

yogga

JOURNAL

Meditazione

NUTRIRSI
O INTOSSICARSI
DI PAROLE

Anatomia
Il muscolo
per allentare
lo stress

Trova
l'equilibrio

Yoga
Curare
la stanchezza
cronica



Tiziana Fantuz (www.yogaynsula.it)

Libertà di esecuzione

«Lo yoga non è ginnastica, né fisioterapia; è rispetto, ascolto, conoscenza di sé filtrati da amorevolezza», dice Tiziana Fantuz che insegna di base a Padova. «Nell'esecuzione incoraggio l'autonomia degli allievi, lascio che trovino il proprio limite, l'aiuto di un cuscino, di una parete, in una ricerca creativa. Mi è capitato di insegnare anche a seicento persone di cui non sapevo nulla. In questi casi armonizzo l'energia del gruppo coinvolgendolo in un unico respiro, in un gesto fatto tutti insieme, qualcosa di molto semplice. Non puoi proporre una respirazione *Kapalabhati* o la spaccata di *Hanumanasana*, ma un gesto, un respiro che aiuti a percepire l'energia che si crea. La mia linea guida è "primis non nocere". L'insegnamento non è una pratica frontale, conta l'energia del gruppo. L'insegnamento non è al servizio del proprio ego, allo sfoggio di abilità, ma al servizio della trascendenza. Serve avere chiari gli obiettivi: il rispetto, l'ascolto, l'equilibrio, la gentilezza, qualità *sattva*. Quando invece vai oltre il tuo limite, i muscoli si contraggono, ma anche qualcosa dentro di te si contrae e ritornano le stesse dinamiche comportamentali del quotidiano, una attitudine reattiva».

“ La difficoltà sta
nel sapere creare una unità
di intenti nella diversità ”