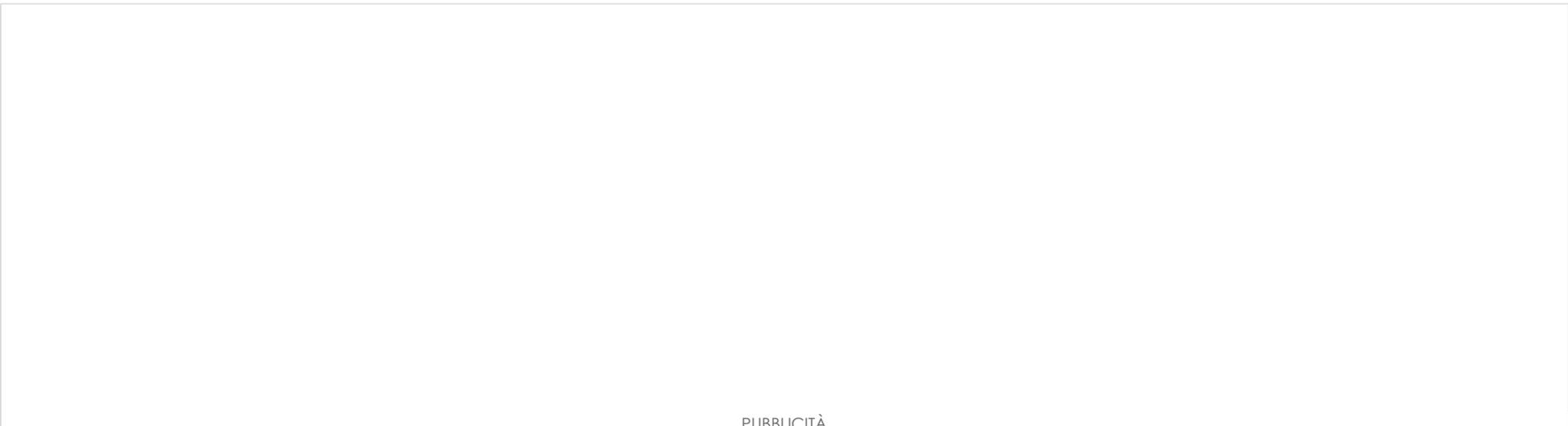


wellness

Fascia Flow, lo yoga che si ispira al movimento dell'acqua.

Intervista all'ideatrice Francesca Cassia



PIRRIICITÀ

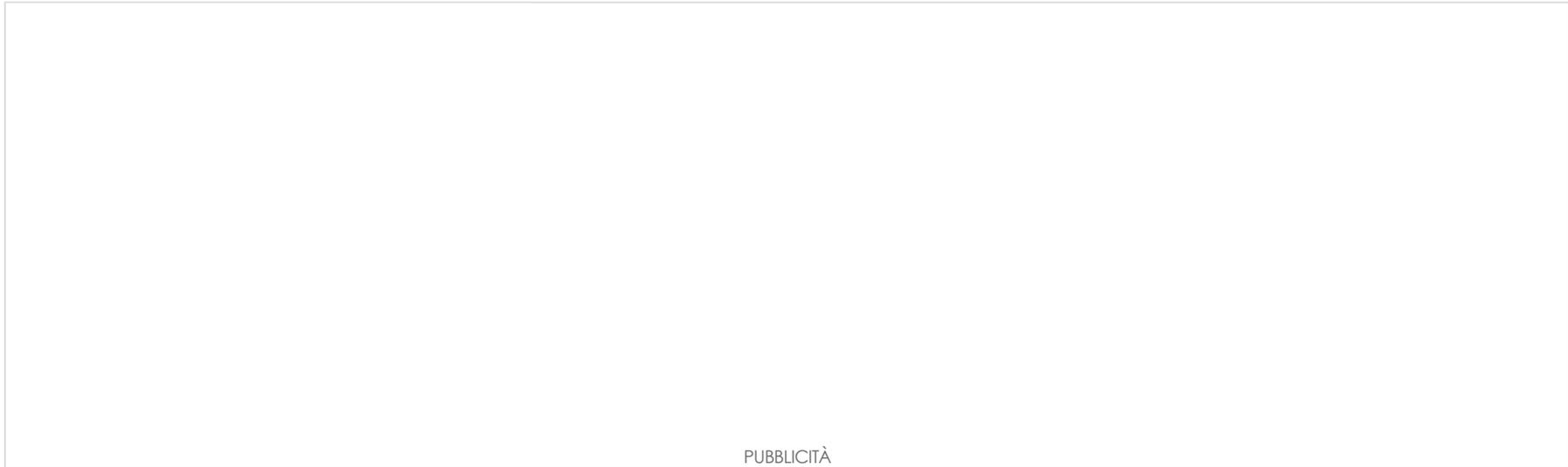
**COPIA
LINK**

Non si cerca la posizione (asana) perfetta, ma il modo migliore per arrivarci. Un approccio diverso all'Odaka Yoga, praticabile grazie alla consapevolezza di una fascia all'interno del corpo sensibile anche alle emozioni. Siamo andati alla scoperta dello yoga Fascia Flow incontrando Francesca Cassia, istruttrice di yoga da oltre trent'anni e ideatrice di questo nuovo approccio.

Gaia Cortese • 21 Giugno 2021

WELLNESS • RELAX E MEDITAZIONE • YOGA

Prende ispirazione dal movimento delle onde dell'oceano, il **Fascia Flow**, un approccio integrato allo yoga che lavora sull'esecuzione delle sequenze e delle posizioni in relazione alle **connessioni fasciali** nel corpo.



Si tratta di un tipo di lavoro molto profondo che ha lo scopo di far entrare la persona che lo pratica in sintonia con il proprio corpo liberandolo da costrizioni che ne impediscono la piena espressione. In altri termini, l'obiettivo della **fascia applicata allo yoga** è quello di affinare la **propriocezione** e la **percezione** delle emozioni attraverso la transizione del gesto, fino a creare continuità tra stiramenti, rilasci e pressioni. In altre parole, questo approccio dà consapevolezza all'equilibrio nel vivere il *qui ed ora*.



La fascia, infatti, incarna il modo di **reagire alla vita** di ciascuno di noi. Nei periodi di stress fisico o emotivo, se sollecitata in maniera impropria, la fascia si contrae attivamente come a darci ulteriore supporto, ma a lungo andare questo irrigidimento crea una corazza che non permette la fluidità e lo scorrere dell'energia. Il rischio è quello di sviluppare una rigidità nei pensieri, nei movimenti e nelle emozioni. Diversamente **notarsi**

COPIA
LINK

esprimere in modo fluido permette di rendere le emozioni più fluide e di **rimuovere eventuali blocchi** che si sono formati nel tempo.

Ne abbiamo parlato con **Francesca Cassia**, [insegnante e ideatrice del Fascia Flow](#), un Odaka Yoga che, come l'acqua riempie fluidamente ogni spazio che trova libero e allo stesso tempo permette all'energia di scorrere liberamente all'interno del corpo.

Cos'è il Fascia Flow applicato allo yoga?

In occasione dell'*International Yoga Day* del 21 giugno, faremo una seduta di yoga Fascia Flow, e qui si potrà osservare come la fascia sia un tessuto delle emozioni, che collega e riempie tutti gli spazi del corpo. Questo tessuto è fluido, è fatto per l'80 per cento di acqua e ha una caratteristica importantissima: **reagisce alle emozioni**, vale a dire che quando siamo sotto stress, si contrae.

La **fascia** è quindi costituita da **acqua, collagene ed elastina**: se non viene utilizzata, sia il collagene sia l'elastina non riescono a lavorare bene sulle articolazioni, sui tessuti, sull'epidermide, e in qualche modo, anche sulla mente. **La fascia**, infatti, **somatizza anche le emozioni**, per cui quando "si irrigidisce", a meno che non si tratti di un incidente o un trauma, significa che si è in presenza di emozioni non espresse o che non vengono elaborate e quindi rimangono nel corpo. Quando, per esempio, una persona è stressata, la fascia diventa più densa, "si cristallizza" perché in quel punto non passa energia. Per fare un ulteriore esempio, capita anche con le aderenze dopo un'operazione o quando posturalmente abbiamo dei vizi e non ci muoviamo più fluidamente. Immagina quindi questo tessuto fasciale come se fosse un guanto che ricopre ogni muscolo, ogni organo, tutte le parti del nostro corpo, tutta la nostra muta emotiva. Se questa muta non è elastica e di sostegno, chiaramente non riusciamo a esprimerci in modo appropriato.

Come avviene una seduta tipo di yoga Fascia Flow?

Sicuramente ha delle caratteristiche particolari rispetto ad una seduta di yoga tradizionale. La fascia, per esempio, ama essere prima raccolta e poi slegata. Un esempio: se ho una torsione al collo dalla parte destra e mi è difficile girarmi da quella parte, la fascia mi invita a girarmi prima a sinistra, a favore del mio movimento posturale naturale, e poi a ruotare a destra. Quindi **si parte sempre da un contro movimento** che, non aggredendo il corpo, permette alla fascia di rilassarsi e consente quindi di muoversi meglio.

Un'altra cosa che ama fare la fascia è essere presente in ogni attimo di tempo, quindi anche nella **transizione**, un momento importante perché ridistribuisce i vettori che forzano il corpo, nel passare da una posizione all'altra.

Infine **la fascia ama lavorare globalmente**, e non localmente, non impegna mai solo un braccio, ma partendo dal centro del corpo, ama distribuire tutto lo sforzo equamente, in modo che non ci sia una parte che lavora maggiormente. Lavora proprio come un direttore di orchestra!

Durante la lezione l'istruttore guida la lezione e nel frattempo ti racconta cosa succede. Se vai a fare una

e così via. Nel Fascia Flow invece, l'istruttore ti porta a **trovare il movimento che ti è più confortevole**, prima di entrare nel movimento stesso o nella posa corretta.



È adatto veramente a tutti perché non facendo sforzo, ma **lavorando sulla propria posizione**, sulla propria capacità di entrare nella posizione più che nel raggiungimento della posizione perfetta, non c'è qualcuno che non lo possa fare.

Quali sono tutti i benefici che può dare l'uso della fascia?

Uno dei benefici fondamentali è il **lavoro fasciale** che mantiene le articolazioni giovani; mantiene poi la capacità dei fluidi del corpo di scorrere liberamente, quindi agisce sulla cellulite (combatte la ritenzione idrica) e sulla circolazione del sangue. Siccome la fascia lavora anche sugli organi, **beneficia anche la respirazione e la digestione**.

Come è nato il Fascia Flow?

Per anni abbiamo fatto lo yoga tradizionale, ma con il tempo mi sono accorta che alcuni movimenti, per avere maggiori benefici, andrebbero modificati. Personalmente non ripeto sempre gli stessi movimenti, perché così si finisce per sovraccaricare una parte del corpo, mentre un'altra non lavora. **La fascia ama lavorare sull'interezza del corpo** ed è un **approccio molto più morbido**. La domanda che ci si pone durante la pratica è: "*come posso raggiungere il benessere in questo momento?*" Magari oggi lo raggiungo in un modo, ma domani lo raggiungerò in un modo diverso. Ecco l'importanza del *qui e ora*.

Libera i tuoi pensieri!