

# Odaka Yoga, la pratica trasformativa e fluida come le onde

Lo yoga armonioso che aiuta a risvegliare la propria intelligenza corporea spiegato da chi lo ha fondato.

Di [Vanessa Perilli](#) PUBBLICATO: 15/06/2024



Fluido, armonioso e trasformativo l'[Odaka Yoga](#) mixa lo **yoga**, lo **zen** e il **Bushido**, la "**via del guerriero**" ovvero un complesso di norme morali che guidava l'agire della casta guerriera in Giappone. Attraverso movimenti biomeccanici il corpo si fonde così con se stesso e trova o ritrova un equilibrio fisico, mentale ed emozionale. Questa pratica aiuta a risvegliare la propria intelligenza corporea e a raggiungere le varie *asana* in modo più naturale. Abbiamo incontrato Francesca Cassia, co-fondatrice di Odaka Yoga insieme a Roberto Milletti, per conoscere più da vicino questa pratica che sarà possibile provare a [Wanderlust 108 Milano](#) (21-22 settembre).

## RELATED STORY



Come scegliere il perfetto tappetino da yoga

## Dove, quando è nato e cos'è l'Odaka Yoga?

Odaka Yoga è uno stile di yoga innovativo nato in Italia da oltre 30 anni di ricerca e sperimentazione, e strutturato in Australia dove i fondatori, io e Roberto Milletti, abbiamo vissuto per molti anni. Abbiamo creato un nuovo concept – *Live Centred, Liquefy your Limits, Embrace the Power* – ispirato dall'osservazione del moto dell'oceano e delle sue onde. Fondendo il *Bushido* (la "via del guerriero"), lo zen e lo yoga, questo metodo esprime fisicamente ed emozionalmente i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Durante la pratica, il corpo riproduce i ritmi naturali del moto ondoso, acquisendo la cedevolezza dell'acqua. La biomeccanica e il movimento fluido del guerriero Odaka permettono di vivere centrati nel bel mezzo del caos, rieducando il corpo a muoversi con integrità e risvegliando l'intelligenza corporea. Le sequenze specifiche sono progettate per diverse aree del corpo, migliorando [l'allineamento posturale](#), prevenendo infortuni

muscolari, scheletrici e tissutali, e attivando i muscoli in un movimento bilanciato e funzionale, che rafforza e allunga simultaneamente.



Arda ALTAY // Getty Images

Francesca Cassia, co-fondatrice di Odaka Yoga, e Roberto Milletti

Pubblicità - Continua a leggere di seguito

---

### Come sei arrivata a fondare Odaka Yoga insieme a Roberto Milletti?

Con il mio background nel fitness e Roberto Milletti, campione europeo di karate, abbiamo unito le nostre esperienze di Hatha e Raja Yoga per fondare Odaka Yoga. Questo metodo innovativo integra l'anatomia in movimento per rendere lo yoga efficace e accessibile a ogni livello. Odaka Yoga fonde le capacità cinetiche e mentali di movimento, spaziando dal fitness alle arti marziali, utilizzando movimenti circolari che emulano il naturale fluire del corpo umano e della nostra galassia. Questa combinazione unica favorisce il flusso del *ki*, l'energia vitale, trasformando le transizioni tra le pose di yoga in un viaggio di percezione e trasformazione, un autentico percorso di scoperta di se stessi. Attraverso il lavoro sulla propriocezione, la consapevolezza di come il corpo si muove nello spazio, e

sull'enterocezione, la consapevolezza delle sensazioni interne durante il movimento, Odaka Yoga offre un approccio completo che va oltre la semplice pratica fisica. Nell'esperienza di ritorno a casa nel proprio spazio vuoto, Odaka Yoga permette ai praticanti di riconoscersi e riconnettersi senza perdere la propria unicità. Questo momento di consapevolezza consente di sperimentare una profonda connessione con se stessi, in un ambiente di accettazione e comprensione totale. L'Odaka Yoga trasforma la propria pratica in un viaggio di crescita personale e armonia interiore.

#### RELATED STORY



Lo yoga terapeutico ha sciolto i miei nodi

#### Qual è l'ispirazione e in cosa si differenzia da altri tipi di yoga? In cosa si avvicina alle arti marziali?

L'ispirazione di Odaka Yoga risiede nell'osservazione del moto potente, adattabile e trasformativo dell'oceano e delle sue onde. L'utilizzo della biomeccanica per mantenere il nostro corpo sano e giovane attraverso il movimento a onda. L'oceano e le sue onde sono parte di noi e della nostra pratica. Dall'osservazione dei ritmi naturali dell'oceano è nata l'intuizione di replicarne i movimenti, adattandoli al corpo umano. Muoversi come onde, in un fluire, dove la transizione diviene continua trasformazione. Il movimento a onda ha inizio dal coccige e da lì si estende ed espande, creando spazio in ogni articolazione, facilitando il movimento e l'equilibrio muscolare e mentale fino a ricreare una condizione di salute e dinamismo. Quando ci muoviamo, partendo dal tessuto connettivo attraverso il movimento a onda tipico di Odaka Yoga, ci sintonizziamo sul muovere una vertebra alla volta. In questo modo, chiediamo ai muscoli di compiere un movimento nuovo e diverso, che li rafforza e rinnova, creando così un nuovo movimento nella mente. Se il tessuto connettivo è contratto, i muscoli non sono più liberi di muoversi ad ampio raggio. Il corpo intero si contrae e si irrigidisce, così come i nostri pensieri. Come esseri umani, la nostra vita ha origine nel liquido, come è scritto nel *Rig Veda 10.125*: "La mia origine è nell'acqua, nell'oceano". L'interazione con i fluidi corporei che avviene in ogni posa crea apertura al dialogo con le nostre paure profonde e la possibilità di superarle. Rendendo la transizione importante quanto le pose, la postura diviene il risultato di una coerenza propriocettiva. I propriocettori, trovandosi nei fluidi articolari, partecipano attivamente all'organizzazione dell'allineamento osseo. Il fluire della pratica di Odaka Yoga, simile all'acqua nelle sue molteplici forme, ci dona la percezione di essere nel *flow*, uno stato dell'essere in cui ci allineiamo con il nostro Sé più autentico. Dalle arti marziali attingiamo il controllo delle emozioni e la fluidità dei movimenti, elementi essenziali per raggiungere uno stato di armonia e consapevolezza durante la pratica. L'essenza di un guerriero sul campo di battaglia è quella di fluire con il ritmo delle situazioni circostanti, mantenendo una presenza attenta e consapevole. Questa capacità di rilevare i propri bisogni senza perdere l'interazione con il mondo esterno, mantenendo una visione d'insieme, si traduce anche nella vita di tutti i giorni, portando pace mentale e autostima. La circolarità dei movimenti, tipica delle arti marziali, diventa un'opportunità per vivere pienamente il presente, rallentando la mente e rendendola lucida ed

efficace. In questo stato di consapevolezza, ci riscopriamo capaci di agire anziché reagire impulsivamente. Sul tappetino, il nostro sistema nervoso viene ricablato ogni volta, stabilendo un nuovo modo di affrontare la vita con calma e risolutezza. Vivere centrati nel mezzo del caos quotidiano diventa così un obiettivo tangibile, poiché ciò che apprendiamo sul tappetino di yoga, si riflette nella nostra vita di tutti i giorni. Con il movimento come nostro alleato, creiamo un ponte tra la calma interiore e la frenesia esterna, trovando un equilibrio che ci permette di navigare tra le sfide con grazia e incisività.

Pubblicità - Continua a leggere di seguito



Courtesy photo

### **Ci vuole forza fisica per praticarlo?**

Mentre alcuni movimenti possono richiedere una certa forza fisica, la pratica è progettata per essere adattabile e accessibile a tutti. La pratica del Guerriero Odaka, per esempio, può coinvolgere movimenti fluidi che richiedono sia forza che controllo oltre che adattabilità, equilibrio e poesia del movimento sono espressi attraverso la fluidità e essere come acqua che cambia forma e si adatta senza

perdere il contenuto. Con il tempo e la pratica costante, ci si sentirà più forti e più equilibrati, indipendentemente dal livello iniziale di forma fisica. Importante è ricordare che non esiste una posa perfetta, ma che ogni corpo con presenza possa trovare la sua espressione senza sentire dolore o forzature non necessarie.

## RELATED STORY



### Hormone Yoga Therapy

## Come viene declinato per le donne in gravidanza? E per i bambini?

I nostri corsi prenatal e kids offrono un'opportunità unica di condivisione e crescita, dove genitori e bambini possono esplorare insieme il mondo dello yoga, rafforzando il legame familiare attraverso il gioco, il movimento e la consapevolezza. In Odaka Yoga prenatal, la danza fluida delle onde diviene un'affascinante alleata durante la gravidanza, guidando delicatamente la trasformazione del corpo e dell'anima. Come onde che accarezzano la riva, i movimenti sinuosi di Odaka avvolgono dolcemente la colonna vertebrale, donando forza e sostegno ai muscoli che la circondano, così come al delicato pavimento pelvico. Nel magico fluire di queste onde, si rintraccia una danza intima tra il corpo e la gravidanza, una danza che riequilibra e armonizza, donando stabilità e vitalità. Grazie alla consapevolezza del respiro profondo e rilassato, la pratica di Odaka Yoga prenatal favorisce una connessione profonda con il proprio corpo e con il bambino che cresce dentro di sé. Il respiro diventa un compagno fidato, un ponte tra madre e figlio che porta calma e serenità durante questo periodo di trasformazione. Le cinque onde di Odaka diventano guide amorevoli, riassetando l'equilibrio della colonna vertebrale e riconnettendo ogni fibra del corpo alla sua sacra natura. Attraverso questi movimenti fluidi, il pavimento pelvico viene tonificato e rafforzato, preparando il corpo alla nascita e facilitando il parto. La pratica regolare di Odaka Yoga prenatal può contribuire a ridurre il disagio fisico tipico della gravidanza, alleviando tensioni muscolari e migliorando la postura. Inoltre, la sensazione di leggerezza e di libertà che si sperimenta durante la pratica favorisce un senso di benessere generale, migliorando l'umore e la qualità del sonno. Odaka Yoga prenatal diventa così un prezioso alleato per affrontare con fiducia e serenità ogni fase della gravidanza, offrendo un'esperienza di connessione profonda con sé stesse e con il miracolo della vita che si sviluppa dentro di noi. Lo yoga per bambini è uno strumento prezioso che aiuta i piccoli a sviluppare importanti capacità in un'atmosfera giocosa e non competitiva. Al giorno d'oggi, fin dalla giovane età, i bambini iniziano a subire pressioni riguardo la loro performance sia a livello scolastico sia sociale, se a questo aggiungiamo anche la pressione dei vari sport competitivi che sono normalmente praticati è facile per i bambini diventare eccessivamente autocritici e perdere fiducia in se stessi. Durante questo periodo delicato di crescita, lo yoga può essere un fantastico rimedio per rilasciare le tensioni determinate dai vari fattori di stress quotidiano, facilitando allo stesso tempo lo sviluppo fisico, emotivo e cognitivo. La pratica dello yoga favorisce uno sviluppo sano e armonioso sia fisico sia interiore e incoraggia i bambini a rilassarsi e a divertirsi, sviluppando non solo forza, coordinazione ed equilibrio, ma anche maggior concentrazione e consapevolezza. Ciascun bambino ha un proprio modo di stare al mondo, di sentire, di comunicare

e ciò va valorizzato, rispettato, e anche arricchito. Il corpo del bambino, per esempio, ha bisogno di muoversi e di farlo in un contesto in cui sia favorita la sua espressività. Odaka Kids diventa un “mondo magico” nel quale i bambini possono giocare con il corpo, la fantasia e la musica: ci si può trasformare, si comunica attraverso i gesti, i suoni, i canti, il contatto, e insieme si creano giochi e asana. Ciò consente loro di sperimentare una gamma di situazioni di apprendimento legate al corpo, al movimento, alle emozioni, e di entrare in contatto con il proprio mondo interiore valorizzandone l'unicità.

Pubblicità - Continua a leggere di seguito

#### RELATED STORY



Yoga + massoterapia + meditazione

#### Dove si può provare e praticare?

Quest'anno, Odaka Yoga con Francesca Cassia sarà presente all'ottava edizione di Wanderlust, nella tappa di Milano il 21-22 settembre. L'ottava edizione, legata simbolicamente al numero 8 del 108 di Wanderlust, rappresenta l'infinito e l'essere parte del tutto nella nostra unicità. Nel mondo dello yoga, il numero 8 è spesso associato al simbolo dell'infinito, rappresentando l'eternità, il ciclo continuo di rinascita e trasformazione. Questo richiama lo spirito di Wanderlust sottolineando l'importanza dell'interconnessione. Questo evento abbraccia una filosofia di presenza, condivisione e inclusione, privilegiando la connessione autentica piuttosto che la competizione. Ho conosciuto il Wanderlust in America per la prima volta. Già la parola mi ha catturato, riflettendo la nostra anima Wanderlust, un'anima che ama scoprire, viaggiare, condividere e collaborare. Wanderlust non è solo un evento, ma un movimento che sostiene la salute integrale e la comunità globale, promuovendo valori di inclusione, sostenibilità e presenza. Quest'anno, a Milano, avremo l'occasione di gettare i semi dell'unione, creando uno spazio per la condivisione e l'ispirazione. Wanderlust è un invito a vivere in modo più consapevole e autentico, incoraggiando i partecipanti a esplorare nuove frontiere

del benessere fisico, mentale e spirituale. È un momento per ritrovarsi insieme, per connettersi con se stessi e con gli altri, in un ambiente che celebra la diversità e la crescita personale. La filosofia di Wanderlust risuona profondamente con la nostra missione. Ci ispira a essere presenti, a coltivare la gratitudine e a vivere ogni istante con pienezza. Siamo grati e felici di poter essere parte di questo movimento trasformativo. Per chi vuole provare o praticare in altre occasioni su [odakayoga.com](https://www.odakayoga.com) esiste una mappa interattiva che permette di scoprire gli insegnanti con cui praticare Odaka Yoga nelle varie città con insegnanti qualificati e formati con gli standard di qualità con i e yoga alliance nazionale e internazionale.

### **In quanti Paesi è presente l'Odaka Yoga e in qual è più diffuso?**

La forza della community è ovunque: in Europa, USA, Australia, India, Giappone, Canada, Cina, Corea. 17 paesi, 70 scuole nel mondo, centinaia di insegnanti, un'unica passione. Il metodo Odaka ha fatto il giro del mondo appassionando insegnanti e studenti, ed è particolarmente conosciuto e praticato in Giappone e Corea oltre che in Italia. È proprio grazie alla crescente richiesta che quella di Odaka è diventata una vera e propria community.

Pubblicità - Continua a leggere di seguito

#### **RELATED STORY**



Come praticare Yoga Vinyasa Flow

### **Dove insegni in pianta stabile e quali saranno gli eventi dove sarai presente?**

Sebbene non insegniamo stabilmente in un posto, teniamo spesso corsi a Milano e all'estero, portando con noi lo spirito di Wanderlust ovunque andiamo. Crediamo nella creazione di comunità temporanee che lasciano un impatto duraturo, ovunque ci troviamo. Wanderlust ci invita a riconoscere e celebrare il nostro potenziale, a vivere con intenzione e a contribuire a un mondo più consapevole, ecosostenibile e connesso. È un viaggio che ci porta oltre i confini geografici,

unendo persone di ogni provenienza in un'unica comunità globale. Partecipare a Wanderlust significa abbracciare un modo di vivere che privilegia il benessere, la sostenibilità e la crescita continua. In definitiva, Wanderlust è un'esperienza che trasforma, un cammino che ci accompagna nel diventare versioni migliori di noi stessi, sia individualmente che come collettività. È un movimento che invita a esplorare, ad apprendere e a evolvere, portando avanti i valori di inclusione, sostenibilità e presenza in ogni passo del nostro viaggio. Personalmente, non insegniamo stabilmente in un luogo fisso, ma spesso teniamo corsi a Milano oltre che all'estero. Questo approccio itinerante ci permette di portare la nostra visione e pratica di Odaka Yoga a una comunità più vasta e diversificata. A Milano, abbiamo l'opportunità di connetterci con un pubblico locale in un contesto urbano vibrante, creando momenti di tranquillità e consapevolezza nel cuore della città. Il nostro lavoro a Milano è caratterizzato da una serie di workshop, ritiri e sessioni speciali che offrono ai partecipanti l'opportunità di immergersi profondamente nella pratica di Odaka Yoga. Questi eventi non solo forniscono una formazione fisica, ma anche un'esperienza trasformativa che coinvolge mente e spirito. Milano, con la sua ricca storia culturale e il suo dinamismo contemporaneo, offre un ambiente ideale per esplorare le connessioni tra movimento, consapevolezza e benessere. All'estero, portiamo la nostra pratica in diverse parti del mondo, incontrando persone di culture diverse e integrando nuove influenze nelle nostre sessioni. Ogni destinazione ci offre l'opportunità di adattare e arricchire il nostro metodo, incorporando elementi locali e creando un'esperienza unica per i partecipanti. Questo continuo viaggio ci consente di crescere come insegnanti e di espandere la nostra comprensione del movimento e della consapevolezza. La nostra esperienza internazionale ci ha insegnato l'importanza della flessibilità e dell'adattabilità. Insegnare in luoghi diversi ci permette di sperimentare nuove dinamiche di gruppo e di affrontare sfide logistiche che ci rendono insegnanti più resilienti e creativi. Ogni nuovo contesto ci offre lezioni preziose che riportiamo nelle nostre sessioni, arricchendo ulteriormente la pratica di Odaka Yoga. Questa modalità di insegnamento itinerante ci permette anche di costruire una rete globale di praticanti e di creare legami profondi e significativi con persone di tutto il mondo. La comunità che si forma attorno a Odaka Yoga è un tessuto ricco e variegato di individui che condividono una passione comune per il movimento consapevole e la crescita personale.

#### RELATED STORY



Lo yoga himalayano spiegato da Ela Mare

#### Qual è la mission dell'Odaka Yoga?

Arrivare ovunque ci sia apertura e interesse per esplorare un approccio innovativo e integrato alla pratica del movimento. Che sia a Milano, in un'altra città italiana, o in una metropoli straniera, il nostro obiettivo rimane lo stesso: offrire strumenti per vivere con maggiore consapevolezza, equilibrio e armonia, contribuendo a un mondo più connesso e consapevole.

#### RELATED STORY





### Come scegliere il tappetino yoga