tramite il sentire e l'ascolto del corpo e di quello che ci comunica. Il maestro lavora senza mai condizionare o influenzare con preve conoscenze questo processo di scoperta, che diventa così prima di tutto esperienziale, e solo poi coadiuvato/supportato da condivisioni di conoscenze più teoriche e concettuali. Il suo ruolo può quindi essere solo quello di mediatore e facilitatore di saperi di carattere iniziatico. Mediatore di elementi che vengono espressi all'interno del gruppo di studio e scaturiti da prime sensazioni e inevitabili emozioni. Insegnare lo yoga è quindi relazionarsi per riportare prima di tutto un'esperienza comunque sempre trasformativa che solo successivamente viene collegata alla cultura di partenza e alle annesse evoluzioni culturali dove essa prese forma.

Le pratiche man mano che viaggiano nel tempo e nello spazio si adattano agli ambienti in cui vengono praticate. Ogni pratica in ogni spazio, in ogni contesto e tempo cambia. Bisogna entrare in empatia con lo spazio, usare lo spazio che ci circonda e scoprire ciò che può offrirci la sua prospettiva. La cura dello spazio è parte fondamentale per favorire un dialogo più diretto con la pratica. La pratica solo così può essere vista come organismo vero e proprio con il quale è possibile comunicare. Guardare allo spazio come facilitatore di un dialogo tra sé e gli altri partecipanti; tra lo spazio fisico e il nostro sguardo. Lavorare poi in uno spazio libero, ordinato, senza distrazioni favorisce il manifestarsi più chiaro e pulito della pratica stessa.

In conclusione, così come la fascia è un tessuto coeso, senza soluzione di continuità, così ciò che viene assimilato permea tutti gli aspetti dell'esistenza. Ascolto, Empatia e Sinergia sono i concetti che più sono rimasti impressi, perle preziose da portare in modo armonico e coerente nella propria pratica, nella guida di una classe o nella vita di tutti i giorni. Il seme di una trasformazione vera e profonda ha attecchito quasi senza che ce ne accorgessimo, ora non resta che nutrirlo e portarlo avanti con amore e passione.



## **I Processi del Sentire**

*Di Daria Scignaro e Gabriela Rearte*

Spesso si sente dire che tutto ciò che ci succede arriva nel momento giusto. Così è stato per la Formazione di Yin Yoga a cui abbiamo preso parte tra Marzo ed Aprile 2024. Entrambe siamo arrivate al corso con problemi fisici (tendiniti alle spalle e distretti correlati), iniziati nel mese di Febbraio e che hanno preso molto tempo, pazienza e risorse psico-fisiche per arrivare a una guarigione.

L'arrivo al primo weekend di formazione è stato accompagnato, oltre ai dolori fisici di spalle, trapezi, cervicale, braccio e costola, anche da stati emotivi fortemente alterati: infatti, una valanga di emozioni aspettavano di uscire... Tristezza, incertezza, stanchezza, angoscia, delusione ed anche rabbia per uno stato fisico non ottimale che avrebbe limitato moltissimo il modo di affrontare il corso (almeno nei nostri pensieri). Tutte queste emozioni accumulate durante l'inverno e anche la notte prima rendevano confusa anche la mente. C'era paura. Di non farcela o di peggiorare la situazione. La paura è un'emozione primordiale che scatena una forte reazione emotiva. Ci mette in allerta sui pericoli e ci prepara a reagire/scappare, ma se provata per un lungo periodo di tempo genera dei processi biochimici e psicologici che portano a stressare il corpo-mente e che lo rendono incapace di "sentirsi" e percepirsi nel momento presente, in quanto tutta l'attenzione è rivolta a risolvere le difficoltà (pre-occupazione del corpo-mente).

Il sentire ed il percepire, la sensazione, rappresentano la prima forma di comunicazione del corpo-mente con gli altri, col mondo esterno e con noi stessi. Durante la formazione abbiamo imparato sulla nostra pelle che, se ci si trova in una situazione difficoltosa in cui la mente è oppressa dalle preoccupazioni, il corpo rappresenta una risorsa preziosa quando ci concentriamo sui segnali che ci trasmette.

Durante la prima giornata, abbiamo svolto due attività. La prima è stata una lezione di Yin Yoga dove abbiamo esplorato le posizioni archetipiche, ripetendole per memorizzarle e mantenendole per lungo tempo. Le 7 posizioni non sono complesse, ma il tempo che vi si trascorre è fondamentale per il corpo-mente. Le asana stimolano diversi distretti corporei ed il lungo tempo in cui vi si resta dà modo di esplorare la posizione, fermarsi dove lo stimolo fisico è più giusto per noi e restare. Restare con noi e col nostro respiro. Durante questa immobilità, "succedono cose", non sempre piacevoli. Infatti, alla nostra mente piace vagare ed essere irrequieta soprattutto quando siamo costretti a rimanere in nostra compagnia e nel silenzio. Per quanto ci ha riguardato, per una di noi le emozioni sono state trattenute volontariamente anche se lottavano per uscire (due lacrime ne sono state testimonianza), per l'altra invece i muscoli che tremavano e cedevano hanno generato una sensazione mista fra sollievo (fascia-yin-subconscio-abbandono) e paura (muscoli-yang-ego-azione). La seconda attività sul respiro ci ha visti lavorare a coppie ed è stato un momento emozionante e di svolta. La combinazione del tocco dell'altra persona e la concentrazione sul proprio respiro hanno dato a una di noi la fiducia di lasciare andare le emozioni, piangere liberamente e sentire pace e contenimento, all'altra di sentire il tocco altrui come un confine da andare ad esplorare col respiro, generando una sensazione di sblocco e mobilità fra pancia-plesso-diaframma-dorso. Al momento di "dare", si sono percepite delle sensazioni soprattutto di calore nelle mani e di sincronizzazione col respiro del compagno. Toccando gli altri possiamo "sentire" anche noi stessi, si attivano i neuroni

specchio che portano all'empatia. La pausa pranzo è stata perfetta poi per far decantare tutta questa esperienza e ognuna di noi ha riflettuto a suo modo sulle sensazioni provate: c'è stata una rinascita della fenice, è tornato il sorriso e dopo questa liberazione ci siamo godute di più il movimento del corpo, fin dove si arrivava e ci siamo ri-connesse con noi stesse, superando le preoccupazioni. Tornati in saletta, è stato bellissimo il momento del ballo che ci ha unito come gruppo, ci ha rilassato, per il fatto di condividere sguardi, battute e sorrisi.

Durante la seconda giornata al mare, abbiamo avuto l'opportunità di essere guidati in una pratica meditativa in tre step per allenare la flessibilità percettiva: interiorizzazione (respirazione ed attenzione a plesso-cuore-diaframma), esteriorizzazione (spostamento del focus/sguardo sul palmo della mano dx-bordo del molo-orizzonte), dissociazione (mi guardo da fuori, dall'alto e dall'universo, "uscendo" dal mio corpo). *Essere flessibili genera benessere* nelle persone che sentono "troppo" e che si allarmano e ci aiuta a comprendere gli eventi per quello che sono e a negoziare delle contromisure e degli spazi per garantire equilibrio e salute mentale. Le sensazioni sono state molto diverse per noi. Per una, è stata una pratica un po' difficile da seguire perché la vista la portava fuori al mare e l'udito non registrava bene le indicazioni. In più, il movimento limitato nel lato destro l'ha fatta arrabbiare con se stessa tante volte: anche se tramite il respiro calmava la mente ed adattava la postura a come riusciva a farla, la mente si comparava con gli altri. Nonostante questa difficoltà, piano piano ha iniziato a capire l'importanza dei movimenti lenti, del reagire lentamente, del sentire come lavora il corpo fisico e come questo si collega col respiro e ne approfondisce il lavoro, aiutandoci con il rilassamento e a lasciare andare. Per l'altra, c'era piena fiducia nella pratica meditativa, soprattutto perché, al risveglio, c'era la netta sensazione fisica di sblocco alle articolazioni dell'anca e di rilascio delle tensioni dal bacino generato il giorno precedente e dello *spazio* che si era creato nel corpo-mente, regalando un senso di quiete e leggerezza mentale. Qui ci siamo davvero rese conto di come le pratiche si adattano a quello che trovano in quel momento e riemergono con nuovi elementi (spazi ancora sconosciuti del nostro sentire) su cui poter lavorare (respiro, fascia, concentrazione, ecc.). Anche se la sensazione può essere di incertezza, è solo il campo percettivo (del corpo-mente) che si riorganizza per essere riscritto.

Il secondo weekend, abbiamo fatto attività principalmente in gruppo: ci siamo concentrati sui tiranti, su come lavora la fascia nel movimento e il massaggio Tao.

Il primo lavoro sui tiranti è stato emozionante, perché ci ha fatto sentire come bambini che scoprono una nuova funzione del loro corpo e degli altri e sentono che possono iniziare ad utilizzarla. E per la prima volta abbiamo sentito la fascia consapevolmente. Ci siamo accorti di come lo stesso movimento con l'attivazione solo muscolare richiede un dispendio energetico ampio e affatichi il corpo, mentre la fatica diminuisce se si pensa al movimento da eseguire con la fascia. C'è stato un passaggio sottile in cui abbiamo imparato a focalizzare il pensiero (e il respiro) per attivare il movimento solo col sistema fasciale.

La seconda attività, quella dei diversi movimenti a terra, ha fatto sentire una valanga di emozioni dovute al massaggio esercitato dal movimento sulla fascia (divertimento quando si riusciva a fare il movimento, frustrazione e fastidio quando non si riusciva oppure si doveva modificarlo, in un mix di stanchezza e affaticamento che è durato anche il giorno successivo). Il massaggio Tao è servito a percepire le zone del nostro corpo che soffrono di più la fatica e a capire come siamo fatti attraverso un momento di coccola, in cui si è sentita compassione, amore, mobilitazione, apertura e connessione.

Durante l'ultima giornata di pratica al mare, nonostante sentissimo un affaticamento delle spalle (in una lotta di concentrazione continua col corpo-mente), siamo riuscite ad approfondire il lavoro sui tiranti e la fascia, usando strisce di domopak trasparente per visualizzare le diverse forze che si attivano al mutare di piccoli movimenti. Le asana che abbiamo affrontato nella pratica ci hanno fatto capire che è fondamentale permettere al respiro di giocare attraverso di loro, per mobilitare parti del corpo particolarmente rigide dove il movimento ha bisogno di attivarsi col pensiero. Questo ci ha permesso di rivolgere lo sguardo internamente con intenzione. Tale forma di concentrazione ha portato un cambiamento, il nascere di una specie di sub-identità che continua a svilupparsi con la capacità di muoverci nello spazio interno ed esterno, considerandolo un interlocutore con cui instaurare un dialogo fatto di calma e lentezza, per godere deliberatamente di tutte le transizioni del corpo-mente. Abbiamo percepito che la fascia attivata nelle transizioni fa fluire il movimento senza fatica, dà una sensazione di leggerezza e di sostegno.

Per concludere, possiamo dire che i processi del sentire consapevole sono stati appresi/allenati grazie a diversi momenti della pratica Yin Yoga. Dapprima, siamo state messe nelle condizioni di creare uno spazio interiore. Il silenzio e il rilassamento all'inizio e alla fine di ogni pratica hanno favorito un atteggiamento di ascolto verso il proprio interno, dove abbiamo potuto fare attenzione a tutte le sensazioni trasmesse dal corpo, anche quelle più spiacevoli. Percepire ed entrare in contatto con i segnali corporei diventa anche un'esperienza fisica che all'inizio è indefinita e su cui siamo automaticamente portati a riflettere ("Che cosa sta succedendo?"). Momenti di introspezione e riorganizzazione delle sensazioni corporee ci sono anche durante la pratica e consentono di mettere a fuoco le sensazioni che il corpo ci rimanda senza giudicarle (purtroppo siamo poco abituati a questa modalità compassionevole): questo costituisce già l'inizio di un processo di trasformazione basato sul sentire, poiché permette di iniziare ad integrare corpo e mente e cercare di riconoscere ed identificare in maniera più circostanziata quello che la sensazione vuole comunicarci. Nel momento in cui riusciamo ad individuare sensazioni specifiche (grazie alla concentrazione che viene attivata per capire cosa il corpo ci dice), nei momenti di condivisione post pratica insieme al gruppo è risultato lampante che ognuno di noi ha voluto ricercare la parola o l'immagine più giusta per descrivere in modo preciso quello che era successo nel corpo-mente durante la pratica. Le sensazioni vengono così esternalizzate e diventano realtà condivisa: nel momento in cui questo avviene, il processo trasformativo è già in una fase avanzata, poiché le sensazioni e le emozioni individuate e a cui siamo in grado di dare un nome sono emozioni e sensazioni che possono essere gestite (aumenta la capacità di scegliere il tipo di reazione da adottare e di cosa farcene con quella sensazione) e ciò genera benessere nel corpo-mente. I momenti di condivisione e racconto sulle sensazioni provate, in cui tutti eravamo attenti e particolarmente coinvolti, permettono di trovare una risonanza e condivisione di sensazioni/sentire che possono essere anche simili, il che ci mette in una condizione di sollievo, tranquillità e benessere ("Ah, allora è successo anche agli altri, non sono solo io!"). Il clima empatico di accoglienza reciproca che si è formato nel gruppo ci ha permesso di realizzare che sono intervenuti dei cambiamenti e di focalizzarci su quello che il corpo-mente ha voluto portare alla nostra attenzione tramite le sensazioni con serenità, accettazione, una forte dose di autoconsapevolezza e nuovi strumenti per gestire i futuri mutamenti che, naturalmente, accompagnano la vita di tutti i giorni.



## **Il potere trasformativo dello Yin Yoga**

*Di Ilaria Ghezzi e Raffaella Cecchi*

La natura umana è riluttante al cambiamento per motivi spesso legati alla sicurezza, alla fatica e alla proattività di cui invece l'evoluzione necessita. Lo yin yoga, che esalta le qualità di lentezza, calma, fluidità, arrendevolezza, osservazione ci spinge a stare, e paradossalmente in quello spazio- tempo dello stare emergono strutture, schemi e credenze che ci tengono ancorati ad un modello limitante rispetto all'evoluzione. Proprio in quello stare attento e consapevole può iniziare il cambiamento.

Ogni pratica di yin yoga lascia tracce, piccole e forse anche circoscritte, ma che aprono la via alla trasformazione. Nello yin yoga si osserva, si respira quello che c'è, lo si abita, lo si esperisce, lo si smantella, lo si rinnova, lo si modifica e questo ci trasforma su più piani.

Quello fisico strutturale, quasi ovviamente. Grazie ai principi della pratica dello yin yoga si lavora sui tessuti connettivi, sulla fascia su quelle strutture che per essere "modificate" richiedono tempo e presenza. Ci riferiamo a quelle strutture che sostengono il nostro corpo nella tridimensionalità del movimento. E sono le strutture in cui traumi, automatismi e credenze spesso si cristallizzano. Lo yin yoga, con delicatezza, presenza e nei tempi giusti per ciascuno, comincia a modificare queste strutture, a trasformarle, a renderci partecipi di un sentire profondo ed intimo del nostro corpo e del nostro vissuto.

Sul piano emozionale, quindi, si evidenziano quelle emozioni trattenute o solo parzialmente vissute che in qualche modo intrappolano il nostro più vero ed onesto essere partecipi della nostra vita. Vivere noi stessi nella totalità del nostro sentire è un traguardo che consente una più ampia visione anche del nostro potenziale, e prepara la via della trasformazione.

Sul piano neurovegetativo si avverte una attivazione del sistema parasimpatico che nella vita quotidiana per molti di noi si verifica solo mentre dormiamo, ma è nella quiete e nel vuoto del parasimpatico, di quello stare senza lottare, fuggire o escogitare, che il corpo si rigenera, che la mente si placa, che i nostri ritmi ritornano in equilibrio. In questa fase le nostre cellule si rigenerano, gli organi lavoro secondo il loro ritmo singolo e di connessione con l'intero sistema. Lo yin yoga ci insegna a non reagire sempre, ad ascoltare e muoverci con i nostri ritmi naturali, vitali. Le numerose posizioni in flessione attivano il sistema parasimpatico, e lo fanno semplicemente.

Sul piano energetico portiamo in evidenza, tra gli altri aspetti, l'importanza del lavoro sui meridiani. Nel mantenere le posture per periodi lunghi, si attiva una sorta di pulizia e allineamento dei meridiani. L'energia scorre liberamente e nutre quella ricerca dinamica di equilibrio omeostatico in cui il Vivente può sperimentare il nuovo e la trasformazione con maggiore potenza, presenza e fiducia.

Personalmente questa pratica mi permette di andare in profondità attraverso il corpo e un movimento lento e consapevole. Parlare il linguaggio del corpo mi consente un contatto diretto e intimo con me stessa, dove non ci sono finzioni. In questo percorso scopro resistenze, blocchi fisici, emotivi e mentali che trattengono la mia energia verso la trasformazione. Allo stesso modo, ed in senso contrario, ogni qualvolta percepisco l'energia intrappolata e decido di restare, affinché essa abbia il tempo di liberarsi, si riorganizzano schemi motori automatizzati, risposte emotive automatiche, ragnatele mentali rigide e si apre, per una via o per l'altra, la possibilità alla trasformazione.

Le giornate di formazione, decisamente intense sul piano esperienziale, mi hanno lasciato, tra le tante, un'informazione vissuta in particolare: la consapevolezza di quell'istante in cui è possibile la scelta naturale, non pensata, semplicemente agita grazie alla chiara percezione di interezza. Mi porto nella quotidianità la possibilità di agire e non di reagire, e per me questo è un passo importante nella trasformazione che tende alla libertà.

Da parte mia, come da condivisione in sala, ancora una volta mi faccio portavoce di quanto io amo lo yoga per questa sua capacità trasformativa.

Con lo Yin Yoga si va ad intercettare il sistema parasimpatico, si permette al corpo di arrivare al rilassamento e quindi alla pratica di depositarsi.

Ed è proprio qui che avviene la trasformazione, nel momento di stasi.

Nei minuti successivi alla pratica, nelle ore, nei giorni, nelle settimane il lavoro penetra su tutti i piani, fisico, emotivo, sensoriale in maniera così intensa da attivare una sorta di apertura e di visione nuova, nel mio caso anche di sblocco e di conseguente fluire, abbondantemente critico, di un qualcosa rimasto a lungo *congelato*, invisibile ma chiaramente in me sentito e che spingeva per uscire ma non trovava canali aperti.

Pratico (Raffaella) yoga da decenni e lo so che la pratica, l'*abhyasa*, è la scienza della trasformazione interiore... ho continuato a praticare in questi ultimi due anni e mezzo nonostante la tosse costante e durante questo (per)corso ho deciso che avrei sperimentato diversamente, che avrei utilizzato questo periodo spaziotemporale in maniera leggera e curiosa. Ritengo che in tutto ciò che facciamo sia fondamentale l'attitudine, pertanto, l'ingrediente magico per fare la differenza è stato anche in questo caso il *come*. Fiducia, abbandono, ascolto, silenzio. Dopo questa sperimentazione, al di là dell'aspetto fisiologico e su cosa lavora fisicamente/anatomicamente, devo dire che lo Yin Yoga dal mio punto di vista ha insito il superpotere della trasformazione, direi della guarigione se non fosse che potrebbe sembrare miracoloso (ma la parola *guarigione*, nel territorio dello Yoga, aprirebbe porte e conversazioni non richieste con la presente consegna). Mi sono abbandonata a questa avventura *di nicchia* non sapendo dove avrebbe portato, ma di sicuro sapevo che non volevo rimanere più nel punto in cui ero. Durante la pratica sono scesa negli abissi, altri abissi, ci ho creduto, sono andata a vedere e a smuovere qualcosa che non saprei definire e forse nemmeno mi interessa e ho ottenuto un risultato utilizzando una metodologia in grado di trasformare.

Dalla mia parte, oltre alla fiducia, all'abbandono, all'ascolto, ho scelto un *sankalpa* pubblicamente esplicitato... Ecco perché anche il lavoro di gruppo è stato importante, la condivisione, la guida generosa di Marco. Lo Yin Yoga secondo me è un qualcosa di troppo sottile e sofisticato per essere impartito solo a parole oppure autonomamente acquistando dei libri. E, soprattutto ai novizi, andrebbe guidato da insegnanti formati, generosi ed attenti alle peculiarità di ciascuno in modo tale da sollecitare e solleticare la ricettività dell'allievo.

Lo yoga è sempre trasformativo e non credo sia avvicinabile autonomamente, tanto più lo Yin che, personalmente, trovo più sofisticato ancora: il fare meno per ottenere di più è un concetto che va spiegato e poi sperimentato, difficilmente credibile o comprensibile se non con una già buona base di partenza yogica.

Il fatto che questa pratica non riguardi il fare ma l'essere, il concedersi - durante - il dono del silenzio e dell'immobilità, l'ascolto del nostro corpo e la comprensione che ogni emozione è necessaria e valida, l'apparire del nostro maestro interiore che osserva rimanendo distaccato dal processo e dai risultati della pratica, l'adattare il corpo affinché si senta bene, il rimanere presenti lasciando andare le aspettative vanno introdotti e ricordati durante la pratica da un bravo ed esperto Insegnante. Marco è stato eccellente! Grazie, grazie, grazie.

# YIN YOGA

## 50 Ore CE Educazione Continua

Yoga Alliance Certified



Progetto a cura di Integral Neurosoma©  
Info: <https://www.marcoadda.com/somatica/>  
eMail: [integralneurosoma@gmail.com](mailto:integralneurosoma@gmail.com)

