

Tratto dall'articolo pubblicato su "ELLE" magazine online dedicato a Charlotte Lazzari

Data: maggio 2021

Charlotte Lazzari e lo Yoga



Come dicevamo in apertura, Charlotte è un'insegnante di Yoga. È durante la sua esperienza in Germania che inizia a praticare questa disciplina, come sostegno alla danza ma anche con fini terapeutici, per sciogliere e far defluire le tensioni del corpo. Dopo aver lasciato - coraggiosamente - la Germania, Charlotte dapprima intraprende un viaggio a Bali che le apre ulteriori orizzonti riguardo la pratica dello yoga, poi arriva in Italia e inizia a lavorare al Balletto di Roma. Coltiva l'idea di un lungo soggiorno in estremo oriente, tra Vietnam, Laos e Cambogia. Prenota un volo di sola andata, ma poi arriva inaspettato l'incontro con Kledi, che manda amorevolmente all'aria i suoi piani... Il profilo Instagram di Charlotte Lazzari ha oltre 30mila followers e ovviamente è ricco di foto e di stories riguardanti la sua attività e la vita di coppia con Kledi. Anche la pagina Facebook, sebbene abbia molti meno "seguaci", fornisce aggiornamenti puntuali su di lei. Il seguito entusiasta di cui già godeva su

Instagram, e la forte domanda di lezioni da poter seguire anche online durante il lockdown, hanno spinto Charlotte a creare la community WonderYogi, una piattaforma online dove è possibile seguire i video delle sue lezioni di yoga. Uno spazio in cui gli abbonati possono fruire anche di percorsi detox o di meditazioni rapide, oltre a contenuti come interviste a professionisti di ambiti relazionati allo yoga (naturopatia, Ayurveda, cristalloterapia ecc).

Charlotte Lazzari e il metodo Odaka Yoga

Charlotte è formatrice del metodo Odaka Yoga, uno stile nuovo, originale ma, al tempo stesso, rispettoso della tradizione millenaria dello yoga, alla cui pratica dà fluidità, rendendo la mente più che mai libera di esplorare le sensazioni del corpo. La passione di Charlotte per l'Odaka Yoga nasce anch'essa a Roma, quando si imbatte casualmente in un centro dove scopre questo stile caratterizzato da uno stile di vita che comprende una alimentazione vegetariana rigida (ma comunque non obbligatoria). Charlotte insegna anche Odaka Yoga Prenatal per aiutare le future mamme a gestire le fasi della gravidanza. Fa parte inoltre dello staff di YogaFestival. Tornando all'Odaka Yoga, si tratta di un movimento fondato da Roberto Milletti e Francesca Cassia, basato sulla fusione tra yoga tradizionale, Bushido (la via del Guerriero) e lo Zen. Si ispira al movimento ritmico delle onde dell'oceano e ha l'obiettivo di ricreare la circolarità dell'acqua, elemento che non ha una forma propria ma che prende quella di qualsiasi oggetto lo contenga. All'interno di un flow dinamico, tramite la biomeccanica e il movimento funzionale, i movimenti a onda, che riproducono la bassa e l'alta marea coinvolgendo in particolare il bacino e l'articolazione scapolo-omerale, permettono di effettuare le posizioni in modo più fluido e armonioso portando a una stabilizzazione naturale delle articolazioni, che consente un allineamento naturale e corretto del corpo, con un pieno utilizzo dei muscoli necessari a sostenere la posizione, ridestando così la saggezza e rafforzando l'intelligenza del corpo.

La pratica porta chi la effettua a diventare un Guerriero Odaka impegnato a porre fine alla guerra che è in corso quotidianamente dentro se stesso, superando quel blocco rappresentato dall'idea di combattere qualcosa che è esterno a noi: altre persone, gruppi, culture, religioni, idee. La vera guerra è quella che combattiamo contro le nostre menti, cristallizzate su schemi e modelli che le rendono riluttanti a cambiare. Alla base della filosofia Odaka c'è la ferma convinzione che il cambiamento non sia qualcosa che ci deve spaventare, ma semmai qualcosa che dovremmo accogliere, perché è ciò che ci consente di crescere. La pratica Odaka fa prendere coscienza che la vita è una trasformazione continua e che la trasformazione è un dono, anche quando non sembra sia così. Aiuta ad acquisire capacità di adattamento e di flessibilità proprie di un essere fluido, a fonderci con il nostro corpo, in pace con noi stessi. Poiché favorisce il flusso dell'energia interiore, la pratica può essere descritta come un vero e proprio movimento "liquido" che permette la pace mentale e lo scioglimento delle tensioni fisiche, mentali ed emotive del nostro corpo. Un movimento incessante, senza soluzione di continuità tra le varie pose. I nostri limiti, le nostre abitudini, i movimenti viziati e i pensieri si sciolgono. Ogni posizione crea uno spazio nel quale possiamo confrontarci e dialogare con le nostre paure più profonde, primo passo per poterle in seguito superare.