



FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA 250H RYT PLUS

Possibilità di inserirsi in ogni momento dell'anno nei corsi in sede e online

MODULI FORMATIVI 500H - 760H RYT

YOGA PRENATAL | 25 - 26 NOV e 2 - 3 DIC | MILANO

YOGA ED EMOZIONI | 8 - 10 DICEMBRE | RIMINI

YOGA TRAUMA INFORMED | 2 - 3 MARZO | MILANO

YOGA DEEP PRACTICE 2 e ZEN WARRIOR | 18 - 25 AGOSTO 2024 | GRECIA



Stay in the flow

info@odakayoga.com | www.odakayoga.com

Masterclass, workshoped eventi speciali
LIVE e ONLINE durante l'anno. **VISITA IL SITO**



Oltre il corpo, la mente

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

In un mondo pervaso da ritmi convulsi e dallo stress, trovare serenità e benessere psicofisico è diventato un obiettivo fondamentale per molti di noi. Una pratica antica ha guadagnato costantemente riconoscimento per le sue abilità trasformatrice: lo Yoga.

Oltre alle sue posture fisiche e alla flessibilità, possiede un profondo potere curativo che abbraccia la mente, il corpo e l'anima. In questo articolo, approfondiremo il potere curativo dello Yoga ed esploreremo come possa essere uno strumento potente per il benessere olistico.



Francesca Cassia

L'allineamento del corpo,

l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo, fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

La Connessione Mente-Corpo si riferisce alla complessa relazione esistente tra il nostro stato mentale ed emotivo e la nostra salute fisica, che identifichiamo con il benessere. Lo Yoga è spesso elogiato per la sua capacità di unire mente e corpo, creando uno stato di armonia interiore.

Attraverso una **combinazione di respirazione controllata, meditazione e posture fisiche**, diventa uno strumento per entrare in contatto con il proprio io interiore, favorendo la chiarezza mentale e la stabilità emotiva. Ciò, a sua volta, **porta a un miglioramento generale del benessere percepito**. La pratica mira a rafforzare questa connessione promuovendo la consapevolezza, diminuendo lo stress, la depressione e l'ansia.

Pensieri, emozioni e sentimenti possono avere un profondo impatto sulla nostra salute fisica e viceversa.

Uno stato mentale positivo e un rilassamento costante nel tempo possono contribuire a ridurre la pressione sanguigna attraverso vari meccanismi fisiologici e psicologici.

Uno stato emotivo pacato contribuisce a regolare il battito cardiaco, riduce gli stati infiammatori nel corpo, migliora la qualità del sonno. Inoltre, può stimolare e motivare le persone a fare scelte di vita più sane, come seguire una dieta equilibrata, fare regolare esercizio fisico.

Il potere curativo dello Yoga può divenire uno strumento potente, un alleato prezioso per superare indenni le problematiche quotidiane, favorire la salute fisica e il benessere complessivo.

Gestire lo stress richiede strategie intenzionali da attuare costantemente. Vediamone alcune.

SIAMO LA PRIORITÀ

Questa è una dichiarazione potente che sottolinea **l'importanza dell'auto-cura e dell'auto-stima**. Mettersi al primo posto significa prendersi cura del proprio benessere fisico, mentale ed emotivo. **Comporta stabilire dei limiti**. Significa essere assertivi riguardo alle proprie esigenze evitando di accontentare gli altri a proprie spese. **Ricordiamoci che mettersi al primo posto non è un atto egoico, ma un atto d'amore verso se stessi**. Proprio come ci prendiamo cura della manutenzione di una macchina per farla funzionare bene, in modo analogo dobbiamo metterci al primo posto per funzionare al meglio in tutti gli aspetti della nostra vita.

Quindi, abbracciamo l'idea che siamo la priorità e guardiamo come trasformare positivamente la nostra esistenza. Identifichiamo e focalizziamoci sulle nostre priorità principali. Non disperdiamo le energie cercando di fare tutto. **Impariamo a dire "No" a impegni che non si allineano con le nostre priorità**. Mettere se stessi come priorità significa riconoscere che prendersi cura della propria salute fisica, emotiva e mentale è essenziale. Questa scelta comprende il dedicare del tempo ad attività e pratiche che ci rigenerano e ci nutrono e implica il riconoscere il proprio valore. **Quando ci apprezziamo, siamo più propensi a fare scelte che riflettono rispetto e amore per noi stessi**.

Dare priorità non significa trascurare responsabilità o relazioni. Si tratta di raggiungere un equilibrio che garantisca che le esigenze personali siano soddisfatte mentre adempiamo anche ai nostri impegni verso gli altri. Inoltre, può essere **un'opportunità di scoperta personale** dato che ci consente di esplorare passioni, interessi e ciò che ci rende veramente felici. È più facile perseguire obiettivi e aspirazioni quando ci mettiamo in cima alla lista delle priorità.

CONCEDIAMOCI DELLE PAUSE

Nella frenesia della vita moderna, in cui il tempo spesso sembra essere una risorsa sempre più limitata, **la consapevolezza che avere tempo è un dono prezioso diventa sempre più significativa**, un patrimonio prezioso e irrinunciabile.

“La gratitudine è la firma
delle anime nobili.”

Esopo



foto Margherita Cenni

Concedersi delle pause è un aspetto essenziale per mantenere il benessere perché il tempo ci offre l'opportunità di **riflettere sulle nostre esperienze, scelte e obiettivi**. Ci consente di mettere in pausa, valutare e prendere decisioni consapevoli sulla direzione delle nostre vite.

Il tempo è la base su cui si costruiscono relazioni profonde e significative, ci consente di riposare, fare esercizio fisico, mangiare bene e dare priorità all'autocura. Le pause offrono una tregua, consentendo di decomprimere e abbassare i livelli di stress. Sia che si tratti di alcuni minuti di respirazione profonda o di una passeggiata all'aperto, questi momenti possono avere un effetto calmante sulla mente e sul corpo. Una pausa permette di assaporare i piaceri semplici della vita, apprezzare la bellezza intorno a noi e trovare gioia nel *qui e ora*. Come insegna lo Zen, lo spazio vuoto tra le azioni può essere visto come una profonda metafora dell'essenza dell'esistenza umana: **è negli intervalli, nelle pause e nei vuoti che la vera profondità della vita emerge**.

In sostanza, lo spazio vuoto tra due azioni è una tela su cui possiamo dipingere il capolavoro della nostra esistenza. **È uno spazio che ci invita a contemplare il nostro mondo, a fare scelte e a trovare un significato**. Abbracciare questo spazio può portare a una comprensione più profonda di noi stessi e del nostro posto nell'universo. **La consapevolezza del valore del tempo coltiva la gratitudine per i momenti che abbiamo**. Ci ricorda di essere grati per il dono della vita e per le opportunità che essa ci offre.



“L'unica cosa che ci appartiene è il tempo.”

Seneca

PRATICHIAMO LA GRATITUDINE

La pratica della gratitudine è un'abitudine potente e trasformativa che può migliorare significativamente il benessere. **La gratitudine attiva aree associate al rilascio della dopamina** (un neurotrasmettitore che ci fa sentire bene), **riduce la produzione di cortisolo** (l'ormone dello stress), aiutandoci a gestire le tensioni in modo più efficace. **Le persone che coltivano la gratitudine tendono a sperimentare una migliore salute fisica**, segnalano meno dolori, un sonno migliore e un sistema immunitario più forte. Praticare la gratitudine è uno stile di vita e non è limitato ai momenti felici, ma si estende anche alle avversità. **Affrontando le difficoltà, possiamo praticare la gratitudine riconoscendo le opportunità di crescita, di resilienza e il supporto che riceviamo dagli altri**. Comprende l'adozione di una attitudine di apprezzamento e una profonda comprensione che ogni giorno, anche nei momenti difficili, contiene qualcosa per cui essere grati. *Santosha* è un termine sanscrito che si riferisce al concetto di appagamento o soddisfazione interiore. È uno dei *Niyama*, i principi etici da osservare.

***Santosha* è una melodia dove danziamo al ritmo delle benedizioni della vita, è la serena accettazione dell'insieme, con ombre e luce**. Ci incoraggia a trovare appagamento nel momento presente, con ciò che abbiamo, accettando la realtà per quello che è, sia internamente (pensieri, emozioni) che esternamente (circostanze), senza desiderare necessariamente un cambiamento.

Praticando *Santosha*, miriamo a trovare pace interiore e armonia, riducendo l'inquietudine che spesso deriva dalle aspettative.

CONCLUDENDO

Il potere curativo dello Yoga oltrepassa i confini del fisico ed entra nel campo filosofico. Nella sua quiete, ci invita a esplorare le profondità della nostra coscienza, dove il turbinio incessante dei pensieri si placa, rivelando un profondo benessere interiore dove possiamo iniziare a comprendere l'interconnessione di tutte le cose, l'impermanenza e la natura della sofferenza.

Lo Yoga ci insegna che la guarigione non è solo riparare le ferite o mitigare il dolore, è il risveglio alla nostra innata completezza. È la realizzazione che, sotto strati di condizionamento, si cela un serbatoio di pace e saggezza. Attraverso la pratica intraprendiamo un viaggio di auto-scoperta per abbracciare le nostre vulnerabilità, riconoscere le nostre paure costringendoci a confrontarci con i nostri attaccamenti. Facendolo, liberiamo i pesi che ci opprimono e ostacolano la nostra crescita.

In definitiva, lo Yoga ci porta oltre l'individuo. Coltivando l'armonia interiore, diventiamo fari di serenità ed empatia, capaci di irradiare positività e compassione nel mondo. Solo in questo modo diventa una pratica filosofica che guarisce l'individuo nell'anima.*

