

Lo Yoga, un approdo sicuro

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

Nel frastuono della nostra vita frenetica, intrappolati tra le sfide professionali e personali, trovare momenti di serenità è essenziale per il nostro benessere generale. Tuttavia, riacquistare un cuore sereno e coltivare una vita felice non è un obiettivo irraggiungibile: coinvolge uno sforzo consapevole nel cercare di vivere abitudini positive nella routine quotidiana.



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.

Lo Yoga, pratica millenaria, offre un percorso virtuoso in grado di garantirci un futuro radioso e appagante; non riguarda solo una serie di posizioni fisiche, ma rappresenta un invito a esplorare la propria interiorità, un viaggio interiore che apre porte alla serenità e all'equilibrio. **Praticare Yoga regolarmente può quindi essere considerato un atto di amore verso se stessi,** un investimento mirato al proprio benessere generale che si riflette positivamente su ogni aspetto della nostra vita.

IL BILANCIAMENTO PERFETTO

Nell'ambito delle tecniche di Odaka Yoga, **l'equilibrio tra centratura e movimento rappresenta il fulcro della pratica;** questo approccio unisce elementi di fluidità ispirati all'acqua in grado di creare un'intensa connessione tra mente, corpo e spirito. **Gli insegnamenti si focalizzano sulla profonda immersione nelle posizioni:** richiedono una attenzione costante e una presenza mentale attiva. Questo processo di fusione **mira a raggiungere non solo la serenità interiore, ma anche un senso di gratificazione e completezza nell'esperienza quotidiana.**

Questo approccio consente di affrontare lo stress quotidiano con una prospettiva rinnovata.

La pratica promuove la connessione tra mente

e corpo, incoraggiando l'armonia interiore. In un mondo in cui la velocità sembra imperare, la pratica costante diventa uno strumento efficace nella gestione delle emozioni, consentendo di ritrovare il proprio centro in mezzo al caos.

OLTRE IL MOVIMENTO

Le coreografie sinuose e dinamiche, riflettono il fluire delle onde, guidando i praticanti attraverso una sequenza che incoraggia la quiete e la forza interiore. Ogni transizione diventa un'opportunità per sperimentare la fluidità della mente, sciogliendo le tensioni accumulate e aprendo la strada a nuove prospettive.

Mentre il corpo naviga con grazia attraverso sequenze ispirate al flusso ondulatorio dell'oceano, inizia a fiorire un profondo senso di calma interiore.

Attraverso il bilanciamento delle discipline fisiche ed espressive, la pratica libera la mente dalle preoccupazioni quotidiane. Il corpo trova la sua forza naturale e lo spirito si libra in uno stato di armonia. È un rituale di esplorazione che abbraccia la ricchezza del momento presente. La pratica costante, diventa un viaggio intenso e coinvolgente, dove ogni movimento è parte integrante di un dialogo profondo con la propria essenza. **In questo percorso, i praticanti sono invitati a esplorare le emozioni più profonde, affrontando e rilasciando ciò che può ostacolare il cammino verso la felicità.** È un viaggio interiore che abbraccia la totalità dell'essere.

Il tappetino Yoga diventa un micro mondo, un luogo in cui i praticanti si immergono nel *qui e ora*,

“ *La farfalla non conta i mesi ma i momenti e ha tempo a sufficienza.* ”

Tagore





“ Non è raro che le persone trascorrono tutta la vita in attesa di iniziare a vivere.

Eckhart Tolle ”

scoprendo la resilienza attraverso la fusione di forza e adattabilità. Le sequenze non solo modellano il corpo, ma plasmano la mente, creando uno spazio interiore in cui la calma fiorisce e la felicità diventa una manifestazione naturale.

La pratica diventa una meditazione in movimento, una danza che trascende i confini del tappetino e permea l'esistenza.

L'UNIONE PERFETTA

Centrata e movimento circolare rappresentano **la via alla consapevolezza**, una chiave per riscoprire la calma in un mondo turbinante di emozioni.

Suggeriamo alcuni passi fondamentali per intraprendere un percorso trasformativo.

• Concentriamoci sul presente.

Nel tessuto della vita, il momento presente è il filo vibrante che intreccia passato e futuro. Tra il flusso costante del tempo, si erge come un istante fugace, ma profondo, dell'esistenza. Il momento presente, spesso trascurato, possiede un potere unico nel radicarci nell'es-

senza del nostro essere. È l'unico che esiste veramente, troppo spesso inosservato a causa del caotico andamento delle nostre giornate. Abbracciare il momento presente significa coltivare una consapevolezza attenta del qui e ora.

Nella sua semplicità, è un invito a gustare l'immediatezza dell'esperienza.

Quando ci immergiamo nel momento presente, ci liberiamo dai pesi dei rimpianti di ieri e dalle incertezze di domani. È un rifugio dove la mente trova riparo dal chiacchiericcio incessante di ciò che è stato e di ciò che potrebbe essere. Nel momento presente, scopriamo una profonda semplicità, un invito a gustare la ricchezza della vita che si svolge davanti a noi.

Il momento presente è un dono prezioso, e imparando a dimorarvi, scopriamo una fonte inesauribile di pace e gioia. Attraverso esercizi mirati di centratura, guidiamo la nostra attenzione al centro del corpo, in quella zona sotto l'ombelico, permettendo alla mente di trovare un appiglio interiore dove creare un equilibrio sottile e armonioso. **Dedichiamo con intenzione alcuni preziosi minuti ogni giorno per focalizzarci sulla centratura**, lasciando che le preoccupazioni si dissolvano gradualmente e aprendo spazio a una profonda tranquillità.

Questo processo non solo calma la mente, ma

ci connette in modo più profondo con noi stessi, aprendo la porta a una percezione più chiara e serena del nostro essere. **Abbracciando il presente, attingiamo a una sorgente di gioia, chiarezza e un profondo senso di essere vivi.**

• Regaliamoci del tempo

Può sembrare banale, ma **è cruciale ricordare il valore del tempo**. Concedersi del tempo diventa una forma preziosa di auto cura. Rallentare, osservando con attenzione i dettagli di ogni istante, è importante perché permette alle emozioni e alle intuizioni di emergere, creando un legame più profondo con noi stessi.

Regalarsi tempo non è solo una pausa, ma un atto di amore verso la propria persona. È un investimento nella salute mentale e emotiva, un rituale di auto esplorazione. Offre l'opportunità di comprendere meglio i nostri bisogni.

Approfondire questa pratica non solo nutre il nostro benessere, ma **contribuisce anche a costruire una relazione più amorevole con noi stessi**, consentendoci di affrontare la vita con maggiore consapevolezza e serenità.

Lasciamo che i momenti si svelino senza il peso dell'urgenza, concedendoci lo spazio per respirare e semplicemente essere. Il tempo non è sempre una limitazione; può essere un compagno compassionevole nel nostro percorso.

Abbracciamo lo sviluppo delle esperienze e, facendolo, scopriamo la bellezza che si trova nei momenti vissuti. In questo atto deliberato, **coltiviamo la pazienza, la resilienza** e una connessione più profonda con il ritmo della nostra stessa esistenza.

• Coltiviamo la gratitudine

La gratitudine non è soltanto un gesto educato o un'emozione fugace; è una forza trasformativa che può influire profondamente sul nostro benessere e sul modo in cui percepiamo il mondo. Al suo nucleo, **la gratitudine è l'arte di riconoscere e apprezzare gli aspetti positivi delle nostre vite.**

Coltivando la gratitudine cambia la prospettiva, quindi dedichiamo del tempo per riflettere sugli aspetti positivi della nostra esistenza, sarà come aprire una finestra per far entrare un raggio di luce. **Dedichiamo del tempo, inoltre, per riflettere su ciò che di bello ci circonda.**

Coltivare questa consapevolezza di apprezzamento contribuirà in modo tangibile a trasformarci.

Uno dei principali benefici di questa pratica è la sua capacità di spostare la nostra attenzione da ciò che potrebbe mancare a ciò che già abbiamo. In un mondo dominato dai desideri, è una lente che riconfigura le sfide come opportunità e trasforma momenti ordinari in doni straordinari.

La bellezza di questa pratica sta nell'elevare la consapevolezza verso ciò che è già presente, creando un'atmosfera di gratitudine che permea



ogni aspetto dell'esistenza. In sintesi, **la gratitudine è una chiave preziosa per sbloccare la gioia quotidiana**, poiché ci invita a celebrare i tesori che abbiamo, spesso trascurati, donandoci una prospettiva più luminosa e appagante.

Nei momenti difficili, cerchiamo i lati positivi delle situazioni complesse. La gratitudine non annulla le difficoltà, ma fornisce una prospettiva nuova attraverso cui possiamo trovare la forza necessaria per superarle.

Inoltre, **la gratitudine è un potente antidoto agli effetti corrosivi dello stress e della negatività.**

A livello sociale, esprimere gratitudine ha la straordinaria capacità di rafforzare le relazioni. Un semplice "grazie" porta con sé il peso del riconoscimento, creando un legame tra le persone. Nelle interazioni personali e professionali, la gratitudine diventa una valuta che arricchisce l'esperienza umana, promuovendo fiducia, empatia e collaborazione. È come sintonizzarsi su una frequenza di positività che armonizza i nostri pensieri ed emozioni, favorendo un senso di pace e contentezza.

È un processo continuo che richiede uno sforzo consapevole. Integrando la gratitudine nella vita quotidiana, alimenteremo la nostra resilienza, creando i presupposti per una connessione più profonda con la ricchezza della nostra esistenza.

CONCLUDENDO

Nel turbinio dell'esistenza moderna, la ricerca di un cuore calmo e di una vita felice emerge come un'aspirazione senza tempo.

Il cuore offre riparo dal caos e fornisce una solida base per il benessere.

L'essenza di una vita felice si intreccia senza soluzione di continuità con la tranquillità che emana dall'interno. È una meditazione sulla natura effimera della vita, un inno alla bellezza della vulnerabilità umana.

Si può esprimere come il sintonizzarsi con la danza eterna dell'esistenza, dove il fluire del tempo diventa un compagno di viaggio, portando con sé le gioie e le sfide che ci attendono.

In questo processo, il tappetino di Yoga diventa un luogo sacro in cui il praticante si inchina alla sua essenza più profonda.

Ogni movimento diventa un atto di devozione verso se stessi, una celebrazione della meraviglia che risiede nel corpo, nella mente e nello spirito. È un invito a esplorare il proprio essere senza giudizio, accettando ogni sfumatura con gratitudine.

Le posizioni diventano simboli tangibili di trasformazione, ciascuna mossa è un passo verso l'approfondimento della connessione con la propria interiorità. *

