



224



wellness

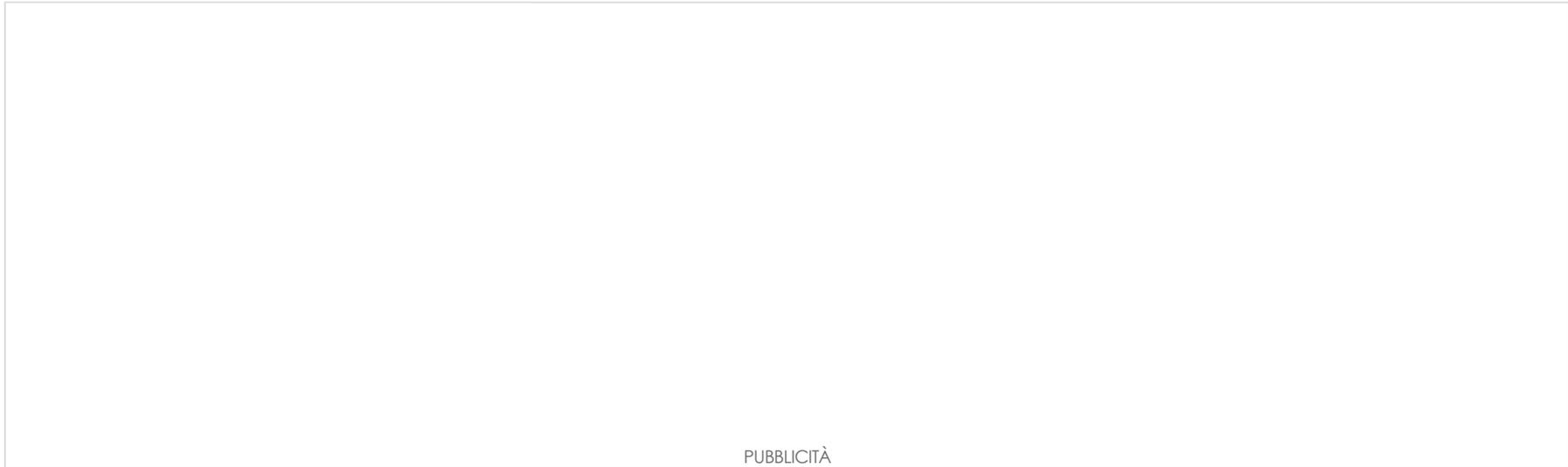
Yoga Zen Warrior, quando un'arte di combattimento diventa una via per la conoscenza di sé

Quando le arti marziali incontrano lo yoga, nasce lo yoga marziale, e apre una via per conoscere meglio se stessi e affrontare meglio difficoltà e ostacoli. abbiamo rivolto alcune domande a Roberto Milletti, cofondatore di Odaka Yoga, che presenterà questa disciplina in occasione dell'International Yoga Day.

Gaia Cortese • 21 Giugno 2021

WELLNESS • RELAX E MEDITAZIONE • YOGA

Quando le arti marziali incontrano lo yoga e una visione zen di tutto quello che ci sta attorno nasce lo **yoga Zen Warrior**, una forma di **Odaka Yoga** che aiuta a raggiungere una mente più fluida. Grazie a questo stato di benessere psicofisico raggiunto, affrontare problematiche difficili nella vita di tutti i giorni può davvero diventare più semplice.



Abbiamo rivolto alcune domande a **Roberto Milletti**, cofondatore di Odaka Yoga e Master Yoga Teacher dalla Yoga Alliance International Australia e Italia.

Cos'è lo yoga Zen Warrior?

proprio sui principi chiave dello yoga funzionale e può essere sintetizzato con il raggiungimento di una mente calma e fluida. Come dice il maestro **Paramhansa Yogananda**, maestro famosissimo di yoga, “*una mente calma è invincibile*”.

Quando la mente si ferma compare l'avversario, quando la mente è fluida non c'è alcun avversario. Per **avversario** non si intende solo un avversario fisico, ma anche un **momento di cambiamento**, una problematica, una conflittualità. Ciò che capita spesso è che la mente si identifichi con quell'evento, con quel conflitto che rischia di travolgere la persona. Mantenere invece una **mente fluida** significa essere lucidi e osservare quell'evento attraverso un altro punto di vista: in questo modo è possibile raggiungere quella calma essenziale per affrontare in modo lucido e sereno quel momento particolare che si sta vivendo.

Come si svolge una lezione?

L'approccio deve essere zen perché proprio **lo zen da sempre influenza moltissimo le discipline e le arti giapponesi**. Lo zen nasce in Giappone intorno al 1200, influenza non solo le arti marziali trasformando un'arte di combattimento in una via di conoscenza di sé, ma trasforma anche altre arti come per esempio quella di servire il tè o quella di disporre i fiori.

La lezione ha inizio con una **passeggiata zen**: mentre si cammina c'è proprio una percezione totale di sé e lo scopo è cercare di essere presenti in ogni passo, trovando la leggerezza ogni volta che si appoggiano i piedi al suolo. Questo **approccio zen** è importante perché la leggerezza porta ad un **fluire mentale ed energetico** importante, che permette di canalizzare l'energia, in quella camminata.

In questo modo, è possibile predisporre con una mente calma ad un approccio introspettivo che è lo **yoga funzionale**: in pratica si tratta di posizioni yoga vissute con un movimento funzionale, più una sorta di integrazione che di segmentazione, vale a dire che è l'intero corpo che si muove e non solo una parte.

squat. Diversamente, un adulto si flette piegandosi con la schiena e tenendo le ginocchia tese: in questo modo, a lungo andare, rischia anche di rimanere bloccato, perché sta perdendo la sua funzionalità, una cosa abbastanza comune per la vita che si conduce nell'attuale società.

Il **movimento funzionale** è un movimento integrato e quindi va a rieducare il corpo a vivere in modo corretto quella funzionalità che si ha dalla nascita. Nello Zen Warrior **il movimento permette un approccio più fluido**, oltretutto è anche più semplice da eseguire perché **riscopre il movimento ancestrale**, quello appunto del bambino.

Lo Zen Warrior è adatto a tutti?

Sì, assolutamente a tutti. L'estate scorsa ho presentato **Zen Warrior** in Grecia, eravamo un gruppo di una quarantina di persone e c'erano bambini di 7 anni fino ad anziani di 70 anni. e tutti hanno praticato senza

Il significato della parola "warrior" non può confondere?

Il termine "*warrior*" è comunque bilanciato dalla parola "*zen*". "*Warrior*" va inteso come la "via del guerriero", dove la via è quel processo in cui si ricerca se stessi, in cui si combattono soprattutto le conflittualità. **Ogni giorno si combatte** perché dobbiamo affrontare un esame, un problema, perché entriamo in uno stato di conflittualità. Quindi il termine "*warrior*" è inteso come colui che ricerca quella mente calma, quella mente fluida necessaria per arrivare a non combattere, che poi è l'essenza dello yoga *Zen Warrior*.

Quando ero giovane ho cercato di raggiungere la maestria tecnica nelle arti marziali. Quando poi ho dovuto attraversare momenti abbastanza bui nella mia vita, in cui non riuscivo a dominare i miei pensieri e le mie emozioni, mi sono reso conto che raggiungere **la maestria tecnica in qualunque arte** è fine a se stesso, se non riesci a raggiungere quella mente calma che si cerca attraverso lo *Zen Warrior*.

Lo Zen Warrior potrebbe aiutare chi è vittima del bullismo?

Assolutamente sì. Perché attraverso la pratica e con il tempo, si imparano a conoscere le proprie paure; non vengono né rifuggite né demonizzate, ma integrate. **Conoscere le proprie paure significa integrarle**, nel momento in cui lo si fa c'è una percezione di sé e un controllo diverso. A me ha aiutato davvero molto.

Da ragazzo, su consiglio di mio nonno, ho iniziato a praticare le arti marziali, perché ero una vittima di bullismo. Prima la box occidentale (mio nonno era un campione di questa disciplina), poi le arti marziali. Sono diventato campione di arti marziali italiano ed europeo, fino a che non mi sono avvicinato allo zen e allo yoga, cambiando un po' il mio approccio a questo mondo. Le arti marziali non erano più intese come combattimento sportivo, ma come arte per arrivare a non combattere. Così ho trasformato completamente il mio approccio alle discipline marziali.

modo, **tutto è fluido in natura**. Riscoprire questa fluidità è un toccasana incredibile. Quando ci si ferma, a livello fisico, si rischia di creare tensione, ostacolando il libero fluire dell'energia. Una tensione mentale può diventare anche una tensione a livello fisico e, con il tempo, un trauma o una forma cronicizzata. Prevenire è quindi fondamentale, per questo l'essenza dello zen è **riscoprire la mente fluida**, ossia provare a rieducare la nostra mente e il nostro corpo a essere fluidi. **La natura è movimento, la vita anche.**

Libera i tuoi pensieri!