



☉ YOGA FLOW

Le terme Flow signifie flux et indique le lien qui existe entre différentes Asanas connectées les unes aux autres par des mouvements fluides et en utilisant la respiration comme une référence constante. C'est donc un Yoga dynamique dans lequel les leçons se constituent comme un entraînement organique et profondément harmonieux.

Les asanas ont tendance à former une chorégraphie expliquée en détail, depuis le support correct des pieds et des mains jusqu'à l'utilisation du regard coordonné avec la respiration. C'est justement cette dernière qui vous permet de contrôler les différents alignements, les fléchissements,

les torsions et la relaxation du corps. Contrairement à l'Ashtanga Yoga, les séquences ne sont pas préétablies et ordonnées dans une série spécifique parce que le Yoga Flow est un système libre qui peut être élargi et adapté aux besoins et aux limites des pratiquants. Le but vers lequel il tend est le développement de l'agilité, de la flexibilité, de la force et de l'équilibre dans chaque asana.

Les troubles liés aux maux de dos, douleurs cervicales et problèmes du nerf sciatique (mais aussi constipation et migraine), peuvent être significativement réduits, simplement en améliorant le maintien des pieds (ou posture), un résultat simple à obtenir avec une pratique constante. ☀

☉ ODAKA YOGA

Odaka Yoga® né de l'expérience de Roberto Milletti et Francesca Cassia, est un style innovant respectant la tradition. Il a fondé le Bushido[™] (Chemin du Guerrier) à la pratique millénaire du Yoga, en s'inspirant du mouvement de l'océan et de ses vagues.

Dans la diversité du mouvement il y a une analogie avec les pensées et les émotions; les rythmes de l'eau sont élaborés et adaptés aux multiples possibilités du corps et de son expression, rendant le mouvement fluide et sûr. Cette élaboration permet d'exprimer physiquement et émotionnellement les principes d'adaptabilité, de transformation et de force intérieure.

Un style qui s'exprime à travers ses séquences où le flux d'énergie intérieure, emprunté aux arts martiaux, rend la transition toute aussi importante que la pose avec son rythme profond et intense. Une proprioception qui vise à dissoudre les tensions et les contractions physiques, mentales et émotionnelles et confère en même temps un esprit calme et une action immédiate. Odaka Yoga® est basé sur trois piliers: l'esprit du guerrier, la fluidité du mouvement, le pouvoir du prana. L'esprit du guerrier exprime la capacité de vivre centré dans un état d'attention.

Quand tout autour de nous il y a le chaos et la confusion, il faut garder



l'esprit stable et immobile. Les faiblesses et la force émergent de la même origine. Nous n'essayons pas d'éliminer les émotions négatives, mais nous travaillons avec elles, dans un processus de transformation et de réalisation. Le mouvement des vagues améliore la fluidité du mouvement en exploitant les principes biomécaniques pour garder le corps sain et jeune.

L'océan et ses marées font partie de nous et de la pratique. De l'observation des rythmes naturels de l'océan, l'intuition est née pour reproduire ses mouvements, en les adaptant au corps humain. Déplacez-vous comme des vagues, dans un flux, où la transition devient une transformation continue. Le mouvement de la vague part du "noyau", et de là il s'étend et se dilate,

créant de l'espace dans chaque articulation, facilitant le mouvement et l'équilibre musculaire et mental jusqu'à recréer une condition de santé et de dynamisme interne.

Le pouvoir du prana infuse le rythme. Par l'augmentation de notre force vitale, nous agissons sur le prana qui est la clé du bien-être physique et mental. Lorsque tous les fluides corporels sont en mouvement, la stagnation est évitée et la circulation est favorisée. En utilisant un rythme et une cadence spécifiques dans les séquences, le flux d'énergie vitale est favorisé et cela permet au corps une transpiration naturelle (avec une action de désintoxication) favorisant la régénération sur le plan physique et mental car les tensions accumulées sont surmontées. ☀