



Ecco  
lo yoga  
per tutti

#### GLI ELEMENTI

Lo yoga come strumento per aiutare le donne a gestire i traumi, che siano fisici o emozionali. Grande successo di pubblico al femminile per il workshop online di Odaka Yoga intitolato proprio *Yoga per il Trauma*, che ha anticipato l'odierna Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne. L'iniziativa, nel weekend, ha visto protagoniste 50 donne (tra cui donne abusate e alcune detenute in tutta Italia) che hanno appreso tecniche yogiche e di meditazione per la gestione dei traumi (fisici, emotivi, spirituali), in collaborazione con Giada Maslovaric e Simona Anselmetti, psicoterapeute e trainer di Odaka.

Una disciplina che abbraccia in sé la fluidità dello yoga e la consapevolezza delle arti marziali, ispirandosi essenzialmente all'elemento naturale dell'acqua, legato per eccellenza alla femminilità. Rivelazione dell'ultimo Yoga Festival, con 70 scuole nel mondo diffuse in ben 17 paesi

Odaka Yoga è la disciplina, sviluppata da una coppia di romani, che si ispira al movimento delle onde e ha l'obiettivo di aiutare chi la pratica (soprattutto le donne) a superare i disagi fisici ed emotivi

## La forza mite dell'acqua per sconfiggere i traumi



#### LA TECNICA

Le arti marziali per fare la pace

L'Odaka nasce dal mix di Bushido (la via del guerriero), zen e yoga, e ripropone a livello coreografico i ritmi naturali del moto ondoso. Il motto è "Liquefy your limits"

Francesca Cassia, 54 anni, mentre pratica Odaka Yoga

in ogni continente. Odaka Yoga è stato sviluppato dalla coppia di romani Sensei e Niji, formata da Roberto Milletti, ex campione europeo di karate, 60 anni, e Francesca Cassia, 54 anni, esperta di fitness e cintura nera nello Shin Jitsu Ryu. «Abbiamo vissuto tanti anni fra Bali e l'Australia», racconta Francesca, «e amavamo praticare in spiaggia, da

vicino all'oceano. In questo contesto abbiamo sviluppato l'Odaka Yoga, ispirandoci al movimento fluido delle onde del mare, talvolta dinamico, talvolta morbido e più lento. Odaka, in lingua buddhista Pali, significa acqua. Il nostro motto è diventato "Liquefy your Limits". Dal mix di Bushido (la via del guerriero), zen e yoga è nata la disciplina che ripropone coreograficamente i ritmi naturali del moto on-

**GLI IDEATORI, ROBERTO MILLETTI E FRANCESCA CASSIA: «QUELLO CHE SUBIAMO RESTA SUL CORPO. CON IL MOVIMENTO SUPERIAMO LO STRESS»**

so, e che mira a rieducare a muoversi in integrità, risvegliando l'intelligenza corporea sulla scia dell'idea che il vero artista marziale è colui che impara a non combattere, ovvero a non reagire bensì ad agire, eliminando il superfluo. «I traumi che subiamo», precisa Francesca in riferimento alla Giornata contro la violenza sulle donne, «restano sempre impressi sul nostro cor-

po. Che si tratti di disagi sociali, psichici o emotivi, possono manifestarsi in disturbi alimentari o nervosi, ad esempio. Il movimento e la respirazione consapevole aiutano a riconoscere e superare lo stress post traumatico. Noi facciamo regolarmente lezioni, adesso con classi virtuali su Zoom e Instagram, dedicate a queste tematiche».

#### I CORSI

Attualmente si tengono corsi di questa disciplina in tutto il mondo, dall'India al Giappone, dal Canada alla Corea, dall'Europa agli Usa; corsi riconosciuti dalla Yoga Alliance internazionale (info su [odakayoga.com](http://odakayoga.com)). Come conferma Chiara Gambino, psicologa e psicoterapeuta (autrice con Giampaolo Salvatore del libro *Mai più indifesa*), «Lo yoga e le arti marziali permettono alle donne di comprendere limiti e potenzialità del proprio corpo, di essere centrate nel qui e ora, di regolare i propri stati d'animo attraverso il respiro consapevole e l'autosservazione e di canalizzare paure e rancori in forza vitale costruttiva». Per accompagnare la pratica dell'Odaka si può utilizzare la musica dell'hang, strumento idiofono in metallo che si rifà alla vibrazione del gong, ma in maniera più armonica. Nel corso di una sessione si lavora anche sullo *posas*, detto il muscolo dell'anima, attraverso specifiche sequenze di asana. Questo tipo di yoga è richiesto spesso per i team working aziendali. Sensei e Niji l'hanno insegnato persino nel Palazzo delle Nazioni Unite a New York. E ci sono molte ballerine, come Charlotte Lazzari (moglie di Kledi Kadriu), che sono diventate insegnanti di questa disciplina.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ecco  
lo yoga  
per tutti

#### GLI ELEMENTI

Lo yoga come strumento per aiutare le donne a gestire i traumi, che siano fisici o emozionali. Grande successo di pubblico al femminile per il workshop online di Odaka Yoga intitolato proprio *Yoga per il Trauma*, che ha anticipato l'odierna Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne. L'iniziativa, nel weekend, ha visto protagoniste 50 donne (tra cui donne abusate e alcune detenute in tutta Italia) che hanno appreso tecniche yogiche e di meditazione per la gestione dei traumi (fisici, emotivi, spirituali), in collaborazione con Giada Maslovic e Simona Anselmetti, psicoterapeute e trainer di Odaka.

Una disciplina che abbraccia in sé la fluidità dello yoga e la consapevolezza delle arti marziali, ispirandosi essenzialmente all'elemento naturale dell'acqua, legato per eccellenza alla femminilità. Rivelazione dell'ultimo Yoga Festival, con 70 scuole nel mondo diffuse in ben 17 paesi

Odaka Yoga è la disciplina, sviluppata da una coppia di romani, che si ispira al movimento delle onde e ha l'obiettivo di aiutare chi la pratica (soprattutto le donne) a superare i disagi fisici ed emotivi

## La forza mite dell'acqua per sconfiggere i traumi



#### LA TECNICA

##### Le arti marziali per fare la pace

L'Odaka nasce dal mix di Bushido (la via del guerriero), zen e yoga, e ripropone a livello coreografico i ritmi naturali del moto ondosso. Il motto è "Liquefy your limits"

Francesca Cassia, 54 anni, mentre pratica Odaka Yoga

in ogni continente. Odaka Yoga è stato sviluppato dalla coppia di romani Sensei e Niji, formata da Roberto Milletti, ex campione europeo di karate, 60 anni, e Francesca Cassia, 54 anni, esperta di fitness e cintura nera nello Shin Jitsu Ryu. «Abbiamo vissuto tanti anni fra Bali e l'Australia», racconta Francesca, «e amavamo praticare in spiaggia, davanti all'oceano. In questo conte-

sto abbiamo sviluppato l'Odaka Yoga, ispirandoci al movimento fluido delle onde del mare, talvolta dinamico, talvolta morbido e più lento. Odaka, in lingua buddhista Pali, significa acqua. Il nostro motto è diventato Liquefy your Limits». Dal mix di Bushido (la via del guerriero), zen e yoga è nata la disciplina che ripropone coreograficamente i ritmi naturali del moto ondo-

**GLI IDEATORI, ROBERTO MILLETTI E FRANCESCA CASSIA: «QUELLO CHE SUBIAMO RESTA SUL CORPO, CON IL MOVIMENTO SUPERIAMO LO STRESS»**

so, e che mira a rieducare a muoversi in integrità, risvegliando l'intelligenza corporea sulla scia dell'idea che il vero artista marziale è colui che impara a non combattere, ovvero a non reagire bensì ad agire, eliminando il superfluo. «I traumi che subiamo», precisa Francesca in riferimento alla Giornata contro la violenza sulle donne, «restano sempre impressi sul nostro cor-

po. Che si tratti di disagi sociali, psichici o emotivi, possono manifestarsi in disturbi alimentari o nervosi, ad esempio. Il movimento e la respirazione consapevole aiutano a riconoscere e superare lo stress post traumatico. Noi facciamo regolarmente lezioni, adesso con classi virtuali su Zoom e Instagram, dedicate a queste tematiche».

#### I CORSI

Attualmente si tengono corsi di questa disciplina in tutto il mondo, dall'India al Giappone, dal Canada alla Corea, dall'Europa agli Usa; corsi riconosciuti dalla Yoga Alliance internazionale (info su odakayoga.com). Come conferma Chiara Gambino, psicologa e psicoterapeuta (autrice con Giampaolo Salvatore del libro *Mal più indifesa*), «Lo yoga e le arti marziali permettono alle donne di comprendere limiti e potenzialità del proprio corpo, di essere centrate nel qui e ora, di regolare i propri stati d'animo attraverso il respiro consapevole e l'autoosservazione e di canalizzare paure e rancori in forza vitale costruttiva». Per accompagnare la pratica dell'Odaka si può utilizzare la musica dell'hang, strumento idiofono in metallo che si rifà alla vibrazione del gong, ma in maniera più armonica. Nel corso di una sessione si lavora anche sullo psoas, detto il muscolo dell'anima, attraverso specifiche sequenze di asana. Questo tipo di yoga è richiesto spesso per i team working aziendali: Sensei e Niji l'hanno insegnato persino nel Palazzo delle Nazioni Unite a New York. E ci sono molte ballerine, come Charlotte Lazzari (moglie di Kledi Kadu), che sono diventate insegnanti di questa disciplina.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# MI

**Emergenza**  
Assegnati  
i riconoscimenti  
ai progetti  
anti Covid-19  
Montebelli a pag. 24



**Odaka Yoga**  
Dalle onde  
il sollievo  
contro disagi  
fisici e mentali  
Patriarca a pag. 30

A destra,  
Gianfranco  
Rosi, 55 anni  
A sinistra,  
Odaka Yoga



**Cinema**  
"Notturno"  
di Rosi  
in corsa  
per l'Oscar  
pag. 30

**MACRO**

www.ilmessaggero.it  
macro@ilmessaggero.it

Letteratura Gusto Ambiente Società Cinema Viaggi Architettura Teatro  
Arte Moda Tecnologia Musica Scienza Archeologia Televisione Salute