

YOGAYNSULA È ENTRARE
NEGLI ASANA SENZA
SFORZO, GRAZIE
A LEVE NASCOSTE
E ALL'APERTURA
CREATA DAL RESPIRO

*di Emina Cevro Vukovic
sequenza di Tiziana Fantuz
foto di Michele Giotto*



TRASFORMAZIONE gentile

Le principali posture yoga sono ampiamente codificate. In tutte le scuole yoga vengono assunte con la stessa forma: trikonasana rimane trikonasana sia in un approccio hatha yoga, sia tantra o astanga o altro. **Quello che cambia nelle varie scuole, e anche molto, è come vengono preparate, assunte, mantenute.** La maestria di un insegnante sta proprio qui, nella capacità di facilitare, di aiutare l'allievo a farle proprie. Al-

cuni insegnanti yoga raccontano di aver elaborato un nuovo modo di approcciare la disciplina -che ha cambiato il loro insegnamento- quando hanno avuto la necessità di superare dei traumi subiti, in alcuni casi dovuti a una pratica troppo rigida. Per Tiziana Fantuz, che da trent'anni insegna yoga a Padova, e conduce seminari di formazione in tutta Italia, l'evento traumatico che ha "perfezionato" il suo yoga è stato un incidente automobilistico.

D **YOGA JOURNAL** Ci racconti come è nata la tua ricerca di un "approccio gentile"?

R **TIZIANA FANTUZ** Vi ha contribuito un grave incidente accadutomi nel lontano 1988, V° vertebra cervicale fratturata, 3 costole spezzate ed un'anca incrinata, una lunga degenza immobilizzata in un gesso. Un ascolto protratto e obbligato per sentire ogni più sottile richiesta del corpo e capire cosa fare: operazione, corpetto a vita o meditazione. **Alla fine, senza un metodo preciso, scelsi la meditazione che mi guidò.** Dopo molti mesi, quasi guarita, volevo ricominciare a praticare. Lo yoga era entrato a far parte della mia vita dieci anni prima, con la folgorazione che accompagna gli incontri che si riconoscono intimamente giusti, ma **mi ritrovavo un corpo che da estremamente flessibile ora si lamentava.** Queste difficoltà hanno fatto venire a galla nuove intuizioni. Ecco, credo che il mio approccio sia nato così, trasformando un grande ostacolo in conoscenza, in possibilità. L'affinamento dell'ascolto, del rispetto di sé, abbinati ad una profonda conoscenza dello yoga sia dal punto di vista esperienziale che teorico hanno contribuito a far fiorire il metodo YogaYnsula. Ciò che mi ha più ispirato è stata **la radicata convinzione, mai abbandonata, che possiamo non subire, ma conoscere, trasformare.**

D Cosa hai trovato nel tuo approccio?

R Una sensazione di libertà, la sorpresa di trovarsi senza sforzo in asana anche ardite e di **poter so-stare lì con un corpo che accoglie la forma, una mente pacificata,** un respiro che anima e apre la porta a nuove conoscenze che arrivano con la forza di qualcosa di inatteso e inconsciamente desiderato. Il respiro che avviene grazie all'apertura in alcune zone remote del corpo, donando una sensazione di pienezza, pulizia, vigore. **Ciò che viene raggiunto senza sforzo viene accolto, mantenuto come un dono prezioso** non solo dal corpo. Il decondizionarci da vecchi rigidi schemi, che prevedono sempre lo stesso approccio, sviluppa creatività, vitalità, gioia. Ciò diventa nel tempo trasformazione profonda.

D Dal punto di vista tecnico c'è qualche aspetto particolarmente importante?

R Si tratta di entrare nelle posizioni partendo da **movimenti dolci alimentati da piccole leve del corpo e dal respiro.** Descrivo in dettaglio, nella pratica illustrata di queste pagine, questa modalità. **Sono movimenti che spesso hanno origine nel e dal bacino, viscerali,** utilizzati insieme al

respiro. È un approccio che travolge per intensità, sensazione di libertà e la concreta esperienza che ciò che pare difficile può diventare facile.

D Queste modalità come hanno influito il tuo modo di insegnare?

R Nel tempo sono diventata estremamente sensibile ai bisogni delle persone che in quasi trent'anni di insegnamento ho incontrato. **Mi sono assunta il compito di rendere facile ciò che sembra difficile.** C'è bisogno di spianare la via. Perché non salire senza sforzo con le gambe, con il busto, perché non poter godere dell'esperienza totalizzante di una capovolta anche se apparentemente tanti sono gli impedimenti, non ultima la paura?

D Dalla tua esperienza di insegnante cosa vedi?

R È importante trasmettere fiducia per **provare a mettere in scacco la mente, e decondizionarci in modo creativo da abitudini,** condizionamenti, *samskara*, che portano a ritenere che ci sia una sola possibilità per arrivare ad una soluzione. Magari questa unica possibilità conosciuta costa uno sforzo enorme, tanto da farci sentire sconfitti. Credo che sia importante ritornare alle sorgenti dello yoga, ricordando che il corpo è uno strumento che ci collega all'anima e quando ogni sforzo si allenta emerge la fusione tra corpo e infinito rendendo evidente l'indivisibilità tra ciò che noi tendiamo a separare, **"allora non si viene più disturbati dal gioco degli opposti"** (Patañjali II, 46-48).

D Hai dato al tuo metodo il nome YogaYnsula, perché?

R Ynsula come insula, isola, ma con la y di yoga. La simbologia incarnata delle posture rinnova quella scintilla che porta all'ascolto del respiro, alla sospensione dei pensieri, alla pace nel cuore e alla scoperta di un'isola interiore luogo di unione, libertà e amore. **Poi, dentro il nostro cervello, in un luogo segreto e poco esplorato, si trova una zona denominata "insula".**

D Dopo tanti anni di studio e di pratica, quale è l'insegnamento più importante che hai trovato sulla via dello yoga?

R Lo yoga è un percorso di trasformazione in seno a ciò che gli yogi chiamano "liberazione", cioè affrancarsi dalle fonti di condizionamento che ci obbligano a modalità di pensiero e di vita limitati, "decondizionarsi", per divenire completamente consapevoli e vivere un'esistenza piena.

7

posizioni classiche - e la loro innovativa preparazione secondo il metodo YogaYnsula -

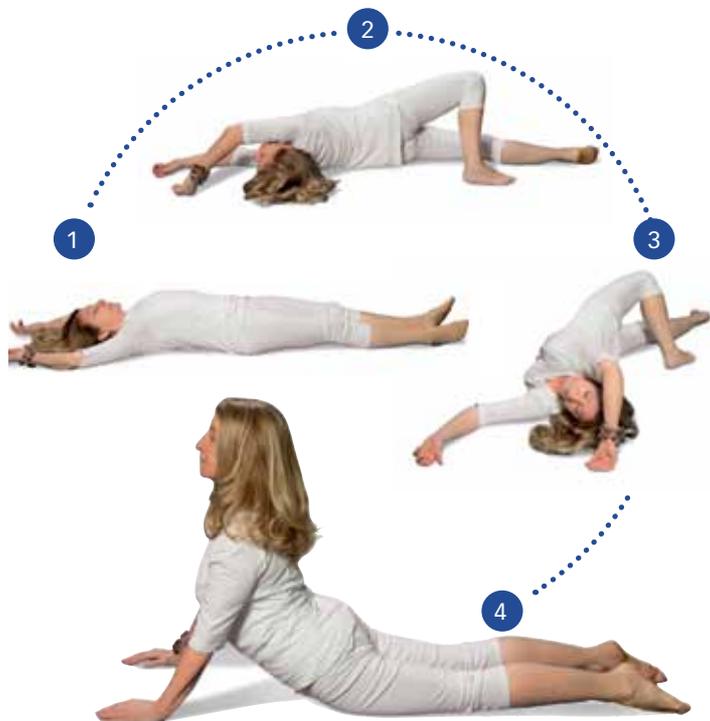
spiegate passo per passo da Tiziana Fantuz

BHUJANGASANA

Posizione del Cobra

Simbolicamente, il risveglio di energia nuova.

- Parti da supino, braccia stese a terra, oltre il capo.
- Gamba destra flessa, appoggio del piede all'altezza del ginocchio sinistro.
- Solleva più volte il bacino attraverso una spinta che si origina come una leva dal piede destro, continua attraverso la gamba e va al bacino.
- La parte destra del busto si solleva disegnando un arco che coinvolge la colonna sino al tratto cervicale, lasciando andare la testa all'indietro.
- Il respiro diventa una leva che sostiene il movimento; in salita esegui una inspirazione, al ritorno esegui una espirazione.
- Portati con una spinta più decisa a pancia in giù, con il busto che si solleva senza sforzo, la mano destra si posiziona subito all'altezza del petto, l'altra segue.
- Trova l'immobilità.
- Ripeti a sinistra, ascoltando le differenze tra una parte e l'altra, tra un respiro e quello successivo.



PRASARITA PADOTTANASANA

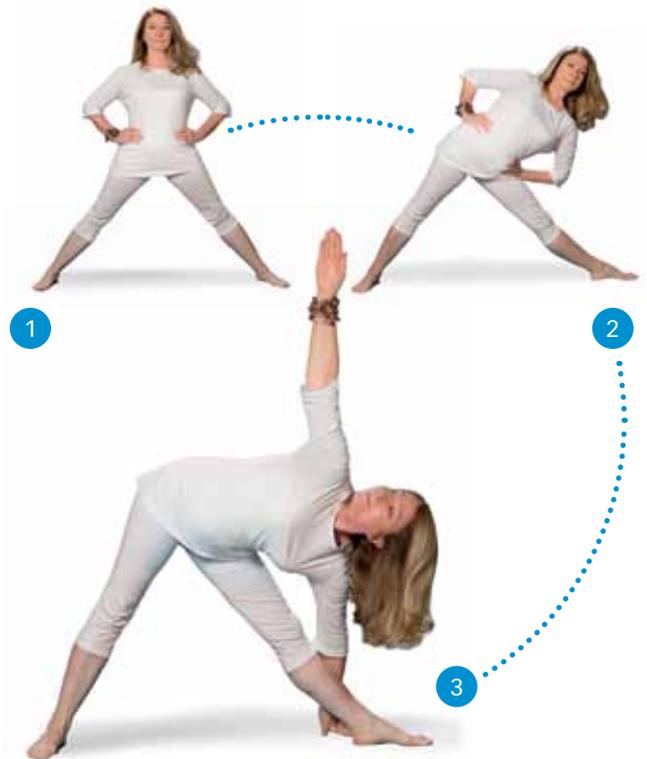
In sanscrito *prasarita* significa "espanso, allungato", *pada* significa "piede", *ut* "intenso" e *tan* "tendere". Il nome indica l'intenso allungamento compiuto dalle gambe.

- Parti da Tadasana ascoltando e osservando il fluire del respiro nell'apparente immobilità del corpo.
- Distanzia i piedi, appoggia le mani sulle cosce con la punta delle dita all'interno.
- Sposta il peso del corpo nel coccige.
- Solleva il capo in modo che la schiena rimanga concava.
- Rimani, ascoltando ciò che avviene ad ogni inspiro ed espiro (il busto scivola in avanti e indietro).
- Porta le mani a terra, collocandole se possibile in una linea tra i due piedi.
- Stira la colonna e sperimenta a fondo la percezione della schiena dritta.
- Rimani ad ascoltare il fluire e le sospensioni tra inspiro e espiro. I pensieri si arrestano.
- Osserva anche la differenza che si instaura quando allinei il capo creando un'unica linea dal coccige sino al tratto cervicale.

TRIKONASANA

La Posizione del Triangolo
Dal punto di vista fisico ed energetico bilancia l'aspetto femminile e maschile, generando una energia prorompente, purificatrice.

- Parti da Tadasana.
- A gambe divaricate, trova la giusta misura di apertura, per ognuno diversa, busto in avanti, schiena dritta, colonna allungata, mani a terra.
- Muovi col respiro le anche. Sollevando l'anca sinistra si produrrà una leggera rotazione del bacino e torsione della colonna. Naturalmente si innalzerà la spalla sinistra e la mano sinistra da terra; la posizione si origina dal bacino, non dalle spalle.
- Ripeti più volte alternando il lato, con il contributo del respiro. Osserva le differenze tra i due lati, fino a fonderne il movimento con il respiro.
- Solleva il braccio sinistro sino a portarlo in linea con il destro, dita delle mani unite, facendo seguire la torsione del tratto cervicale. Grazie al movimento originato dal bacino, sarà ora possibile restare con il contributo di tutto il corpo in modo stabile anche in un'asana così articolata.
- Mantieni la posizione e ascolta il movimento prodotto da ogni inspirazione, da ogni espirazione e da ogni sospensione del respiro; il busto verrà animato da una potente energia.
- Ripeti dall'altra parte.



UTTHITA TRIKONASANA

Il Triangolo Esteso

Porta alla consapevolezza dei lati del corpo, stimola differenzialmente i due emisferi del cervello e al contempo li integra.

- Parti da Tadasana.
- A gambe divaricate, porta le mani sui fianchi.
- Ruota la gamba sinistra, tesa, di 90°.
- Sposta verso l'esterno il fianco destro, il busto scende senza forzature, portandoti in modo naturale con la mano vicina al piede. La posizione non parte quindi dalle spalle, ma dal bacino.
- Lascia scivolare la mano sinistra verso la caviglia (o dietro il piede sinistro) mantenendo sulla stessa linea a tutto il corpo (come se fossimo appoggiati alla parete).
- Solleva il braccio destro verso l'alto, dita delle mani unite, sguardo rivolto verso la mano in alto, le due braccia disegnano una linea perpendicolare al pavimento.
- Resta, lascia scorrere il respiro, ascoltando quale narice si attiva di più.
- Ripeti dall'altra parte.

UTTHITA PARSHVAKONASANA

Posizione dell'Angolo Laterale

Importante allungamento dei lati del corpo che porta a nuove aperture, consentendo al respiro di farsi strada in luoghi inconsueti.

- In piedi, parti da Tadasana, in un profondo radicamento.
- A gambe divaricate, porta le mani sui fianchi.
- Ruota il busto e la gamba sinistra di 90° verso sinistra e porta il piede destro leggermente verso l'interno.
- Piega la gamba sinistra, la coscia sinistra parallela al pavimento, il polpaccio perpendicolare.
- Porta l'addome sopra la coscia sinistra, le mani ai lati del piede.
- Ruota il bacino in modo da orientare il busto in avanti; anche in questo caso la posizione si origina dalla rotazione del bacino che funge da leva.
- Appoggia il palmo della mano sinistra sul pavimento di fianco al piede sinistro.
- Allunga il braccio destro sopra la testa e fai seguire lo sguardo al gesto.
- Resta nell'ascolto con ampi respiri.
- Ripeti dall'altra parte.



PARSHVOTTANASANA

Parsva (lato) e *uttana* (intenso scioglimento). Qui viene proposta una variante semplificata di *Parshvottanasana* che non prevede le mani unite dietro la schiena.

- Parti da Tadasana
- A gambe divaricate, porta le mani sui fianchi.
- Ruota il busto e la gamba sinistra di 90° verso sinistra e porta il piede destro verso l'interno.
- Piega la gamba sinistra, la coscia sinistra è parallela al pavimento, il polpaccio perpendicolare.
- Porta l'addome sopra la coscia sinistra, le mani ai lati del piede.
- Raddrizza la gamba sinistra.
- Resta nell'ascolto.
- Inspira e solleva il busto, le mani ai fianchi.
- Ripeti a destra.
- Termina con il busto che scende al centro, fletti i gomiti, ed appoggia la sommità del capo al suolo. Per consentire alle mani, ai piedi e alla testa di trovarsi sulla stessa linea, il peso del corpo viene spostato sul coccige.
- Il respiro irrompe dai piedi lungo le gambe, attraversa il bacino e arriva sino alla testa.

ADHO MUKHA SVANASANA

- Posizione del Cane a Testa in giù
- Sono molti gli stimoli propriocettivi, per arrivare, come in musica, a quella composizione di elementi che crea armonia.

- Dalla Posizione del Cobra, all'inizio della sequenza, solleva il busto partendo dal coccige; distanzia i piedi mettendoli in linea con le anche.
- Fletti le gambe, alternandole. La flessione della gamba destra provocherà una leva che farà sollevare l'anca sinistra; la conseguente torsione del busto consentirà l'apertura della scapola destra (e viceversa per l'altra gamba).
- Accompagna i movimenti con il respiro, lasciato libero di agire.
- Porta il fulcro dell'attenzione al coccige, inspira e piega entrambe le gambe: ciò consente uno stiramento profondo della colonna.
- Espira e raddrizza le gambe mentre la schiena si incurva.
- Il corpo è pronto per posizionarti nella posizione con la schiena allungata, l'addome viene risucchiato. Ogni parte del corpo si attiva per scaricare il peso, l'equilibrio dell'insieme è perfetto e la mente focalizzata.



Tiziana Fantuz

Laureata in psicologia nel '79, Tiziana ha cominciato a praticare negli Anni'80, trovando nello yoga quell'approfondimento simbolico e spirituale che diventerà lo stimolo costante alla sua ricerca. Si è diplomata come insegnante con la F.I.Y. e la R.Y.E., ha frequentato scuole di formazione in India e in America, e ha fatto, come lei dice: "tanto faticoso lavoro su sé stessa".

Tiene corsi di formazione e post formazione per insegnanti yoga. www.yogaynsula.it