



la Macro Edizioni.

Cultura - Libri. *A lezione di Yoga, ma non più quella tradizionale, anche qui siamo ormai proiettati nel futuro*

Torino - 23 nov 2021 (Prima Notizia 24) Appena fresco di stampa, "Ashtanga Yoga. Corpo, respiro, movimento nella pratica del vinyasa", autori Stefania Valbusa e Gian Renato Marchisio, per

Gli autori torinesi doc, Gian Renato Marchisio e Stefania Valbusa, sono tra i più conosciuti e referenziati insegnanti di Ashtanga Yoga in Italia, con alle spalle una lunga esperienza di studio, pratica e insegnamento. In "Ashtanga Yoga. Corpo, respiro, movimento nella pratica del vinyasa" presentano questa nuova lettura della pratica integrando gli studi fatti nell'ambito dell'Iyengar Yoga e dell'Ashtanga Yoga con le geniali intuizioni del lavoro di Dona Holleman. La prefazione è curata da Petri Raisanen e Kristina Karitinos-Ireland, referenze importanti nel mondo dell'Ashtanga Yoga; la post-fazione è a cura di Maria Paola Grilli, insegnante Iyengar di lungo corso. Il libro, distribuito dalla Macro Edizioni, offre 320 pagine ben scritte e arricchite dalle bellissime foto di Alessandro Sigismondi. In questo saggio gli autori presentano la Prima Serie dell'Ashtanga Yoga completa di descrizione tecnica, conta tradizionale in sanscrito, benefici degli asana e focus sugli aggiustamenti. Un testo utile sia per i praticanti, sia per gli insegnanti. Ma sin dalle prime pagine si scopre che l'approccio va oltre la didattica da manuale per offrire una nuova lettura della sequenza dell'Ashtanga Yoga, gettando le basi per un metodo innovativo di insegnamento fondato sull'osservazione e la conoscenza delle leggi e dei ritmi alla base del vinyasa, il movimento in sincronia con il respiro. Per comprendere le sequenze dell'Ashtanga Yoga- spiegano gli autori- occorre, infatti, familiarizzare non solo con la struttura anatomica e la tecnica delle singole posizioni, ma anche con le logiche di aggregazione degli asana che sottendono le sequenze dinamiche. In questa prospettiva, gli autori insegnano a scomporre e ricomporre il movimento per scoprire come un asana può diventare matrice di altri asana ed essere letta all'interno di una sequenza. Nel testo viene evidenziato un codice di lettura originale della Prima Serie dato dall'organizzazione delle famiglie di posizioni in pericopi sulla base dello sviluppo di un processo sul piano fisico, respiratorio, mentale, supportato e integrato dalla sintesi del piano energetico. Gli autori ci accompagnano, inoltre, verso una comprensione più profonda del movimento a partire dalla riorganizzazione dei sensi e del sistema nervoso per esplorare una dimensione più intima dell'asana: si introduce il concetto di pratyahara della Serie, un progressivo coinvolgimento del praticante nel procedere della sequenza coltivando, attraverso il trishtana ? bandha, respiro e dristi ? la disciplina dei sensi fino a vivere l'esperienza della meditazione in movimento. "Chiavi di questo processo meditativo sono la percezione e la visualizzazione della struttura energetica toroidale attraverso il ritmo respiratorio che permette di armonizzare, come un mandala, i vari livelli del

movimento nel divenire asana". Il libro ci accompagna nel predisporre il corpo al movimento evidenziando come, cambiando i modi abituali di muoversi, si modifica la natura dell'esperienza e la relazione con il mondo esterno. Il lavoro proposto trascende, quindi, la pratica dell'Ashtanga Yoga in sé e interessa potenzialmente qualunque disciplina fondata sul vinyasa.(b.n.)

(Prima Notizia 24) Martedì 23 Novembre 2021