Un moto incessante

Nato seguendo i ritmi dell'oceano e delle sue onde, lo stile Odaka si esprime senza alcuna interruzione tra una posa e l'altra, arrivando a una fusione che mira a sciogliere tensioni fisiche e mentali

A cura di **Roberto Milletti***

Odaka Yoga, conosciuto e praticato in tutto il mondo, è uno stile innovativo, nel rispetto della tradizione che trova ispirazione dal moto dell'oceano e delle sue onde, dove nel fondere il Bushido (la Via del Guerriero), lo Zen e la pratica millenaria dello yoga sono espressi fisicamente ed emozionalmente i principi di adattabilità, trasformazione e forza interiore.
Aver speso molto tempo a contatto con l'oceano, osservando il moto delle onde e praticare yoga e arti marziali vicino al mare mi ha dato l'ispirazione per creare una forma di Yoga "liquida", chiamata appunto Odaka Yoga.
Il mutevole andamento dell'acqua, assimilabile all'alternarsi di pensieri ed emozioni, ha fatto nascere in me la consapevolezza che i ritmi intrinseci e naturali del moto-oceanico potevano essere estrapolati e riadattati alla pletora dei movimenti del corpo e della sua espressione.
Lo stile Odaka si esprime attraverso le sue sequenze di pose yoga che, seguendo il fluire dell'energia interiore mutuato dalle arti marziali e dall'essenza dello Zen nel non fermare la mente, fa sì che la pratica divenga un moto incessante, un continuum dove non ci sia interruzione tra una posa e un'altra. Una fusione che mira a sciogliere tensioni e contrazioni fisiche, mentali ed emozionali e, al contempo, conferisce una mente quieta e un'azione immediata.
Una volta che iniziamo a trasformare le costrizioni, gli abituali schemi di movimento e di pensiero si dissolvono, lasciando spazio a nuovo equilibrio e forza interiore. La forza può essere definita come l'abilità di agire, mentre l'equilibrio come una capacità di adattarsi alle circostanze, e questo è il prezioso dono che Odaka Yoga ha mutuato dalle arti marziali.
Divenire un guerriero yoga, significa divenire adattabili, imperturbabili, flessibili e completamente integrati: una piena entità fluida che trasforma corpo e mente. Riscopriamo il nostro guerriero interiore per ritrovarci in un corpo yogico e in una mente guerriera, centrati ma mai concentrati!

FONDERSI CON IL CORPO

Quando ci muoviamo partendo dal tessuto connettivo, concentrandoci nel sollecitare una vertebra alla volta, ai muscoli viene chiesta un'azione nuova e diversa che li rafforza e li rinnova, così come crea un nuovo atteggiamento nella mente. Se il tessuto connettivo è contratto, i muscoli non sono più liberi di muoversi ad ampio raggio. Il corpo intero si contrae e si irrigidisce così come i nostri pensieri.
Come esseri umani, la nostra vita ha origine nel liquido: *"My origin is in the water, in the ocean"*, come è scritto nel Rig Veda 10.125. L'interazione con i fluidi corporei che avviene in ogni posa, crea apertura al dialogo con le nostre paure profonde e la possibilità di superarle. Rendendo la transizione importante quanto le pose, la postura diviene il risultato di una coerenza propriocettiva. I propriocettori, trovandosi nei fluidi articolari, partecipano attivamente all'organizzazione dell'allineamento osseo.
Il fluire della pratica di Odaka Yoga ci offre la sensazione di "fonderci" con il nostro corpo fino ad assumere una forma liquida". Nel far questo sperimentiamo un senso di libertà, e l'abilità di trasformare ogni vincolo e limite per scoprire nuove "forme" in noi stessi.
L'acqua attinge forza attraverso il suo scorrere ininterrotto. L'acqua che scorre non ristagna mai. Nel suo incedere si adatta a ogni recipiente. La sua è una "forza liquida". Portare il principio della forza liquida nella pratica dello yoga significa lasciare che la posa si adatti a noi, ai nostri limiti, alle nostre potenzialità.
Il fluire è un processo in divenire che trasforma l'ordinario in straordinario. *Buddha* disse che quando osserviamo una bolla nell'acqua, sembra che ci sia, che esista, ma un istante dopo si è dissolta. Ogni cosa è così, ogni singolo attimo è trasformazione.
Lasciarsi trasformare, lasciare andare pensieri e paure *piuttosto* che aggrapparsi a esse: consentire che ciò avvenga è come risorgere a nuova vita, a nuovo splendore, in uno stato di continua trasformazione.
Riscoprirsi in noi stessi uno stato "liquido", rappresenta la capacità di adattarsi totalmente alla struttura, al contenitore.

Il fondatore di Odaka Yoga

Roberto Milletti, eletto dalla rivista *DM Yoga Magazine UK* come uno dei tre leader mondiali in nuove forme contemporanee di Yoga, è fondatore di Odaka Yoga Contemporaneo®, uno stile di yoga innovativo che trova ispirazione dall'osservazione del moto dell'oceano e delle sue onde. Durante le sue lezioni, questa "forza liquida" dona agli studenti l'opportunità di scoprire e trasformare se stessi, liberi di esprimere e manifestare pienamente la propria individualità.
Negli ultimi anni Roberto ha diffuso il suo messaggio e la sua metodologia attraverso ritiri, corsi di formazione per insegnanti, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e, recentemente, anche in Korea e Canada.
www.odaka.it

MUOVERE I FLUIDI VITALI

Immergendosi in questo flusso, l'organismo ritrova piano piano, nel continuo moto di contrazione e rilasciamento, una "non azione" della muscolatura paravertebrale.
"Moto nell'immoto", creato dalla sola forza dei muscoli pelvici e perineali che di riflesso attivano anche quelli addominali. Già è bellissimo ascoltare come due movimenti antagonisti si completino l'uno nell'altro, come il continuo estendersi dei muscoli del tronco e il contrarsi di quelli addominali concorrano nel divenire di una colonna sempre più libera che trova equilibrio si dilata e rende malleabile la muscolatura fino alle zone più profonde del tessuto connettivo, aumentandone il tono e l'elasticità. Quando i praticanti imparano a usare l'*Hara Tandien* (contrazione pelvica), smettendo di servirsi della muscolatura sinergica, si giovano del solo "frutto" sopra citato, sulla colonna, non percependo né stanchezza nel resto del corpo, né emissioni minime di acido lattico sulle articolazioni.
Ma l'aspetto più seducente di questa pratica sta nello scoprire come questi gesti muovano enormemente i fluidi vitali, e come il moto delle onde crei un legame più forte sia con gli stessi, sia con il ritmo respiratorio primario (detto movimento di marea o quiete dinamica) che non a caso si costituisce nell'essere umano, in fase prenatale, più o meno nello stesso arco di tempo della colonna vertebrale. Quindi, con i limiti di tutto ciò che dovremo ancora scoprire, è chiaro quanto la dinamica ondosa abbia innumerevoli punti in comune con il ritmo vitale dell'essere umano, e come attraverso essa siano esponenziali gli effetti sul liquido ematico, linfatico e cefalo rachidiano rispetto ai movimenti di tipo assiale. Partendo dall'effetto emolinfatico, se esso è preponderante lo si deve al continuo ammorbidirsi della muscolatura che facilita il passaggio sin nella rete più capillare, così che l'azione depurativa della linfa è maggiore.
Sorprendente è invece quanto siano palpabili gli effetti del liquido cefalo rachidiano (liquor) che avvertiamo continuamente, sotto forma di sensazioni calorifere o formicolii a "bollicine spumeggianti". Questo liquido che sgorga dalle meningi immerge completamente le zone cerebrali della dura madre e pia madre fino ai bulbi oculari e rachide completo. Esso si esprime sia nei cicli respiratori primari (8-14 volte al minuto) dilatando gli spazi vertebrali, sia nelle contrazioni del muscolo pubo coccigeo, le cui spinte lo fanno risalire verso il cranio.
È chiaro a questo punto che, se la contrazione perineale, la respirazione e il movimento di "curvatura" ad onda nascono col respiro e con esso "muoiono" seguendo il ritmo primario, l'attivarsi "dell'acqua di roccia" (il liquor, così come gli antichi alchimisti lo chiamavano) sarà esponenziale e potenzierà i suoi benefici effetti sia a livello fisico che vegetativo. DBN