

YOGA YIN



50 ORE di FORMAZIONE
CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE
YOGA ALLIANCE

ELABORATO DEI PARTECIPANTI
EDIZIONE OTTOBRE - NOVEMBRE 2024

Un Viaggio nel Potere Trasformativo della Formazione Yin Yoga.
Edizione Ottobre-Novembre 2024.

Questa raccolta riunisce riflessioni, osservazioni ed esperienze personali dei partecipanti a un percorso formativo di Yin Yoga. Ogni contributo illumina aspetti unici della pratica, offrendo un mosaico di intuizioni che toccano le dimensioni pedagogiche, emotive e fisiche.

In questa raccolta abbiamo scelto di mantenere i testi nella loro versione pressoché originale, rispettando la voce unica di ciascun partecipante. Ogni contributo porta con sé le sfumature personali di linguaggio, emozioni e prospettive che rendono questa esperienza di formazione autentica e ricca di significato. Questa scelta editoriale nasce dal desiderio di valorizzare la diversità di espressione e di permettere al lettore di immergersi nel viaggio di ogni autore, cogliendo la profondità e la genuinità delle loro riflessioni.

Qui anticipiamo i temi trattati nelle diverse sezioni e diamo spazio alle voci che hanno arricchito questo viaggio condiviso.

PEDAGOGIA

Le prime sezioni approfondiscono i fondamenti pedagogici della formazione. Enrica riflette sui ritmi e sui rituali che creano un'esperienza di apprendimento immersiva, evidenziando l'importanza dell'osservazione, dell'esplorazione personale e della cura dello spazio condiviso. Anna si concentra sul potere trasformativo della condivisione, sottolineando l'impatto profondo dell'espressione delle emozioni e dell'ascolto empatico in cerchio o in coppia. Tanja celebra l'adattabilità dei metodi, trovando un parallelismo tra la natura fluida dello Yin Yoga e il concetto di tensegrità, una armonia strutturale che guida sia il movimento sia la comprensione.

SUL SENTIRE

Questa sezione esplora le esperienze sensoriali ed emotive scaturite dalla formazione. Tristana analizza con profondità il *processo del sentire*, raccontando esercizi che promuovono una connessione profonda tra respiro, corpo e interazioni con i compagni. Dal grounding ai movimenti dinamici push-pull, la sua narrazione evidenzia come lo Yin Yoga intrecci consapevolezza sensoriale e rilascio emotivo, coltivando un'intelligenza corporea profonda.

DEL POTERE TRASFORMATIVO

Molti contributori condividono resoconti personali su come lo Yin Yoga abbia trasformato le loro vite. Cinzia e Gessica raccontano i loro percorsi individuali di crescita emotiva e fisica. Cinzia riflette su come la pratica l'abbia aiutata a riconciliarsi con il passato e ad abbracciare una calma interiore, mentre Gessica descrive il suo cammino verso una maggiore consapevolezza di sé e lo smantellamento di barriere emotive. Gabriella offre una prospettiva poetica, raccontando come lo Yin Yoga abbia trasformato il suo rapporto con il mondo esterno, permettendole di percepire i ritmi interconnessi della vita.

MULTIDISCIPLINARITA'

La raccolta cattura anche la ricchezza interdisciplinare dello Yin Yoga. Francesco crea affascinanti parallelismi tra yoga e musica, mostrando come entrambe le pratiche si intreccino con ritmo, armonia e l'interazione tra tensione e rilascio. Paola De Poli connette i principi dello Yin Yoga alla vita quotidiana, enfatizzando il suo ruolo nel favorire chiarezza mentale, resilienza emotiva e una più profonda presenza nel momento.

DEL VIVERE ORDINARIO

Infine, Paola Nastasi ci offre degli spunti su come le pratiche si coniughino — e necessariamente devono — alla nostra quotidianità.

Insieme, queste narrazioni — e alcune foto distribuite in modo casuale lungo la lettura — offrono un ricco arazzo di esperienze che illustrano il profondo impatto dello Yin Yoga come pratica, come modo di essere, come strumento trasformativo. Questa raccolta invita i lettori a immergersi in queste storie.

Buona lettura.

Marco Adda



PEDAGOGIA

Enrica Sartore

Ritmo, Osservazione, Condivisioni, Ritualità, Laboratorio Esperienziale, Spazio.

Un aspetto pedagogico di questo corso di Formazione Yin Yoga molto rilevante sul quale merita portare l'attenzione è il ritmo con cui le varie attività vengono proposte. C'è molta cura e attenzione nel trovare la giusta frequenza che tenga conto delle esigenze di ognuno. Le varie giornate di formazione solitamente iniziano con una pratica che porta equilibrio e armonia a tutto il gruppo sintonizzandolo sulle stesse frequenze, indipendentemente dal background dal quale si arriva in modo che siano così poi più semplici le varie condivisioni e le varie altre attività in programma. Sembra infatti esserci una scaletta, della quale i partecipanti non sono al corrente, i quali vengono guidati e guidano con la qualità che portano in quel momento, un flusso armonico che segue le necessità osservabili di volta in volta.

Qui vale la pena soffermarsi su un altro aspetto pedagogico fondamentale durante lo svolgimento di un corso di gruppo: l'osservazione. Marco è molto sensibile e abile nell'osservare e cogliere cosa è più appropriato proporre in un dato momento. Quando nota il gruppo stanco lo risveglia con qualche attività dinamica e divertente, che potrebbe al primo impatto sembrare poco inerente al contesto ma che invece in modo giocoso porta a esplorare aspetti fondamentali dello Yin Yoga. Per contro, quando coglie la necessità di esplorare in modo un po' più teorico alcuni principi già sperimentati nel corpomente — che a volte però sono un po' ostici per una comprensione più intellettuale e razionale — Marco guida il gruppo in condivisioni in cui questi stessi principi vengono inferiti induttivamente.

Marco si assicura di lasciare sempre sufficientemente spazio alle condivisioni che sono momenti preziosi di riflessione e di scambio che portano nuovi spunti, nuove aperture, più ampie comprensioni e dove si può empaticamente risuonare con l'altro portando l'attenzione a sfumature che magari da soli non si sarebbero notate. È interessante sottolineare anche l'uso di una ritualità specifica che aiuta a scandire meglio la transizione in alcune fasi del lavoro o che segna l'inizio e la fine del tempo trascorso assieme.

Molto spazio è dato alla ricerca personale, proprio a sottolineare il valore di laboratorio esperienziale più che di corso frontale. Sono momenti preziosi che possono inizialmente spiazzare il praticante poco avvezzo a questa modalità aperta e di ascolto e spesso più abituato ad un ruolo passivo nei corsi come nelle pratiche. Ma dopo un primo momento di perplessità perché si esce dalla zona di confort — dalle strutture ben consolidate e quindi da quella apparente sicurezza — tutti i partecipanti si lasciano andare ad un ascolto più profondo e a nuove sperimentazioni che rendono più viva, significativa e vera la pratica.

Una nota di riguardo va alla cura dello spazio a cui Marco dà molto valore e che cerca di far comprendere in vari modi a tutti i partecipanti sottolineando come lo Spazio non sia un contorno-contesto ma sia invece un elemento fondante della pratica da osservare, da rispettare e con cui dialogare affinché la pratica possa manifestarsi più liberamente e pienamente.

Anna Vidal

Il potere della condivisione.

Ai momenti di condivisione è stato dedicato grande spazio. Per momenti di condivisione si intende un tempo dedicato a far esprimere riflessioni e dubbi, rimarcare concetti emersi durante la pratica, ed ascoltare le esperienze dei compagni. Questi momenti possono svolgersi in cerchio, con una condivisione collettiva, oppure a coppie, in particolare dopo pratiche di

coppia, o a piccoli gruppi. Soprattutto nella condivisione collettiva, il facilitatore, ovvero colui che invita alla condivisione e “armonizza” gli interventi, ha un ruolo fondamentale nell’aiutare a trarre da ogni sensazione emersa, una lettura che possa essere utile a tutti a comprendere la pratica in una nuova prospettiva. Esprimere le proprie sensazioni, emozioni ed idee non è infatti sempre semplice, o non lo è per tutti allo stesso modo, per questo si rende necessaria la figura di qualcuno che sappia aiutare a trovare le parole, che sappia leggere tra le righe di frasi a volte vaghe e incomplete, ma che nascondono grandi insegnamenti per tutti. Questi momenti di condivisione, a mio modo di vedere, donano quell’impressione di essere in un luogo fuori dallo spazio e dal tempo comuni, durante la formazione. È raro infatti nella quotidianità trovare un posto dove le nostre sensazioni vengano ascoltate, con interesse ma senza secondi fini. Ed allo stesso tempo il ruolo di ascoltatori ci immerge in una consapevolezza nuova: non serve ascoltare con uno scopo, come trovare punti d'accordo con l'altro o punti di debolezza per convincerlo di sbagliare. Ascoltare diventa un dono che si fa all'altro per dargli la possibilità di verbalizzare i suoi pensieri e le sue emozioni, ed un dono che si fa a sé stessi per osservare cosa suscitano in noi alcune parole. Che sia indifferenza, commozione, inquietezza, ecc., sarà comunque una preziosa esperienza.

Questa formazione ci ha fatto capire l'importanza di una condivisione ben gestita: i cerchi diventano anche un modo per dare un'alternanza equilibrata al lavoro fisico, per portare a conclusione una giornata di pratiche seguendo i naturali ritmi della mente che ha bisogno di rallentare in certe ore della giornata. Non solo gestione della quantità, ma anche della qualità: è fondamentale che ognuno si senta libero di esprimersi senza essere valutato o giudicato, ma allo stesso tempo è bello creare una situazione per cui ognuno è consapevole di non dover prendersi tutto lo spazio, e di non dover dire qualcosa a tutti i costi.

I momenti di condivisione diventano anche dei veri e propri sostituti della classica lezione frontale. Alla fine di essi ci troviamo con i bloc notes ricchi di appunti, che toccano tutti i punti fondamentali del tema della formazione, ma che non sono stati spiegati o elencati da una voce che impartisce lezioni, ma sono bensì emersi dalle sensazioni e dalle idee sviluppate da ognuno durante la pratica. Il facilitatore ha “solo” il compito di rimettere queste sensazioni e queste idee — per quanto varie e a volte apparentemente opposte — sotto la lente della visione Yin Yoga o delle arti somatiche, per ricondurle a delle leggi universali che caratterizzano il nostro modo di muoverci e di funzionare. Le informazioni non arrivano perciò al partecipante dall’esterno, ma dall’interno, e la formazione diventa il luogo in cui far emergere questa conoscenza — di cui ognuno di noi è in parte custode — e attraverso la condivisione, uscirne arricchiti. Questo metodo di apprendimento scardina il concetto di lezione con un insegnante e degli allievi, per trasformare la formazione in un laboratorio, un luogo di sperimentazione, in cui ognuno è in parte maestro ed in parte allievo.

Durante le pratiche si esce e si entra da ruoli che in genere nella vita consideriamo granitici e separati, rispecchiando così un po’ ciò che cerchiamo nel movimento: continuità, fluidità, unione. Non solo ci troviamo ad essere maestri ed allievi, ma anche osservatori esterni: durante alcuni esercizi una persona, a turno, esce dalla pratica per portarsi in una situazione di osservatore degli altri. Questa modalità di lavoro è molto preziosa, allena il non giudizio, ci fa capire quanto possiamo imparare dagli altri e nell’osservare gli altri scopriamo cose di noi che non avevamo mai preso in considerazione. Quando ci si riuniva al gruppo che eseguiva l’esercizio, dopo essere stati osservatori, molti di noi si rendevano conto di aver cambiato completamente modalità di svolgerlo.

Un altro approccio alla pratica è stato quello del lavoro in coppia: una persona eseguiva l’esercizio, l’altra persona poggiava le mani in un distretto del corpo sia per guidare il compagno a portare il movimento in quell’area, sia per esserne osservatore. Al di là di ciò che si può imparare sulla pratica stessa da questo approccio, è interessante far emergere le differenze di sensazioni che esso suscita: c’è chi si trova a proprio agio a toccare l’altro ed

essere toccato, il piacere del calore delle mani, di un movimento accompagnato e sostenuto dall'altro, il sintonizzarsi del respiro erano le percezioni positive più citate. Dall'altra parte il doversi relazionare in modo così ravvicinato con l'altro, porta a scontrarsi con le proprie insicurezze e paure, o semplicemente può presentarsi il discomfort del tocco di uno sconosciuto. Anche qui si rende indispensabile la figura del facilitatore che riporta queste sensazioni ad una lettura più ampia, per farci comprendere come non esista esperienza negativa o positiva, un modo giusto o sbagliato di stare nell'esercizio, la presa di consapevolezza è il risultato che ci interessa.



Tanja Seganti

Pedagogia e adattabilità.

Nel percorso di formazione dedicato allo Yin Yoga ho sperimentato un metodo di apprendimento davvero efficace e nel contempo sorprendente. Infatti, ad un certo punto dell'incontro mi è sorta spontanea una domanda che ho condiviso con tutti: "Perché non si applica questo metodo di apprendimento nella scuola?"

Durante i due weekend abbiamo seguito un programma che non è stato percepito come tale. Provo a spiegarmi meglio: non c'è stato il minimo accenno su ciò che sarebbe stato fatto nell'arco della giornata. La mancanza di programma, la mancanza di frasi del tipo: "bene adesso affronteremo quest'argomento che sarà propedeutico ad un'altra cosa di cui parleremo nel pomeriggio," lascia l'allievo in una piacevole attesa, ma può generare anche disagio, pensieri del tipo: "Ma perché stiamo facendo questo esercizio? Ha quest'esercizio una connessione con

lo Yin Yoga? Che senso ha ciò che sto facendo?” Questo è inevitabile perché il nostro sistema scolastico si basa su degli schemi di apprendimento rigidi, sia nei ruoli insegnante-allievo, sia nel metodo d'insegnamento. Quest'ultimo nella maggior parte dei casi è un metodo frontale: l'insegnante spiega, l'allievo ascolta e apprende in modo passivo. Rompere questi cardini è una sfida rivoluzionaria.

Gli esercizi che sono stati proposti durante gli incontri Yin Yoga sono stati lo spunto per una condivisione di gruppo o a coppie, dove non esiste il binomio allievo-insegnante. In un clima di uguaglianza il “programma didattico”, per così dire, si crea: nel gruppo emerge ciò che deve emergere, si approfondisce ciò che viene proposto dalle persone. La metodologia di apprendimento è viva e si adatta agli allievi. Si evince un parallelismo tra la metodologia di apprendimento così concepita e la pratica Yoga. Il concetto di adattabilità, infatti, è imprescindibilmente legato anche alla pratica Yoga: la pratica è viva e va sempre adattata alla persona.

Riflettendo sul concetto di adattabilità, presente sia nella metodologia di apprendimento che nella pratica yogica, mi viene in mente l'icosaedro, il cui modellino è stato costruito dagli allievi alla fine del secondo weekend. La costruzione del modellino porta gli allievi alla sperimentazione di un concetto estremamente importante, ovvero la tensegrità. Una struttura si autosostiene per effetto di uno stato di tensione: la tensione crea integrità. Una delle proprietà che abbiamo sperimentato nel modellino è l'elasticità: schiacciandolo esso ritorna alla sua forma originaria. Vedo nell'icosaedro e nel principio della tensegrità due metafore di questo percorso Yin Yoga. Questi due elementi rappresentano nel contempo un principio universale declinabile su molti aspetti trattati nel corso dei due weekend. Li ritrovo quindi non solo nel principio di adattabilità di cui ho parlato poc'anzi, ma anche, per esempio, nel video che ha trattato il sistema miofasciale, nel lavoro di push and pull e nell'analisi dei tiranti nelle varie posizioni yogiche. Si tratta quindi di una visione molto più ampia che è stata mediata agli alunni attraverso la sperimentazione.

Per concludere vorrei citare ancora due elementi collegati alla didattica che ho avuto modo di “toccare” nel corso dei due weekend. Il primo è l'uso di oggetti che spiegano visivamente un concetto. Il modellino dell'icosaedro è l'esempio più eclatante, ma non è l'unico. Una grande molla giocattolo aperta a fisarmonica è stata collocata vicino al torace di un praticante allo scopo di rendere chiara l'apertura toracica provocata da una determinata posizione. Il domopak si è trasformato in una rappresentazione visiva dei tiranti che si attivano durante la posizione del Guerriero 2 (Virabhadrasana II).

Il secondo elemento di fondamentale importanza è l'uso di termini che mi vien da definire “bianchi”. Si tratta di parole positive che “accarezzano” l'allievo. Quest'ultimo impara un'alternativa ad uno schema educativo che è spesso tutt'altro che costruttivo: un atteggiamento di benevolenza inizia così a sostituire un eccessivo giudizio negativo — molto frequente, ahimè! — nei confronti della propria persona. Le mani diventano ali. Il movimento si esegue, per esempio, gentilmente oppure “cremosamente”. Le parole suggeriscono immagini, le immagini trasformano il movimento, il movimento trasforma il corpomente. Le parole possono contenere una forza costruttiva oppure una forza distruttiva ed è quindi chiaro che i termini che usiamo nei nostri confronti debbano essere modificati qualora contengano dei principi distruttivi.

La parola bianca che più mi ha colpito è “buono”. Come un mantra ha accompagnato i nostri incontri. Mi sembra banale affermare che è una delle parole più usate nella lingua italiana. Ecco alcuni esempi: una buona torta, un buon gelato, una buona idea. Il modo in cui è stata usata ha fatto però la differenza. Si noti che l'aggettivo è incompleto: buono... Che cosa è buono? Implicitamente, quasi inconsciamente mi suggerisce che sto facendo qualcosa di buono per me e per gli altri. La pratica, lo Yin Yoga, i confronti con i compagni, gli esercizi, l'ascolto di sé stessi e degli altri, tutto ciò che è buono. Questo semplice aggettivo è una validissima

alternativa al termine “bene”, parola con un significato completo. “Buono” invece invita a riflettere su che cosa è buono. Nuovamente emerge, questa volta in ambito lessicale, il concetto di adattabilità, di elasticità. A che cosa adatterò la parola buono?

Anche il modo di scandire le parole “bianche” ha giocato un ruolo di fondamentale importanza. Durante la pratica le vocali di queste parole sono state allungate in modo quasi esagerato. Il primo esempio che mi viene in mente è geeeeeentilmente. La parola è stata ripetuta più volte durante la guida della pratica. L'allungamento delle vocali ha lo scopo di evidenziare il modo in cui si va a praticare.



SUL SENTIRE

Deborah Primozić

I processi del sentire.

E' il caso di dire: “Quando ti iscrivi ad un corso di Yin yoga e il percorso che hai intrapreso va ben oltre le tue aspettative!”

Possiamo affermare che il primo sentimento che emerge sia proprio questo: l'aspettativa. Sentimento che impariamo man mano ad acquietare, in quanto può portare delusione se non soddisfatto. Ma la realtà a cui si va incontro a volte supera di gran lunga ciò che ci si aspetta che accada. È proprio questo che è successo durante i weekend formativi,

accompagnati con trasporto e sostegno da Marco a cui va la mia stima e un sentito ringraziamento.

Il programma svolto porta un'espansione che va ben oltre le pose/asana e le loro transizioni. Ognuno è arrivato con il proprio bagaglio di vita personale, con la propria età, con il proprio carattere. Ognuno, a modo suo, alla ricerca di un qualcosa: far emergere il vero sé; trovare la propria collocazione nel mondo, acquisire consapevolezza del proprio corpomente; far cadere gli schemi mentali imposti o autoimposti per paura di uscire dalla "comfort zone"; di cominciare a vivere nel qui ed ora, accogliendo con serenità anche la paura che un po' tutti hanno della morte.

Addentrandosi nel mondo delle pratiche emerge la possibilità di fare pace con situazioni scomode con cui facciamo i conti quotidianamente. Senza fretta e con fiducia nelle pratiche, comprendiamo che l'arresa, l'accettazione, il non giudizio, non sono forme di passività, bensì di coraggio, che ci fanno comprendere che possiamo abbattere i nostri confini rispettando i nostri limiti. Scopriamo anche che le tensioni corporee accumulate possono essere identificate nelle tensioni emotive che lavorando, con gentilezza attraverso le pratiche, scioglieremo piano piano i blocchi emotivi che si sono sedimentati nel corpo e cominceremo ad accettare i momenti di crisi, comprendendo da dove arrivano, dove si focalizzano e impareremo ad accoglierli come uno strumento utile alla nostra crescita.

Durante la formazione abbiamo esplorato le posizioni archetipiche Yin yoga, prima individualmente, poi a coppie o a tre, portando l'attenzione sull'importanza del respiro attraverso l'appoggio delle mani sui nostri compagni in posa. Possiamo visualizzare chi è in posa e in fase di focus sul respiro, come un ricevente, e chi appoggia la mano sul compagno, un donante; anche se la dinamica che si viene a creare è ben più profonda. Chi è nella posa, infatti, riceve il calore, l'intensità del tocco del "donante". A livello fisico, l'appoggio di un'altra mano sulla parte in cui deve fluire il respiro aiuta a focalizzare meglio il flusso respiratorio. A livello emotivo può creare sensazioni variabili, in base anche al carattere delle persone. Non opponendo resistenze da entrambe le parti, dovute alla paura di entrare in contatto con l'altro, le emozioni possono fluire tra i corpomente generando simbiosi tra i partecipanti. Si crea un canale attraverso il quale le energie si fondono tra loro, portando anche ad avere entrambe le stesse sensazioni e addirittura le stesse visualizzazioni. Un'esperienza emotivamente e sorprendentemente intensa che ci porta a comprendere che l'unione e la conoscenza tra le persone arrivano attraverso la vicinanza e il tocco ancora prima della comunicazione verbale.

Nella seconda tranne della formazione abbiamo sperimentato il Grounding e il Push & Pull. Quest'ultimo ha fatto chiarezza sulle fasce e sulla biotensegrità. Rivalutiamo il nostro corpo e lo riusciamo a visualizzare non come una struttura ossea e muscolare, ma come un continuum elastico con una propria memoria, capace di espandersi, disorganizzarsi, per poi tornare sempre alla sua forma originale.

Nello svolgere il Grounding ci siamo messi a contatto con il pavimento, spostandoci da un punto all'altro stesi a terra strisciando con schiena o pancia a terra o rotolando. Le modalità sono le più diverse e molte riconducono ai movimenti animali. Il contatto con la "terra" fa emergere la nostra animalità ed anche il bambino che è in noi: guardando i nostri compagni in azione vediamo comparire espressioni di gioia, perplessità o immedesimazione nel movimento. Agendo noi in prima persona si può avere un senso di avvolgimento, si ritorna un po' bambini osservando la diversa prospettiva di visione dell'ambiente circostante, la visione dal basso, come quando, appunto, eravamo piccoli. A momenti sfidante a tratti stimolante, sicuramente insolita come pratica, ma che porta sempre a capire come siamo tutti diversi nell'approcciarsi alle novità, reagendo con curiosità e fiducia o con perplessità ed esitazione al lasciarsi andare. "Grounding" è intraducibile, ma possiamo ricondurre il suo concetto al radicamento con la terra. Se siamo ben radicati a terra siamo a conoscenza della nostra esistenza e siamo in grado

di affrontare la vita reggendoci sulle nostre gambe con i piedi per terra e non a vivendo con la testa tra le nuvole in cerca di illusioni non concrete.

Un momento che ha messo a dura prova è stato il Push & Pull. Lavoro fisico a due in cui ci si spinge e respinge, dal quale ho dedotto che non sempre è possibile una negoziazione, ne consegue che a volte bisogna saper cedere per evitare lo scontro. A volte bisogna spingersi oltre le proprie paure per riuscire allontanare una minaccia. A momenti destabilizzante, in quanto emerge la consapevolezza di sé, il proprio approccio con la persona che si ha di fronte e di conseguenza, in senso più ampio, con la vita. Proprio così! Perché riesci a capire quanto sei in grado di gestire questa situazione di simil-lotta corpo a corpo: spingere il/la compagno/a che si ha di fronte fa emergere se siamo assertivi, esitanti, impetuosi, timorosi. Un'ulteriore dimostrazione che i movimenti corporei sono il riflesso del nostro sentire, percepire, reagire e degli eventuali blocchi emotivi.

Non posso dire che questa formazione sia stata un'esperienza. Non posso usare il verbo passato poiché è tutt'ora in evoluzione dentro di me. Comincio a percepirmi come un Uno. La mente e il fisico sono inscindibili: non c'è felicità senza un cuore che batte, non c'è emozione senza un brivido sulla pelle. Ciò porta a affrontare la vita con una percezione totalmente diversa: è un po' come rinascere e reimparare a vivere in modo totale, non con il corpo, né con la mente, ma con il nostro corpomente.

Grazie Marco, grazie compagne/i di viaggio.



Tristana Giust

Sensazioni, emozioni, pensieri, immagini.

Durante questo percorso formativo il sentire è stato il filo sottile e morbido che ha unito e connesso tutte le esperienze del nostro corpomente. Siamo permeati dal sentire anche quando non ne siamo consapevoli. Il processo si è sviluppato in modo fluido attraverso le varie esperienze in cui Marco ci ha guidato con competenza, pazienza e gentilezza. Abbiamo avuto la possibilità di sperimentare le sensazioni che emergono dalle pratiche, dal respiro consapevole, dal provare, dall'ascolto e dal rispetto del proprio corpomente, dalla relazione con altri corpomente diversi da noi, dal "fare" per "capire" e dal comprendere dall'esperienza corporea. Tutto questo è avvenuto gradualmente durante i due finesettimana di corso in cui ci siamo immersi in questo tipo di lavoro corporeo che ci ha permesso di sperimentare i principi teorici e scientifici su cui si basa lo Yin Yoga. Attraverso l'esperienza corporea del sentire abbiamo compreso un pezzettino in più di noi, di cosa siamo fatti; una opportunità di conoscenza e di lettura diversa dell'esperienza, di un tempo e di uno spazio altri a portata di mano...anzi di corpomente!

I processi del sentire ci accompagnano e guidano in questo viaggio dentro di noi e mettono in evidenza come sia davvero possibile pensare con tutta la superficie corporea, il corpomente appunto, imparando un po' alla volta ad arrendersi a quello che c'è e a lasciar andare. Una delle esperienze è stata quella di lavorare in coppia per percepire il respiro a zone nelle diverse parti del corpo durante una specifica asana. L'esercizio consisteva nell'appoggiare le mani sulla zona interessata dal respiro e "sentire" mantenendo il contatto per un periodo di tempo; quindi entrambe le persone coinvolte, a turno, posizionavano e, successivamente, ricevevano il tocco delle mani dell'altro. Quindi ci siamo ritrovati sia nel sentire del dare sia in quello del ricevere. Subito dopo c'era una piccola condivisione nella coppia sulle reciproche sensazioni emerse durante l'esperienza. Al termine, per chi lo desiderava, c'era la possibilità di una condivisione con tutto il gruppo.

Il tocco e la percezione del respiro dell'altro hanno fatto emergere molte sensazioni, emozioni, pensieri, immagini, suggestioni diverse ma anche simili tra noi. Si creava un legame, una connessione e una comunicazione che fluiva attraverso canali nuovi, sconosciuti, al di là delle parole e che si esprimevano con un linguaggio corporeo. Appena toccavi un altro corpomente c'era un momento, che potrei definire di sintonizzazione con l'altro, in cui percepivo piano piano il ritmo del respiro, la profondità, la temperatura, l'abbandono, la distanza... la consapevolezza di essere due corpi e a momenti la sensazione di fusione della mano di uno con il respiro dell'altro. Il processo del sentire attraverso il tocco delle mani diventa strumento di conoscenza, di comprensione di sé stessi e dell'altro. Senti il tuo respiro che in qualche modo tende a sincronizzarsi con il respiro dell'altro ma anche il tuo corpomente che si rilassa con il calore delle mani che ti toccano, un tocco che ti rassicura e ti contiene ma soprattutto ti aiuta a percepire dove va il tuo respiro. A volte il tocco poteva risultare un po' pesante o freddo facendoti sentire un po' in tensione. L'utilità di questo processo è stata anche percepire qualcosa che non ti piace e assumertene la responsabilità: dopo un primo input di giudizio l'esperienza corporea ti impone di stare lì a sentire cosa ti risuona, cosa risveglia quel fastidio e quasi ringraziarlo per darti questa opportunità e, soprattutto, affidarsi ad una comprensione di sé attraverso le mani dell'altro. Questo ha aperto tante finestre possibili per decodificare l'esterno da me e una nuova chiave di lettura per gestire gli stimoli, soprattutto quelli che preferirei non sentire.

La bellezza poi del confronto e della verità che il sentire porta, senza un'accezione di giudizio ma di testimonianza per l'altro. E questo è risultato molto utile per la conoscenza personale. Le immagini evocate sono state una delle rivelazioni più potenti di queste esperienze, soprattutto di animali ma anche di luce e di colori.

Tengo stretta la testimonianza di Deborah e delle sue mani: mentre respiravo in Dragonfly Yin Asana ha sentito la parte alta del mio torace espandersi e contrarsi lateralmente e dall'alto verso il basso con una profondità e un movimento di espansione che le ha fatto visualizzare una manta che si muove nell'acqua. Questo animale rimarrà per sempre nel mio immaginario e mi aiuterà nella percezione del mio respiro. Il processo del sentire attraverso le immagini degli animali è stato molto potente e spontaneo da parte di tanti compagni di viaggio. Abbiamo sperimentato quanto il sentire stimola l'immaginazione e quanto l'immaginazione stimola il sentire; percorso netto, diretto, immediato e intuitivo e addirittura a volte condiviso con l'altro corporemente in connessione (percezione degli stessi colori, dello stesso animale, della stessa consistenza). Quando poi le mani che ti avevano accompagnato in questo piccolo viaggio esperienziale sul respiro venivano staccate dal tuo corpo percepivi una sensazione di freddo, di piccolo vuoto quasi di abbandono. Anche qui inizialmente il sentire è di mancanza ma poi diventa accettazione del cambiamento inevitabile e dello stare con quello che c'è, ringraziando per l'esperienza fatta e per ciò che ti ha portato. Nell'immediato tutto questo lo registriamo (corporeamente), ma mi rendo conto che la consapevolezza del processo stesso del sentire va sedimentata, lavora con calma, fa emergere intuizioni e immagini anche nei giorni successivi all'esperienza formativa corporea.

La rivelazione di questo percorso formativo per me è stato sperimentare il corporemente come strumento di conoscenza: imparare dall'esperienza fatta che poi viene sostenuta e declinata attraverso la teoria scientifica che la sottende. Scoprire e comprendere la sostanza della fascia e l'icosaedro come forma base di espansione e contrazione, tensione e rilassamento, pressione e rilascio, è stato molto intuitivo dopo aver sperimentato l'esercizio di *push & pull*; e questo è avvenuto grazie al processo del sentire. Nel *push & pull*, sempre in coppia, si sperimentava lo spingere ed il tirare l'altro nella zona delle spalle e poi anche delle anche. È stato interessante farlo con tutte e tutti i compagni di corso e percepire i diversi approcci corporei senza parlare. C'era la sfida, la gentilezza, l'imbarazzo, la pesantezza, la forza, il timore, la preoccupazione, la perplessità, la distanza, il blocco, il divertimento, l'armonia, la danza e tanto altro. Tutti mondi del sentire veri e dignitosi di esistere. Era un modo di sperimentare il concetto di biotensegrità. Lo abbiamo capito dopo averlo fatto. Ci ha messo anche in crisi e ci ha stancato fisicamente perché ne siamo stati attraversati. Da qui la necessità di allenare il proprio sentire e di negoziare con lui anche per poterci connettere con il sentire dell'altro trovando quel giusto spazio per farli respirare entrambi.

Abbiamo compreso che il dialogo con le pratiche avviene attraverso il sentire e l'ascolto del proprio corporemente in un tempo e in uno spazio dedicati. Lo spazio è parte integrante del sentire, lo avvolge e bisogna averne cura. Il tempo è alleato imprescindibile, diventa la necessaria sospensione dell'ordinario che ci permette di fermarci e sentire. Questa dimensione spazio/tempo prende forma e consistenza durante le pratiche. La percepisco come una "bolla Yin" dove stare così come sono, con quello che c'è. Non è facile e ci vuole un allenamento costante perché la mente ci distrae di continuo; alla mente non piace essere messa in discussione. Per rallentare i pensieri e facilitare il processo del sentire ci viene in aiuto il respiro con il suo ritmo di espansione e contrazione e la sua magia di essere sia involontario, per garantire la vita, sia strumento fondamentale al nostro servizio per calmare la mente e i suoi vortici.

Ho imparato l'importanza del respiro nelle posizioni Yin Yoga, le zone in cui il respiro nutre la posa e la rende viva. Marco ci ricordava spesso di respirare perché durante le varie esperienze ci si ritrovava in apnea senza averne consapevolezza.

Potente è stata l'esperienza della ground force reaction (GFR), della forza di gravità che ci tiene ancorati a terra. Il contatto ed il dialogo del corpo con il suolo diventa linguaggio del sentire. La percezione del corpo nella dimensione orizzontale e non verticale, la visione del mondo da terra, gli spigoli e il contatto anche doloroso di alcune superfici ossee con il

pavimento di legno, l'odore del suolo, l'orientamento spazio/tempo percepito da terra, il contatto con gli altri corpi al suolo, la direzione, lo sguardo degli altri che ti osservano mentre ti muovi con coordinate corporee animalesche e scomposte, le immagini che guidano i tuoi movimenti, la gioia del gioco e di tornare bambini rotolandosi a terra. Il contatto di gran parte della superficie corporea con il suolo rispetto al contatto abituale dei soli piedi cambia completamente la prospettiva e anche attraverso questa esperienza il processo del sentire si palesa con intuizioni, sensazioni e curiosità.

Tutte queste esperienze corporee ti permettono di osservare dentro di te e aprire quella porta del sentire accogliendo ciò che si manifesta. Quando si sta nel sentire gli occhi si chiudono spontaneamente, gli stimoli visivi si annullano e la concentrazione si rivolge verso l'interno, al tuo respiro e alle sue strade nel corpo in modo da lasciare che la mente rallenti il suo vortice di pensieri e piano piano si plachi.

Questo accade durante le pratiche di Yoga Yin. Lo stare nella posa respirando, immobili e per un tempo più lungo, ti permette di ascoltarti e di lasciar andare...ed è così che avviene la connessione con il sentire ed inizia il processo ed il dialogo con la nostra parte interna, con le nostre sensazioni ed emozioni. In questa presenza che si manifesta abitando le pose Yin si sentono i "limiti" del nostro corporeo ed è proprio in quel momento che vanno ascoltati e rispettati così piano piano ci daranno la possibilità di espandere i nostri confini. Sentire fastidio o un po' di tensione dolorosa ci permette di orientarci e di visualizzare la nostra mappa corporea di quel momento. In questo percorso ho compreso cosa significa "respiraci dentro!", frase che Marco pronuncia per aiutarci a sentire dove si manifesta il fastidio o il dolore, percepire se il corporeo può accoglierlo e scioglierlo attraverso il respiro oppure è necessario fare dei "micro movimenti" per aggiustare un pochino la posizione.

Abbiamo sperimentato le sette pose archetipiche dello Yin Yoga con queste coordinate; ognuno di noi ha potuto immergersi e dialogare con le pratiche ed è stato chiaro che praticare ponendo attenzione al respiro in tutto il corporeo assume una dimensione e una densità completamente diversa: diventa una pratica consapevole e in presenza. Inoltre avere la possibilità di praticare assieme agli altri compagni di viaggio con la guida di Marco in uno spazio e tempo dilatati nel corso del weekend, ti permette una immersione completa nel lavoro e nella sperimentazione.

Questa "bolla Yin" diventa una palestra e un allenamento per affrontare e decodificare, con ulteriori strumenti, il mondo fuori dal tappetino e dalle pose yoga. È un'esperienza in cui il processo del sentire ti guida e ti permette di osservare e osservarti; queste sensazioni ed emozioni vengono registrate dal corporeo e diventano conoscenza di sé.

È davvero difficile riassumere in poche righe che cos'è stata la formazione, che cosa si fa, il programma previsto e la sua struttura. La paragonerei all'icosaedro, forma base della fascia che struttura e avvolge il nostro corporeo, che si espande e si contrae, si tende e si rilascia, si sforma e si riforma, si schiaccia e si eleva. Anch'io mi sento di aver perso la mia forma attraverso la tensione e lo stimolo delle sensazioni che mi hanno fatto uscire e squilibrare dal mio centro per poi rientrare e assumere nuovamente la forma iniziale, ma con la ricchezza del processo consapevole del sentire, avendo inglobato e registrato altri parametri. E ogni volta è un nuovo viaggio. Ogni volta sei diversa, ogni volta il sentire è diverso, anche all'interno della stessa posa. Questo è un grande insegnamento perché mi riporta al cambiamento continuo che la vita ci propone e alla sfida di osservarlo e integrarlo.

Contattare il sentire è come accendere la radio interna: all'inizio devi sintonizzarti bene, la trasmissione dev'essere chiara e nitida ed è quindi necessario ridurre al minimo o del tutto le interferenze. Per comprendere c'è bisogno di silenzio attorno e di concentrazione selettiva su ciò che la radio sta trasmettendo. Possono emergere emozioni di colori davvero diversi, più o meno piacevoli, ma reali e presenti nel qui e ora di quel momento. La radio trasmette sempre ma noi non siamo continuamente sintonizzati e connessi, pronti ad ascoltare e consapevoli. Ma

è confortante per me sapere che la radiolina c'è sempre dentro di me ed è accessibile. La posso accendere e spegnere consapevolmente. E mi posso affidare, posso ascoltare il mio sentire, comprendermi e scegliere cosa va bene per me. E questo processo non ha mai fine, ci accompagna davvero per tutta la vita.

Ognuno ha il suo personale processo del sentire. Questa opportunità formativa è stata sicuramente un aggancio, uno stimolo, un assaggio, una chiave per l'espansione e la scoperta delle esperienze di conoscenza che il nostro corpomente può fare con pazienza, gentilezza, morbidezza e gratitudine, "cremosamente" protetti, accolti e raccolti.

Con gratitudine a Marco e alle mie compagne e compagni di avventura. Namastè.



DEL POTERE TRASFORMATIVO

Cinzia Cavalli

Il "pluc" trasformativo.

Inizierei a parlare del simbolo del Taoismo Yin e Yang dove due elementi contrapposti riescono ad unirsi. Lo yang è la parte veloce, forte, calda e maschile. Lo Yin è la parte lenta, cedevole, fredda e femminile. Far coesistere le due parti in maniera equilibrata fa un individuo sano, che sta bene. Né troppo passivo né troppo attivo. Nel mondo in cui viviamo abbiamo continuamente input, tanta frenesia, "dobbiamo" fare tante cose. Ecco come la pratica dello yin yoga ci guida

verso una vita più calma, lentezza, armonia e serenità, e ci fa lasciare fuori dalla porta tanto stress ed emozioni negative.

Lo yin yoga lavorando sui legamenti ed articolazioni con un'attività statica porta un abbassamento dei ritmi e dello stress emotivo. Questo lasciar andare è al tempo stesso “chiave della felicità”. Si lavora col respiro per cambiare il proprio stato, e attraverso le posizioni che si prestano con pochi minuti si disattiva la muscolatura e ci si lascia a terra.

Personalmente, questo percorso che abbiamo fatto in 2 week-end è stato molto emozionante, sfidante e divertente. Con le 7 pose archetipiche ho capito quanto importante è stare nella posa in attesa che il corpo si rilassi. Metaforicamente, quanto importante sia prenderci cura di noi stessi, ascoltare il nostro corpomente, e lasciare andare col respiro pensieri e preoccupazioni. Lo yin yoga mi ha aiutato a sciogliere tante tensioni muscolari di spalle, collo, e schiena, e a far emergere certi blocchi emotivi difficili da smantellare.

Con il gruppo ho provato inizialmente imbarazzo siccome non conoscevo ancora le persone, ma poi lasciandomi andare col passare delle ore mi sono trovata bene accolta, mai giudicata, libera di esprimere quello che potevo fare e che sentivo di fare. Attraverso la meditazione, con il supporto di un cuscino, ho sentito fluire la mia energia sotto forma di una bottiglietta di vetro di murano che con un “pluc” è zampillata fino all’apice della testa. Una sensazione meravigliosa che mi ha fatto sentire finalmente il mio respiro nella sua totalità.

Altra sensazione intensa l’ho provata nella posizione del cervo, accasciandomi a terra, che mi ha fatto rivivere certi momenti della mia adolescenza e comprendere quanto si abbia bisogno dell’aiuto degli altri. Ringrazio Marco per il suo grande lavoro e che mi ha fatto capire quanto sia importante avere uno spazio per noi stessi. Infatti quando stendo il tappetino, entro nel mio mondo, nel mio spazio, e scelgo di fare di ogni lezione quello ho bisogno in quel momento. Sento che ho appena aperto una porta, e voglio aprirne delle altre.



Gessica Fontanini

Profondo benessere.

Ho voluto profondamente partecipare a questa formazione dopo tante riflessioni e pensieri. Ora, col senno di poi, posso dire che lavorare su me stessa è una vittoria, è soddisfazione personale, è la chiave per stare bene con sé stessi e poi con gli altri.

Il percorso trasformativo inizia già dalla decisione di intraprendere questa esperienza, dentro di noi è già in atto qualcosa, lo immagino come un semino in attesa di germogliare. Non sapevo a cosa andavo incontro, cosa avrei fatto, chi avrei conosciuto, e ne è valsa la pena! Sono due anni che mi sono avvicinata allo yoga, ho avuto la fortuna di conoscere Marco durante una masterclass organizzata dallo studio dove pratico questa disciplina. Ricordo quello stato di profondo benessere percepito alla fine dell'evento, quel movimento morbido, fluido, lento e profondo mi aveva affascinato, mi aveva catturata e convinta che fosse la strada giusta da seguire, da approfondire. E così la decisione di iscrivermi a questa formazione, spinta da quella voce interiore che mi spronava, mi motivava. Mi sono ascoltata.

I primi passi li ho compiuti partecipando alle video calls ed esplorando la piattaforma di e-learning, in questo modo ho creato la mia biblioteca ed il mio spazio, a casa, per praticare ed ho conosciuto i miei compagni.

Il mio tempo, il mio spazio 'casalingo' con le pratiche di Marco è prezioso, sento in me una profonda gratitudine verso il mio corpomente, capace di plasmarsi, abbandonarsi in quei movimenti e verso il maestro Marco che mi ha dato la possibilità di partecipare. Pratica dopo pratica ho veramente acquisito la consapevolezza del mio corpomente, la consapevolezza del respiro, dell'effetto di quest'ultimo sugli asana.

Il respiro, l'inizio di tutto, respiro dentro gli asana, nelle transizioni, lo veicolo nelle varie zone del corpomente ed ecco che la mia struttura si calma, si ammorbidisce, si lascia andare, si stretcha e si apre come una grande bocca di leone creando spazio, liberandomi da tensioni, negatività, ansia, agitazione, giudizio. Si instaura un nuovo rapporto con il mio corpomente, mi osservo nello stare e nelle transizioni, acquisendo la capacità di porre l'attenzione al come funziona il movimento e la posizione.

Nuove terminologie hanno arricchito il mio umile sapere: tiranti, fascia, tessuto connettivo, icosaedro, biotensegrità; tutti complici di un netto miglioramento della qualità del 'mio yoga'.

La formazione non è stata solo incentrata sulle pratiche, abbiamo svolto tante attività in coppia e in gruppo, durante le quali mi sono fidata dei miei compagni, ho trovato beneficio nel loro supporto ed ascoltato con molto interesse il loro feedback. Un lavoro completo fisico ed emotivo, impegnativo, sfidante, che mi dona tanta forza e consapevolezza, amplia gli orizzonti, scioglie i blocchi e certe sovrastrutture che mi sono create o che mi sono state imposte.

Sottolineo anche la crescita personale che ne deriva. Ci sono stati momenti che mi sono sentita a disagio, in difficoltà, ma fondamentali per uscire dalla mia comfort zone, per superare quei limiti/barriere che mi bloccavano, trattenevano, non facendomi sentire libera. Il grande potere trasformativo di questa formazione yin yoga è tangibile poi nella quotidianità, ogni giorno quando siamo soli e quando siamo con gli altri, quanto è bello non giudicarsi, non giudicare, accettarsi, accettare le diversità, agire e non reagire d'impulso, essere consapevoli delle emozioni e non subirle.

Concludo ringraziando di cuore Marco per avermi trasmesso — li voglio chiamare — insegnamenti, nozioni, vibrazioni positive, energia positiva! □



MULTIDISCIPLINARITA'

Rosita Garbuio

Matrice extracellulare.

Prendendo in considerazione le nuove scoperte della biologia, si nota come, se un tempo il centro della cellula veniva considerato il nucleo (che contiene il DNA), oggi la parte più importante per il funzionamento cellulare è considerata essere la membrana, struttura complessa che regola lo scambio di informazioni preziose tra l'interno e l'esterno della cellula. Tramite un corretto funzionamento della membrana, vengono regolati tutti i processi di nutrimento ed espulsione, come la decisione nella produzione di alcune sostanze piuttosto che di altre, o la scelta di espletare determinati comportamenti cellulari. La membrana cellulare regola tutti questi processi basandosi sia da segnali provenienti dall'interno della cellula, sia da informazioni che le arrivano dall'esterno, ovvero dalla matrice extracellulare. Il "benessere" di questa matrice extracellulare permette un corretto sostegno vitale delle cellule, come una buona comunicazione tra di esse, essenziale per il funzionamento coerente e fluido del tessuto di cui fanno parte. Ciò è strettamente connesso alla questione della fascia, e vedere questo collegamento mi ha fatto sentire ancor più vicino e presente — all'interno del mio corpo — questo tessuto che circonda e nutre ogni parte del mio essere. Dal mio sentire è arrivato forte il messaggio che è estremamente importante tenere in salute questa componente globale, più di

quanto lo possa essere concentrarsi sui singoli distretti ed organi. Tenere “pulita” e idratata la matrice extracellulare, sembra faccia diventare ogni processo interno più fluido ed armonioso, e sento che questa può essere la chiave per ottenere un corpo più sano e funzionale, ed una mente più libera, leggera e consapevole, essendo anche la mente qualcosa che non esiste solo dentro il nostro cervello, ma che permea totalmente il nostro essere. Questa visione, allargata da una prospettiva estremamente “tensegra”, mi ha fatto fare un ulteriore salto di consapevolezza, notando come anche il puro movimento del nostro corpo nello spazio, non viene più visto come un semplice muoversi nel vuoto. Muovendomi, ho sentito di essere come “un fluido che nuota all’interno di un altro fluido”, seguendo continuamente le “regole” imposte dall’esterno (forza di gravità, vibrazioni risonanti o dissonanti con quelle interne, densità o pulizia dell’aria, etc.), ed anche influenzata dai messaggi e dalle “spinte” provenienti dall’interno, che possono “inquinare” tutta la fascia — prendendo quindi il totale controllo su di noi — oppure arrivare in una fascia “pulita” come preziose informazioni su come regolare il nostro scambio con l’esterno. Mi sono sentita, quindi, come una cellula all’interno della sua matrice, come un organo all’interno della fascia, come un ciclista immerso nel traffico delle automobili, come un pesce che nuota assieme al suo banco, come la Terra all’interno del suo sistema solare, come i sistemi all’interno delle galassie, come le galassie all’interno dell’Universo.

Così nel grande, così nel piccolo. Siamo Uno. Magia.



Paola De Poli
Tornare al suolo.

Le pratiche di floor work sono esperienza allo stato puro, non possono essere capite, ma devono essere comprese e sperimentate con il corpomente. Il movimento al suolo diventa un gioco divertente, ma nello stesso tempo complesso e sfidante, e a volte anche faticoso. Il movimento a terra porta a nuove propiocezioni, e quindi a implicazioni di tipo neurologico, attraverso, lo sviluppo di nuove riprogrammazioni di plasticità' neurale.

Il lavoro sul pavimento ci riporta a sperimentare i movimenti del mondo del bambino, scivolare, rotolare, ma anche azioni motorie primordiali, come strisciare, che ci mettono in connessione con il mondo circostante e con l'animalità che c'è in ognuno di noi; e che ci fa così conoscere a livello biologico la nostra evoluzione come specie. Si sperimenta attraverso le pratiche, anche la durezza del pavimento, che dipende dal grado di reazione della ground force reaction (GFR). Ciò comporta, tutta una serie di risvolti di natura fisica.

Il movimento a terra è esplorazione e come tale è un lavoro di tipo qualitativo e non quantitativo, il movimento nasce spontaneamente, senza nessuna struttura predefinita, un po' come gli attori a teatro, recitano improvvisando. The ground work porta a sentire una diversa distribuzione e utilizzo del peso corporeo, che permette così di determinare nuove dinamiche e soluzioni di movimento, un sistema di lavoro usato nelle arti coreutiche. Sentire non più un corpo meccanico, ma un corpo vivo, sentire la permeabilità tra vita e morte, sentirsi nel presente nel qui ed ora nella gioia di vivere, nel sempre e per sempre.



Gabriella Mauro

Essere e profondità.

È il sentire, è l'essere profondo che cambia e viene a trasformarsi da quando pratico lo yoga yin. È l'essenza dell'io ad essere cambiata. Modificando il mio sentire profondo attraverso di me sento il mondo fuori che si plasma, che diventa interessante, stimolante. Quando sto nella posa, quando tutto attorno si ferma perché sono presente a me stessa ma nello stesso istante percepisco il vuoto, lì avviene qualcosa di magico. Magico! Proprio lì ogni cosa è al suo posto!!! Quando tutto è perfetto così com'è, le persone che incontri nel tuo percorso, le cose, le esperienze. Lì cambia la partita, perché lo stare bene non è necessariamente uno stato di salute del corpo. Lo stare bene è trovare gli equilibri tra il disagio, tra i malesseri tra gli acciacchi del corpo e i mille ostacoli della mente, trasformandoli guardandoli, senza giudizio. È lì che avviene l'opera, lì il piombo si trasforma in oro, lì accucciato piegato e silenzioso diventi parte di un universo.

Quando la tua attenzione va al respiro, con il sostegno e in coinvolgimento dei compagni — come i lavori che abbiamo fatto in coppia di reciproco ascolto — cambia “la musica” e diventiamo un'orchestra. Nell'ascolto dell'altro riesci a sentire meglio anche te stesso. Ti unisci in un unico grande respiro vitale e ogni cosa ha la propria importanza. Tutto ti nutre e tu nutri tutto! Se ti fermi senti questo cuore pulsante, questa interconnessione tra il fuori e il dentro. Il lavoro attraverso la pratica agisce e interagisce con tutto. A volte è quasi insostenibile per quanto forte: una grande energia che spiazza come un grande innamoramento e che alla fine rilascia amore.

Questa formazione è sicuramente un percorso da fare, e rifare, e continuare a fare con la guida di Marco, con altri gruppi, con noi stessi. È un lavoro che rimane con te. Con me di sicuro, perché lo sento in ogni mia azione: quando accarezzo il ramo di un albero, quando calpesto l'erba, quando guardo un tramonto, sono presente, sono dentro ad ogni cosa!

Francesco Zompicchiatti

Yoga, musica e tiranti.

Associare la musica allo Yoga crea un collegamento con il sentire. Ascolto un brano musicale e le note entrano nelle orecchie e poi il mio cervello le elabora, permettendomi di sentirne i suoni. Le vibrazioni che percepisco generano, a seconda dell'intenzione del musicista, emozioni, evocano stati d'animo, generano ricordi. La musica con le sue onde sonore è un potente mezzo di trasmissione, di comunicazione, e se vogliamo apre una porta all'interiorità di una persona. Un musicista ci coinvolge con il suo sentire creativo adottando suoni in tonalità maggiori o minori, scale blues, scale jazz, qualunque sia il genere musicale si apre una porta al sentire. E così aprendo la porta all'immaginazione comincio la pratica pensando di suonare un brano. Inizio accordando lo strumento (leggi corpomente) cantando interiormente l'AUMM e lascio che la vibrazione calmi la mente, si espanda, scorra fino al silenzio. Poi l'attenzione si sposta sul respiro, sulla colonna vertebrale, mi preparo a suonare la prima nota. Un attimo magico di sospensione ed ecco che il corpo si muove seguendo un ritmo che puoi decidere tu se calmo, lento, dolce, più intenso. Ti muovi su una scala di suoni intonata su una nota che per quella pratica sarà la tua tonica e seguendo la tonica ottengo un'armonia musicale fatta di accordi, scale, e non dimenticare le pause. Il tempo, o ritmo, da tenere può essere tenuto dal metronomo cuore in stretta relazione con il respiro. Immagina una sequenza di posa archetipa prolungata nel tempo che può essere un accordo tenuto lungo su un tempo di respiri

che decidi tu, ascolti, lasci andare le tensioni, respiri, allunghi, senti. Sciogli la posizione, fai una transizione e delle scale di passaggio, e poi cambiando una piccola nota all'accordo precedente crei una variazione minima alla posa ma dal suono leggermente diverso. Abbiamo creato una piccola armonia.

Adesso vorrei parlare dei tiranti. In lingua inglese e tradotto in *Push and Pull*, facendo sembrare la cosa un po' complicata di quel che è. In fisica si impara, studiando le forze, che ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. In pratica mi siedo comodamente a bordo di un aeroplano e i suoi motori producono una spinta che porta l'aereo in cielo, ma non ci penso, semplicemente sono felice di viaggiare, allora torno con i piedi a terra e cammino. I miei muscoli spingono il piede contro il suolo e il suolo reagisce con una forza che mi fa spostare. Non è l'unica. Allora voglio spiccare un salto e di nuovo i miei muscoli spingono sul terreno che, essendo rigido, restituisce la forza come spinta. Da quando nasciamo ci relazioniamo continuamente con queste forze, la nostra struttura muscolare, scheletrica e sensitiva si è modellata per sfruttare al meglio quello che la terra ci offre. I nostri piedi sono progettati per camminare senza l'ausilio di scarpe, una meraviglia composta da 26 ossa che ci mantengono in equilibrio, ci fanno spostare, ballare, prendere a calci un pallone o qualcuno.

Quando cammino compio un'altra azione importante: respiro. Movimento e respiro, la cosa più semplice che ci sia. Pensate a quanto si sta bene in un bel bosco ombroso, la sensazione di libertà di purezza di spazio, ci si pone in relazione con tutto quello che il mondo ci offre di positivo, raggi solari, aria pura, verde brillante. Ma noi umani amiamo complicarci la vita. Il nostro prezioso organismo va incontro giorno dopo giorno a situazioni che ci portano a vivere in maniera complessa. Ritorno nel bosco e sento dei rumori strani che non conosco, istintivamente il sistema ormonale mette in circolo adrenalina che innalza il sentire e mi prepara a reagire ad un pericolo, passato il pericolo torna la normalità. Nella vita di tutti i giorni questi livelli di attenzioni non vengono disattivati, viviamo apparentemente calmi ma la nostra mente resta fissa sui soldi che non bastano mai, i figli che non hanno voglia di studiare, il capoufficio, la ditta, le notizie negative che ci assillano perennemente, inacazzature che ci portano a cercare soddisfazione nel cibo nell'alcool e altre cose più potenti e nefaste. Poi un amico ti dice "vieni a praticare yoga, xe bel, gente cocola, el maestro poi xe super!". Inizi, e piano piano senti il tuo corpo sciogliersi, senti che dentro qualcosa cambia. Mentre pratici ti scorrono immagini, sensazioni, c'è un qualcosa che ad ogni lezione si ricorda dei movimenti delle altre lezioni e non vedi l'ora di stare in posizione per sentire qualcosa che si allunga sotto pelle e provare una sensazione di benessere. E poi, ritorni a respirare!

Mi sono creato questa immagine. Iniziamo dal visualizzare che siamo un cartoccio del pane accartocciato, appallottolato. Lo prendiamo in mano osservandolo e proviamo a soffiarcisi dentro, e in qualche modo lo riportiamo in vita. Respiro dopo respiro la struttura riprende forma, si allarga, si distende. Ma la sua superficie è tutta raggrinzita, piena di pieghe. Con le dita prendo la piega ed applico due forze contrarie, due tiranti che allungano e distendono la piega da vari lati, la superficie si alliscia, di certo non tornerà nuova, ma si distende. Ora immaginate il vostro corpo. Respiro. Porto l'attenzione dove il respiro deve infilarsi, penetrare, riempire, distendere, nutrire. Ma il respiro non agisce da solo, va a relazionarsi con il sistema fasciale che ci parla, ci fa sentire le tensioni, le localizza, una specie di evidenziatore. Il respiro calma e nutre e la fascia si distende. Poi rilasso, faccio una fase di transizione in cui il componente trascrive tutti i dati creando memoria. Così progredisco, imparo a respirare, e il corpo diventa più elastico. Posso progredire, sviluppo sensibilità, ritorno a sentire la terra sotto i piedi, sento che tra la pianta del piede e la terra si crea una sorta di dialogo. Il piede appoggia, spinge la terra, risponde con una spinta che si propaga attraverso la fascia e sale magari verso la mano che è puntata verso il cielo e sento le dita della mano spingere verso il cielo. Respiro, spingo la pianta del piede, sento la risposta che sale lungo la gamba, arriva al bacino, sale lungo il costato, arriva alla spalla e spinge verso le dita della mano, mi espando e rilascio. Respiro.

Questo sistema di forze sono i nostri tiranti. Ci sono varie posizioni in cui si possono applicare ma il principio non cambia:

- Respiro
- Appoggio sulla terra
- Spinta
- Risposta della terra
- Espansione della risposta nel corpo
- Punto di arrivo ad un estremità opposta al punto d'appoggio
- Espansione, spinta
- Rilascio
- Respiro

Così facendo sviluppo sensibilità. In qualche modo ritorno quel bambino che correva felice sui prati, giocava a porta porton, a nascondino: una libertà passata.



DEL VIVERE ORDINARIO

Paola Nastasi

Il peso e la terra.

La modalità con cui avviene e "lavora" yin yoga, unita alla modalità di conduzione che sperimento attraverso Marco, mi fanno sentire una pratica che, seppur lenta e moderata in termini di posizioni e cambi (e anche proprio per questo), si rivela ogni volta estremamente potente, efficace e veloce nel favorire lo spostamento dell'attenzione e dello sguardo verso il proprio interno e verso uno stato meditativo connesso.

Il lavoro imprescindibile di rilascio del peso a terra, lo scioglimento delle tensioni e l'allungamento del corpo e dei suoi ingranaggi in una moltitudine di direzioni è di una potenza enorme. L'affidarsi nelle transizioni e negli spostamenti all'intelligenza del corpo, mantiene al contempo un'attenzione viva su ogni micromovimento, sulle infinite possibilità e su come queste possono cambiare di volta in volta. In tutto questo, sempre e comunque, l'attenzione va al respiro e al "respirare dentro" ogni posizione, sollecitata dai richiami puntuali e costanti di chi conduce. Ogni asana diventa un maestro. Ogni respiro, focalizzato, amplificato e ascoltato, è un maestro. Piano piano la mente abbandona il comando, tutto diventa più morbido e sciolto. Al termine della sessione si può provare una sensazione di svuotamento da qualcosa che prima evidentemente appesantiva, ed una sensazione di benessere che dall'interno irradia verso l'esterno.

Nello yin yoga trovo anche sia più facile, soprattutto per chi si avvicina allo yoga per la prima volta, non entrare in un automatismo prestazionale e di attenzione puntuale agli allineamenti. Forse questo avviene anche per via di una sua naturale conformazione. Lo Yin yoga è maieutico. Le posizioni/asana diventano maestri che conducono per mano alla resa e al proprio centro.

E se riportassimo tutto questo nella vita quotidiana? Sulla base di quanto espresso sopra le parole e gli elementi chiave potrebbero essere: ammorbidire ogni atteggiamento rigido personale e ogni credenza limitante (sia essa ereditata, subita o autoinflitta); smussare gli angoli bui delle proprie ombre; lasciare andare ciò che ci appesantisce del passato e che non possiamo più cambiare; fluire con la vita; fare spazio dentro e fuori; "respirare dentro" le attività in cui la quotidianità ci coinvolge portandoci, appunto, il respiro.

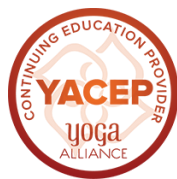
Bisogna mettere il cuore in tutto ciò che si fa: nelle relazioni, negli scambi con il mondo esterno. Bisogna dedicarsi quotidianamente spazi di vuoto dal fare, e di silenzio. Bisogna acquietare i pensieri e la mente agitata, e potenziare la consapevolezza attraverso un ascolto e un'osservazione attiva di sé, con un atteggiamento esplorativo e curioso. Bisogna "uscire dal tappetino", dalle zone di confort. Lo yin yoga facilita tutto questo. Avanti tutta!!!



YIN YOGA

50 Ore CE Educazione Continua

Yoga Alliance Certified



Progetto a cura di *Integral Neurosoma*©

Chief Instructor: Marco Adda

Info: <https://www.marcoadda.com/somatica/>

eMail: integralneurosoma@gmail.com

