YLT

 Yogalifetrail



PERCORSO VITA YOGA?

Vorrei spiegarti il perché.

COME NASCE L’IDEA: OSSERVAZIONE ED ESPERIENZA

Lo Yoga, scienza pratica per eccellenza, pone immediatamente l’istruttore di fronte all’evidenza di corpi diversi tra loro, spesso irrigiditi da tensioni muscolari e blocchi articolari, uomini e donne di ogni età spesso appesantiti nell’aspetto come nella mente; individui così lontani dal modello dello yogi, una figura leggera, agile, forte e flessibile, un archetipo ideale che poco si adatta alla realtà dei tanti che oggigiorno bussano alla porta dello Yoga, leggono e si documentano attratti da questa disciplina, animati dal desiderio o curiosità che sia, di beneficiare di un benessere psico-fisico nuovo.

Effettivamente nulla è così nuovo: la maggior parte degli uomini, inizia il proprio percorso sulla Terra dotato di elasticità e fantasia: ogni bambino lasciato libero avrà voglia di correre, saltare e far di capriole. La flessibilità, come spesso l’apertura al mondo, la perdiamo strada facendo al punto che può divenire problematico sedersi comodi sulla nuda terra.

Ogni buon istruttore sa che la parte più difficile è riportare la materia corporea ad uno stato di sufficiente flessibilità muscolo-articolare su cui costruire lo stato di Forza in un sostegno e bilanciamento reciproco. Il binomio FLESSIBILITA’ e TONUS diviene il canovaccio ancorché il telaio su cui intrecciare i fili dell’insegnamento.

Fortunatamente lo Yoga stesso, nel suo immenso e meraviglioso scrigno, possiede un capitolo specifico dedicato a questo argomento: lo studio e la Pratica dei **Jattis**, ossia la metodologia per ottenere lo scioglimento di giunture, articolazioni e il rilascio di tensioni muscolari.

L’idea di costruire un Percorso di Yoga interamente studiato sui **Jattis** chesiadifacile lettura grafico-visiva, ispirato al modello delle tavole progressive e numerate dei Percoso-Vita dei parchi natura, arriva, un pò come tutte le buone idee, come una folgorazione; sintesi di anni di insegnamento e osservazione dei diversi atteggiamenti corporali e modalità psichiche esibite e portate in sala dagli allievi ai loro primi passi nella disciplina. La prima svolta positiva, il sorriso, si afferma sempre per l’azione semplice e immediata, perpetrata nel tempo e nella ripetizione dei **Jattis** .

ALTRI ASPETTI

A ciò si aggiunge la conoscenza di ciò che viene definita *la fisiologia sottile del corpo*, ossia quel sistema di *Nadi,* canali energetici, e *punti vitali* su cui i **Jattis** possono essere applicati con l’obiettivo di stimolarne la reazione e favorire un miglioramento dell’organismo nella sua interezza, dall’ossigenazione dei tessuti alle funzioni vagotoniche del cuore e della digestione altresì del sistema linfatico e ghiandolare. Ciò nondimeno è soprattutto attraverso lo scarico di tensioni fisico- emotivo - nervoso che il soggetto trova il primo sollievo, nonchè il bandolo della matassa affinchè il sistema mente-corpo possa iniziare un percorso di salute e benessere, che mette in campo proprie risorse e forze interiori. Pure in un percorso semplice, quale proposto dal nostro progetto, lo Yoga si manifesta come scienza olistica per eccellenza, capace di mettere in una comunicazione virtuosa gli aspetti fisici e neurologici con quelli più sottili, energetici e psichici, dell’essere umano.

COME FUNZIONA?

L’attuazione del PercorsoVitaYoga si manifesta attraverso una sequenza di esercizi che partono dalla testa-viso e terminano nei movimenti eseguiti da caviglie e piedi, sollecitando, in maniera gentile ma sufficientemente dinamica, giunture, articolazioni, muscoli e punti vitali del corpo. Ogni volta il praticante ripete un’operazione cognitiva di ciascuna parte del proprio sè/figura facendo uso di movimento e respiro, di attenzione e sensibilità tattile. L’abitudine allo scanner del proprio corpo è pratica comune di meditazioni famose quali *Vipassanā* e *Mindfullness* mentre ancora poco diffusa e conosciuta è la possibilità di eseguire tale tipo di pratica spostando l’accento sugli aspetti più energetici e dinamici dell’organismo.

CREDITI

L’uso sistematico e originale delle tecniche “per sciogliere" definite **Jattis** è particolarmente sviluppato e utilizzato nella tradizione di Cultura Rishi come proposta dal grande Maestro Swamy Gitananda Giri di Pondicherry , a me trasmessa dal suo alliev Yogiray Aruna Nath Giri. Altra fonte d’ispirazione di questo progetto venne dal casuale incontro, durante l’ ultimo anno della sua vita, con lo Swami Dharmananda Jain, yoga therapist vissuto a Delhi.