

yoga

JOURNAL

MINDFULNESS BAMBINI
LE QUALITÀ DA COLTIVARE
PER STIMOLARE
L'APPRENDIMENTO

YOGA DINAMICO
CONSAPEVOLE,
FLUIDO E IN
SICUREZZA

LEZIONI
di **VITA**

ARTE DI MORIRE
12 INSEGNAMENTI
PER VIVERE LIBERI



ISSN 1120-3892
7 0 1 1 7
9 771626 289009



STEFANO BETTERA

Giornalista e autore, dedica il suo lavoro ai temi che riguardano la pratica buddhista, l'ambiente e il sociale. Membro del direttivo dell'Unione Buddhista Italiana, è un praticante di Vipassana, nella tradizione Theravada e con un legame con il movimento emergente del Buddismo Secolare. Per Yoga Journal scrive la sezione "Saggezza" dedicata alla meditazione buddhista.

fb/felice come un Buddha



PAOLA PORTA CASUCCI

Comincia a studiare yoga nel 1977 a Firenze, sotto la guida di Dona Holleman. Dal 1983 frequenta regolarmente il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute di Pune dove ha studiato con B.K.S. Iyengar e dove segue le lezioni tenute da Geeta Iyengar e Prashant Iyengar. Nel 1984 ha fondato a Firenze la SCUOLA IYENGAR YOGA a.s.d. dove insegna regolarmente. ADVANCED TEACHER, è uno dei soci fondatori dell'associazione Light on Yoga Italia, di cui è stata Presidente. www.iyengaryogafirenze.it



ALESSANDRA COCCHI

Insegnante Integral Yoga® del maestro indiano Swami Satchidananda, si specializza a Yogaville nella conduzione di corsi per la Gravidanza e il Parto. Studia l'Accessible Yoga direttamente con Jivana Heyman e lo "Yoga of the Heart" (per patologie cardiovascolari e oncologiche) con Nischala Joy Devi. Nel 2004 fonda a Teramo il Centro Yoga YAP. Nel 2015 viene ammessa al primo percorso di certificazione ufficiale statunitense in Yoga Therapy promosso dalla International Association of Yogatherapists ed è oggi riconosciuta come C-IAYT (Certified Yoga Therapist). Attualmente unica formatrice ufficiale certificata per insegnanti di Yoga Accessibile.

Fb: Integral Yoga Therapy

Fb: Yoga Accessibile Italia



VALENTINA GIORDANO

Qualified Mindfulness Teacher, si è formata presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School e all'insegnamento della mindfulness a bambini e adolescenti con Mindful Schools e Amy Saltzman. Conduce il programma MBSR e percorsi di Mindful Eating per adulti. Insegna mindfulness a bambini e adolescenti in diverse scuole internazionali di Milano e conduce workshop per genitori e figli. È la curatrice del blog www.goasariver.com



DEEPAK RAMOLA

Educatore, speaker, attore, autore. Fondatore nel 2009 di Project FUEL, una start-up dedicata all'educazione. Tutte le vite sono importanti da raccontare e tutte hanno qualcosa da insegnare: il sito raccoglie storie e lezioni di vita di tutte le età e classi sociali nel mondo, facendole diventare esempi da apprendere. «La lezione di vita che ci dona un essere umano può portare luce alla comprensione della nostra». www.projectfuel.in



SWAMI JOYTHIMAYANANDA

Considerato un'autorità a livello mondiale in Yoga e Ayurveda. Collabora con l'Institute of Indian Medicine, con la Ayurveda Open University di Pune (India), è nel comitato di redazione di Deerghayu International, rivista indiana specializzata in Ayurveda. Nel 1985 ha fondato in Italia un Ashram a Corinaldo. Per Yoga Journal cura la rubrica dedicata alla medicina ayurvedica. www.joytinat.it

YOGA libera TUTTI

VIAGGIO IN UNA PRATICA SENZA BARRIERE

di Antonella Malaguti
foto di Sarit Rogers

Chiunque può praticare yoga? Al di là della volontà e della costanza, è possibile “tecnicamente” per tutti eseguire le asana fondamentali e le tecniche di respirazione? Oppure esistono limitazioni fisiche e mentali o impedimenti più sottili, altrettanto invalidanti, che riguardano la sfera sociale, quella del pudore o della vergogna, che escludono a priori dalla pratica?

Yoga accessibile

Secondo Jivana Heyman, no. “Se hai una mente e un corpo, puoi fare Yoga”, è questo il motto del fondatore di Yoga Accessibile (discepolo di Swami Satchidananda, fondatore della scuola Integral Yoga®), un movimento che mira a sensibilizzare il mondo dello Yoga promuovendo la fruizione di questa antica disciplina da parte di coloro che ne sono attualmente esclusi. «Vogliamo propugnare una cultura Yoga articolata, che sia inclusiva e accogliente». Heyman promuove uno Yoga extra-gentile, adattato e modificato ad hoc per consentire la pratica anche in presenza di diverse limitazioni motorie, mentali e

sociali. Uno yoga rivolto a tutti, ma soprattutto a coloro che si trovano in condizioni in cui la mobilità è limitata, parzialmente o totalmente inibita, oppure consigliata con estrema moderazione e a bassissimo impatto (chi soffre di disabilità motorie, artriti, artrosi, ernie, scoliosi, obesità, fibromialgie, sla, sclerosi multipla e ogni altra patologia, ma anche semplicemente chi si trova in età avanzata o in fase di riabilitazione, o chi prova una personale predilezione per una pratica estremamente dolce e lenta).

Come nasce

Questo movimento dal basso inizia a delinearsi nel 2015 in California. «La nostra cultura fonda su un falso presupposto l'identità dello yoga, alimentando spesso il pregiudizio che lo yoga sia esclusivamente rivolto a persone magre e flessibili, mentre alcuni dei nostri migliori insegnanti yoga sono disabili», spiega Jivana Heyman, presente alla conferenza annuale dello Yoga Accessibile a San Francisco dal 6 all'8 ottobre. «Le statistiche ci indicano che l'aspettativa di vita si sta allungando (fino a circa 85 anni): ci

UNO YOGA
RIVOLTO A COLORO
CHE SI TROVANO
IN CONDIZIONI
IN CUI LA MOBILITÀ
È LIMITATA,
PARZIALMENTE
O TOTALMENTE
INIBITA



PIONIERI DELLO YOGA ACCESSIBILE IN ITALIA

La scuola Integral Yoga® di Milano (integralyoga.it/) sta sviluppando una vocazione per lo yoga che cura. Il programma 2017-2018 del Corso di formazione per insegnanti e operatori di Yoga Accessibile, riproduce fedelmente la struttura e le competenze di quello guidato da Jivana Heyman. Si terrà a Milano dal 7 al 10 dicembre. È aperto a insegnanti Yoga, operatori socio-sanitari e fisioterapisti. È condotto da Alessandra Cocchi con la collaborazione di Paola Faini e della dott.ssa Loredana Gatti.

avviamo verso una composizione demografica che conta più anziani di quanto sia mai accaduto nella storia. Nella comunità yoga gli insegnanti devono imparare come ridurre il tasso di infortuni che si registra tra gli allievi più avanzati nell'età. Lo Yoga Accessibile dovrebbe essere parte di ogni corso di formazione per insegnanti yoga, per ottenere le competenze necessarie per guidare e motivare chiunque in sicurezza. A questo bisogno risponde una rete di sostenitori e professionisti dello Yoga che si sta progressivamente strutturando in vari paesi.

In Italia

Alessandra Cocchi, yogaterapista riconosciuta dall'International Association of Yoga Therapists e prima formatrice internazionale certificata da Heyman, anche lei appartenente alla scuola Integral Yoga® (www.yogaspecialistico.com, FB: Yoga Accessibile Italia): «Lo Yoga Accessibile non è uno stile di yoga, è una prospettiva di adattamento utilizzabile e personalizzabile da ogni scuola di Yoga, così che ogni stile diventi accessibile. Il pericolo è nel pensare 'lo Yoga non fa per me... non sono abbastanza flessibile per fare yoga'. È come dire 'sono troppo sporco per farmi un bagno'».

All'atto pratica

«Lo Yoga Accessibile prevede un lavoro fisico delicato e consapevole che può essere svolto, a seconda delle singole esigenze, in diversi assetti di partenza (in piedi, su una sedia, sul tappetino o sul letto), utilizzando vari supporti» ci spiega Alessandra. I movimenti sono accompagnati da pratiche di respirazione, rilassamento e concentrazione meditativa. Una buona gestione del gruppo richiede uno spazio accessibile (quindi privo di barriere architettoniche) e un numero limitato di partecipanti (non oltre 8) per ogni insegnante. A una tipica lezione di Yoga Accessibile possono partecipare praticanti che presentano diverse tipologie e livelli di disabilità o inibizione motoria, ma la sfida finale è quella di adattare la pratica in un gruppo misto ("integrato"). Questo è possibile grazie ad alcune direttive metodologiche.

Dissezionare la postura: ogni postura è sezionabile in parti, ognuna delle quali corrisponde a un beneficio specifico. Se una postura è per qualcuno troppo impegnativa, a seconda del beneficio selezionato si potrà offrire la sua pratica parziale (usando una sola parte del corpo) o una pratica

sostitutiva simile. Per esempio: *Paschimottanasana*, la flessione in avanti, può essere sostituita da *Dandasana*, il Bastone, se si predilige l'allungamento della parte posteriore delle gambe, oppure da *Balasana*, il Bambino, opportunamente sostenuta da supporti, se si predilige l'esperienza della resa.

Cambiare l'orientamento di una postura: modificare l'effetto direzionale della gravità può consentire una pratica agevolata senza perdita dei benefici. Nell'esempio precedente di *Paschimottanasana*, un'alternativa in questo senso diventa la posizione di inversione delle gambe al muro con la schiena distesa sul tappetino.

Utilizzare i supporti: Non tutte le posizioni che utilizzano supporti sono accessibili a tutti (anche se è vero che tutti i metodi che prevedono modifiche alle asana - coperte, cuscini, cinture e blocchi - servono per creare allineamento, rilasciare lo sforzo, connettere parti del corpo, consentire pressioni altrimenti mancanti). Nella versione seduta del Cobra, per esempio, resta il beneficio dell'arcuazione, ma si perde il massaggio addominale, che può essere consentito dal posizionamento di un cuscino sulle cosce.

ALESSANDRA COCCHI

Insegnante Yoga nell'ambito della tradizione Integral Yoga® del maestro indiano Swami Satchidananda. Studia l'Accessible Yoga direttamente con Jivana Heyman e lo "Yoga of the Heart" (dedicato alle patologie cardiovascolari e oncologiche) con Nischala Joy Devi. Fonda a Teramo il Centro Yoga YAP. Fb: Integral Yoga Therapy Alessandra Cocchi Fb: Yoga Accessibile Italia

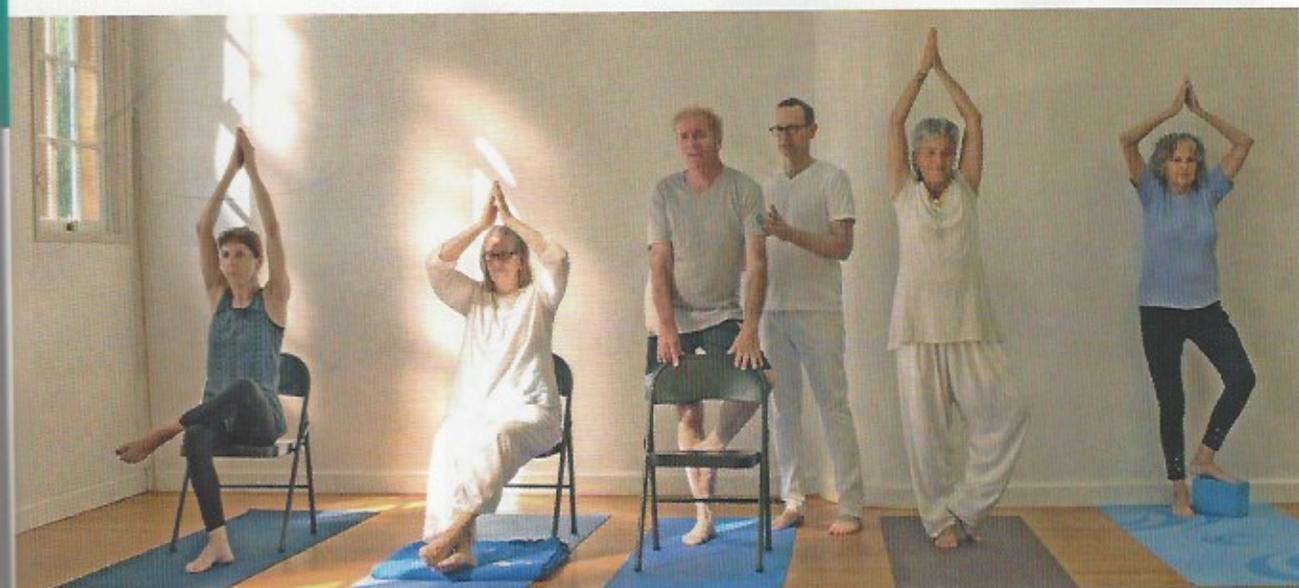
VRIKSHASANA POSIZIONE DELL'ALBERO

1

In gruppo

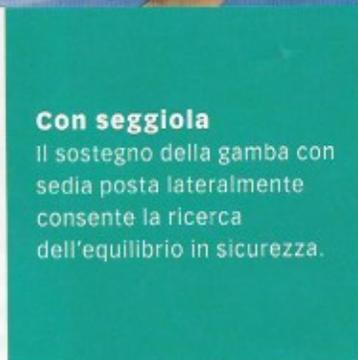
Preparazione alla postura nelle varie posizioni di partenza: sulla sedia radicando morbidamente piedi e ischi; da Tadasana, con o senza appoggio

a sedia o muro. Il gruppo entra simultaneamente nella postura, ponendo attenzione al respiro, all'ascolto del corpo e concentrando lo sguardo su un punto di fronte a sé.



A muro

La parte posteriore del corpo sfiora il muro, la posizione si radica attraverso il piede di sostegno e l'attivazione della punta delle dita delle mani: un compromesso di equilibrio e impegno.



Con seggiola

Il sostegno della gamba con sedia posta lateralmente consente la ricerca dell'equilibrio in sicurezza.



A terra

Per chi non può praticare in piedi o seduto, o a chi è opportuno evitare una stretta successione delle posizioni, piacevole è la postura dell'Albero da distesi: la spinta della pianta del piede contro la parete crea radicamento, meglio se supportata da un blocco.

BHUJANGASANA

POSIZIONE DEL COBRA

2

In gruppo

Nella prima variante di sinistra il cuscino sulle cosce consente il beneficio di esercitare la pressione addominale; nella seconda si mostra l'accompagnamento dell'insegnante alla percezione dell'apertura del petto. Le versioni sul tappetino differiscono nell'utilizzo della coperta piegata sotto il bacino a sostegno della regione lombare.



Sedia a rotelle

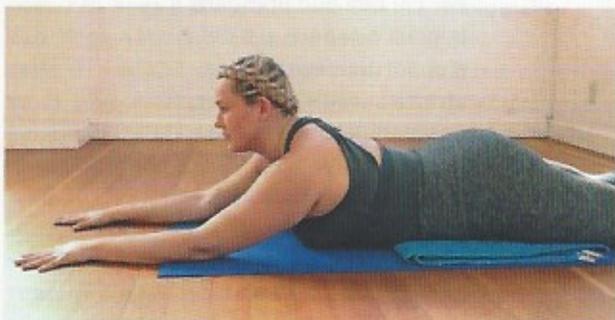
Libertà di espressione in un Cobra accessibile sulla sedia a rotelle.

Sedia normale
La versione di Bhujangasana su sedia risulta particolarmente efficace esercitando una trazione con le braccia dallo schienale.



In piedi

Bhujangasana versione eretta: si parte da Tadasana, con concentrazione e radicamento si entra in postura con la schiena ben distesa esercitando una pressione con le mani sulle cosce, per attivare l'apertura del petto e l'arcuazione.



Sdraiati

Per alcuni il Cobra può essere maggiormente accessibile nella versione della Sfinge facilitata. Potrà risultare utile il posizionamento orizzontale di una coperta ripiegata a sostegno del petto.

ARDHA MATSYENDRASANA

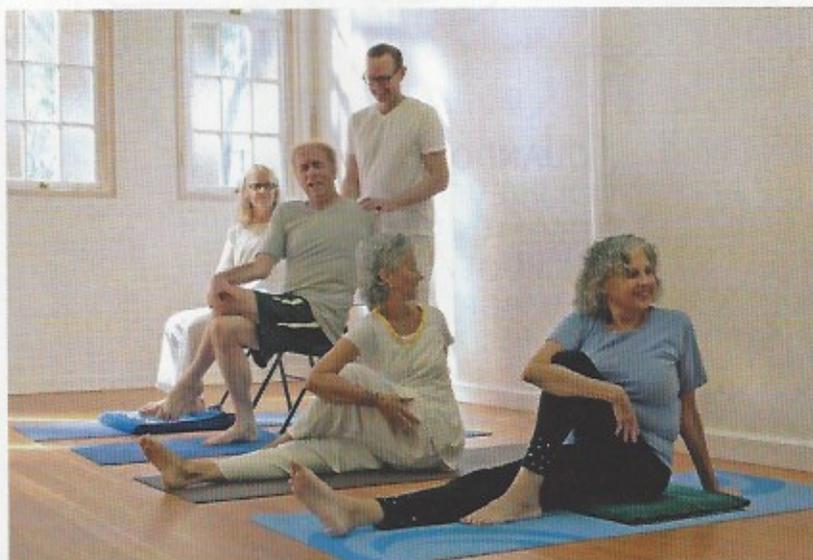
TORSIONE DEL SAGGIO MATSYENDRA

3

In gruppo

Attenzione al radicamento degli appoggi e all'elevazione della colonna. Guida con il sostegno del respiro e proponendo le singole varianti, dalla più semplice alla più impegnativa. Il completamento della torsione sarà affidato al ritmo di ogni praticante, così da stimolare consapevolezza di ascolto e movimento.

Due varianti aggiuntive della semitorsione accessibile sulla sedia; la prima senza l'incrocio delle gambe, la seconda con l'utilizzo dello schienale della sedia, che consente una maggiore attivazione della colonna.

**In piedi**

Semitorsione in piedi, che utilizza l'appoggio delle mani come leva. Una variante più attiva propone l'incrocio della gamba più vicina al muro su quella esterna.

**In piedi con seggiola**

In piedi con l'appoggio sulla sedia: partendo da Tadasana di fronte alla sedia, posizionando una gamba sul sedile, la mano dello stesso lato sul fianco corrispondente, l'altra mano a fare da leva contro la coscia.

**Sedia a rotelle**

Una semitorsione anche appena accennata sulla sedia a rotelle è benefica per il sistema nervoso, per la salute della colonna e degli organi addominali.

**Sdraiato**

La versione più accessibile di Jathara Parivarthanasana, la semitorsione da distesi, mantiene le gambe parallele, con un cuscino posizionato sotto le ginocchia e una coperta arrotolata inserita per tutta la lunghezza delle gambe, così da mantenere l'allineamento bacino/cosce.