



Roberto Milletti, maestro yoga, in una difficile posizione di equilibrio sulle braccia.

4. Yoga contemporaneo

Cos'è: creata da Roberto Milletti, questa disciplina arriva dall'Australia e unisce lo yoga con lo zen e le arti marziali. Partendo da ogni singolo gesto, si riscopre l'elasticità del corpo, di ogni tendine e fascia muscolare. «I movimenti sono caratterizzati dal moto a

spirale in senso antiorario. Ed entrare nell'esperienza della spirale si traduce in una danza di pose e contro pose in un costante fluire» spiega Milletti.

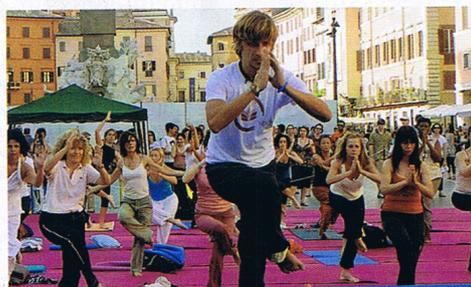
La lezione: è suddivisa in tre fasi. «La prima è dedicata alla tonificazione, si prosegue con una danza a spirale che si ispira al fluire dell'energia interiore e scioglie i blocchi fisici e mentali. E per finire c'è una parte dedicata alle posture tradizionali, secondo i dettami di Patanjali, il massimo studioso di Raja Yoga».

I benefici: fin dalle primissime lezioni si avverte un senso di gioia profonda, a volte esilarante, che nasce dal sentirsi perfettamente allineati e presenti, consa-

.....
 "Questa posizione decongestiona gli organi interni dell'addome" dice Milletti.

pevoli del proprio corpo. «Si impara a interpretare i messaggi del fisico e della psiche, il corpo, diventando tonico e flessibile, consente di vivere una vita più serena e ricca».

Informazioni: www.odaka.it



Milletti nella posizione dell'Aquila in piazza Navona a Roma, durante l'evento Yoga Blitz.

La posizione dello Scorpione sblocca i centri energetici e fortifica braccia, spalle e torace.

