

# Yoga Flow



## UTTANASANA

**(Piegamento in avanti in piedi - standing forward bending pose)**

Piegate in avanti il busto, le braccia, la testa e tenete le ginocchia flesse: cercate di distribuire equamente l'intero peso del corpo su tutte e due le piante

dei piedi espandendo gli alluci e i mignoli. Tenete la posizione 60 secondi.

## UTTANASANA

**(Scimmia - monkey pose)**

Inspirando, sollevate la testa, guardate avanti puntando le dita a terra e distribuite il peso del corpo sui quattro

appoggi ruotando le anche in fuori ed espandendo il petto. Tenete la posizione per 3 respiri.

## UTKATASANA (Sedia - chair pose)

Inspirando, unite i palmi delle mani, stendete i gomiti e piegate le ginocchia, ruotando le anche indietro come per

## DIVERTIRSI ASCOLTANDO IL NOSTRO CORPO

di *Claudia Nizza* – foto *Claudio Buzzi*

**M**olto spesso, nell'approccio tradizionale, lo Yoga ci chiede di concentrarci e rilassarci ma non ci spiega come farlo. Lo Yoga Flow permette di rivolgere più facilmente l'attenzione all'ascolto del nostro corpo concedendogli anche un sano divertimento.

Claudia Nizza ci ha spiegato come è nata questa disciplina e soprattutto perché: "Ho cercato di creare delle sequenze di asana che permettessero anche alla mente di rilassarsi naturalmente e scoprire quanto interessante e sorprendente sia 'l'abito' della nostra anima". ▶



sedervi. Il busto è allineato con le ginocchia, il peso del corpo è distribuito su tutte e due le piante dei piedi equamente (come per saltare). Mantenendo le gambe parallele e rilassate, cercate di tenere i piedi saldi a terra. Tenete la posizione per 3 respiri. Inspirate, stendete le ginocchia e, contem-

poraneamente, espandete le braccia.

**TADASANA URDHVAHASTASANA (Montagna - mountain pose)**

Espirate e rilassate il busto (in bending forward standing pose). Inspirate, guardate avanti in **UTTANASANA**, mani a terra, espirando saltate in **SURYA NAMASKAR**

**(Tavola - planque)** - Con le braccia e le gambe stese, lo sguardo in avanti, le spalle, i glutei e i talloni allineati, espandete il petto quando inspirate e contraete l'ombelico contro la colonna quando espirate. Tenete la posizione per 3 respiri.

## ESERCIZI

**QUAL È IL MOMENTO IDEALE PER PRATICARE?**

“Lo Yoga Flow ci accompagna dal risveglio nel letto (per sgranchirsi), davanti alla televisione (per dondolarsi), sui mezzi pubblici (per contemplare), in macchina (per cantare col respiro) e a casa la sera (per andare a ballare con lo Yoga!). Questi esercizi vogliono svolgere una funzione di sostegno nelle complesse attività fisiche e psichiche della vita in città. Infatti, flow vuol dire ‘flusso’, praticamente tutto ciò che non ha interruzione ma fluidità e continuità.”

**COSA CARATTERIZZA LO YOGA FLOW?**

“Nello Yoga tradizionale le asana spesso sono separate tra loro; nello Yoga Flow l'intento è quello di passare tra le varie posture con 'transizioni' che portano l'allievo, con armonia posturale, al prossimo esercizio. Concettualmente è uno Yoga in movimento, pronto ad accogliere il “qui e ora” come unica realtà. In questa disciplina il nostro unico vero maestro è la pratica; se ci avviciniamo agli esercizi con mente e cuore sgombri da pregiudizi e idee prestabilite, impariamo in ogni sessione qualcosa di nuovo.”



Inspirate scendendo con le ginocchia a terra in **half planque**, rimanendo allineati con le anche e il petto, iniziate il **push up Yoga** flettendo i gomiti a contatto col

busto. Inspirando nel torace, senza toccare la terra stendete le braccia con i gomiti paralleli; espirando profondamente spingete il corpo in su con la forza nel-

l'addome e lo sguardo in avanti; ispirate quando scendete ed espirate quando vi sollevate. Ripetete 10 volte. Espirate e puntate le dita dei piedi a terra

Le asana che vedrete di seguito tendono a formare una 'coreografia' spiegata nei dettagli a partire dal corretto appoggio delle mani e dei piedi, fino all'uso dello sguardo e dei diversi ritmi e luoghi del respiro.

Quando smettete di respirare pur di raggiungere una posizione, sappiate che non è più Yoga; il respiro è una benzina costante che, soprattutto nel Flow, permette di controllare i vari allineamenti, le varie torsioni e i piegamenti, tenendo rilassato il corpo."

### **A COSA SERVE?**

"Infinite sono le gamme di varianti con cui possiamo eseguire un'asana imparando a dissociare le varie parti del nostro scheletro e dei nostri muscoli; proprio per questo il respiro è una guida fondamentale che ci aiuta a tenere una parte passiva e l'altra attiva contemporaneamente e senza congestioni e apnee.

Yoga Flow crea un sistema libero che può essere ampliato e adattato ai nostri bisogni e progressi di volta in volta. ▶



*senza muovere le mani, stendete le ginocchia spingendo il peso del corpo verso i talloni e passate con il collo e la testa attraverso le braccia stese. Man mano*

*che sostate in questa posizione, rilassate il torace e le spalle; quando inspirate ruotate le anche in su e comprimate i talloni a terra quando espirate.*

**ADHO MUKHA SVANASANA**  
**(Cane con lo sguardo in basso - down facing dog)** Tenete la posizione per 5 respiri completi.

## ESERCIZI

Dolori alla schiena, alla cervicale, alla sciatica, alle anche, emicranie e stitichezza sono spesso conseguenza di cattive abitudini posturali che, a volte, risiedono semplicemente nell'errato appoggio delle piante dei piedi.

I tipi di allenamento possono essere diversi, ma è necessario tenere sempre in considerazione i quattro obiettivi fondamentali: sviluppare agilità, flessibilità, forza ed equilibrio in ogni asana.”

**PUÒ SERVIRE A COMBATTERE LO STRESS?**

“Tutto ciò che apprendiamo col corpo studiando Yoga si riflette e corregge la nostra mente; perciò non vi stupiate se anche nella vita personale sarete più aperti ai cambiamenti e alla ricerca dell'attuazione della vostra felicità e di quella degli altri. Danza classica, arti marziali, equitazione sono alcune delle arti che ho appreso e insegnato, ne troverete riferimento qua e là in queste sequenze e nei prossimi numeri: vi garantisco che loYoga è ►



*Piegate le ginocchia, flettete i gomiti, senza spostare le mani e i piedi, mollegiate sulle gambe e sulle braccia. Espirando lanciate tra le mani la gamba sinistra, poi la*

*gamba destra, inspirate e stendete verso il cielo la sinistra poi la destra, tenendo le braccia stese e le mani a terra nello stesso punto.*

Questa è **PARIPURNA NAVASANA**

**(Barca - boat pose)**

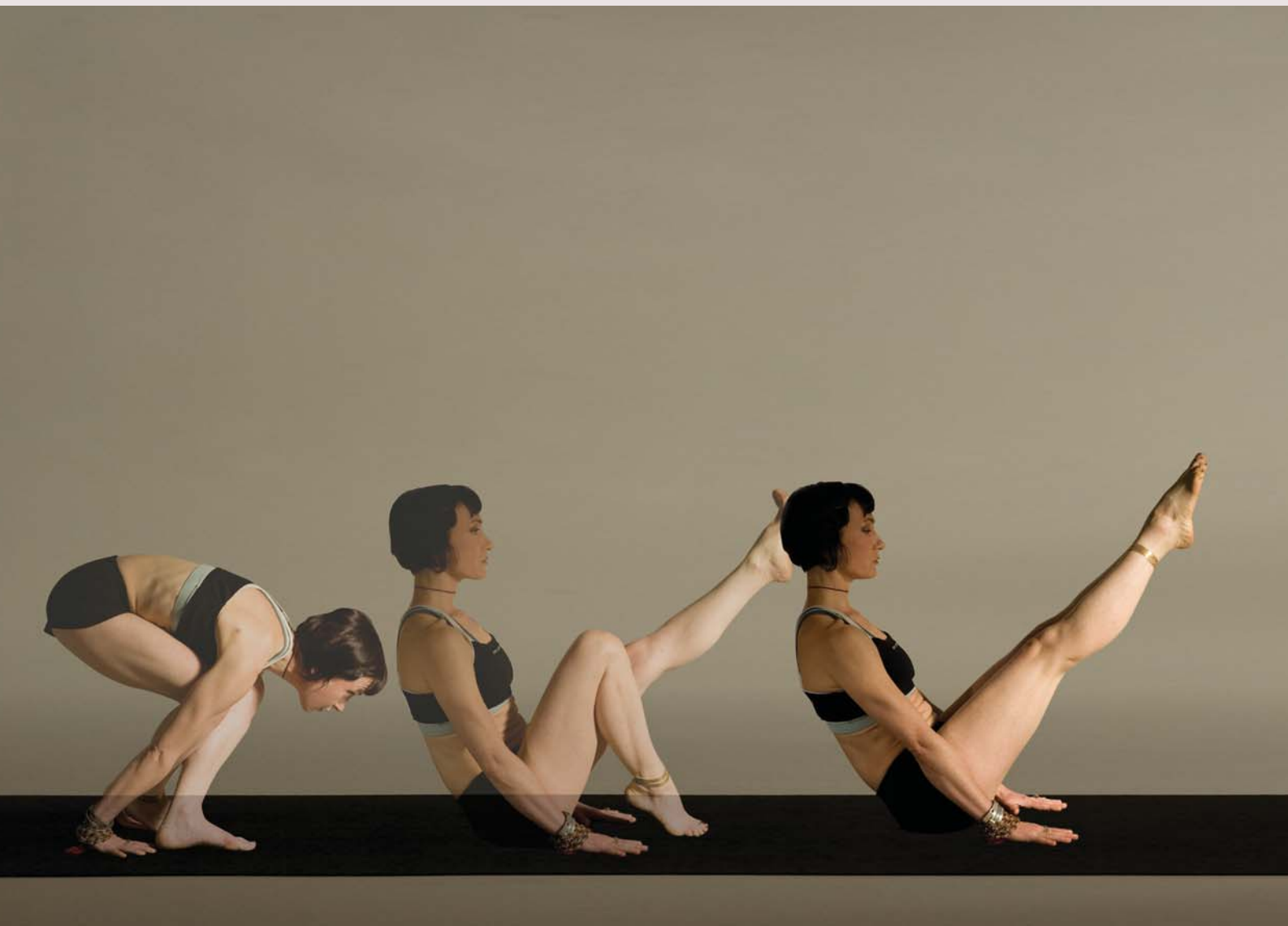
*L'abilità di questa asana consiste nel mantenere l'equilibrio con le gambe stese verso il cielo, il collo del piede attivo e il respiro profondo e lento:*



## APPOGGIO DELLE MANI A TERRA



## APPOGGIO DEI PIEDI A TERRA



*quando ispirate expandete il torace e rilassate le spalle ruotando verso il basso le scapole; quando espirate stendete ancora di più le ginocchia e contraete l'ombelico verso la colon-*

*na premendo i palmi delle mani con tutte e cinque le dita a terra aperte (vedrete che le mani spinte costantemente verso il pavimento vi aiutano a tenere le gambe sollevate*

*con minor sforzo) mentre lo sguardo è in avanti e il collo resta allineato con la colonna vertebrale. Tenete la posizione per 3 respiri completi.*

## ESERCIZI

profondamente preparatorio dei muscoli e dello scheletro per tutte le attività sportive che vorrete parallelamente praticare.”

**COME INTERPRETARE GLI ESERCIZI?**

“Di seguito vedrete sempre i nomi delle asana anche in inglese: nel gergo internazionale delle classi di Yoga negli USA e in Europa si nominano spesso così; in questo modo avrete un panorama più ampio dei nomi e ne avrete dimentichezza già da ora.

Anche se le mie lezioni sono coadiuvate da una vasta varietà di musiche scelte da me, che assecondano l'intensità o meno delle sequenze flow, mi fido perfettamente del vostro gusto, perché è importante anche sentire il suono più gradevole per voi.

Scegliete un autore che vi piace molto e praticate con la vostra musica: sono sicura che scoprirete anche voi nuovi 'flow', ma soprattutto un nuovo modo per ascoltare voi stessi!”



*Inspirando, piegate la gamba sinistra. Espirando, piegate la destra e sedetevi nella posizione del loto semplice (a gambe incrociate), sporgete in avanti il busto,*

*appoggiate le mani a terra, separate le gambe dietro, puntate le dita dei piedi dietro, stendete le ginocchia, appendete il tronco rilassando le braccia, le spalle e la testa e tornate*

*in Uttanasana mantenendo la postura per 10 lunghissimi e profondi respiri. Ripetete l'intera sequenza tre volte ottenendo un "mini flow" che, praticato regolarmente, allena l'agilità*



**Claudia Nizza** insegna Yoga Flow da ormai undici anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato a lungo con i maestri J.C. Hernandez, Max Strom, Matthew Cohen, Eric Shiffman della scuola di Yoga Exhale, Santa Monica, California. Inoltre pratica regolarmente mysore nella scuola di Ashtanga Yoga del maestro Lino Miele a Roma.

Nel suo background atletico ci sono studi di danza classica, contemporanea, Buto, teatro danza con Lindsay Kemp (con cui ha collaborato per molti anni). Sin dall'età di sette anni ha studiato e insegnato Tae Kwon Do ricevendo il titolo di maestra dal Coni e vincendo il campionato italiano di cinture nere nel 1976. Dal 1987 è personal trainer (certificata di 1° e 2° livello di aerobica dalla Federazione Italiana Fitness).

Nel 2002 si diploma istruttrice di Yoga Fit nella scuola californiana di San Diego. Da più di quattro anni insegna regolarmente Yoga Flow nel centro storico di Roma per classi principianti, intermedi e avanzati.



*nei movimenti; sviluppa la forza di caviglie, gambe, addome, glutei, braccia, spalle e petto; dona flessibilità alle anche, alle dita di piedi e mani; sviluppa l'equilibrio, in*

*particolare quando siete in Uttanasana e in Paripurna Navasana, preparando il corpo e la mente ad affrontare una nuova giornata con vigore e riflessi pronti.*

### RESPIRO HATA

Inspirare espandendo la gabbia toracica (dal centro del cuore al centro tra le scapole), espirare contraendo l'ombelico contro la colonna.



### CONTATTI ED INFO

www.yogaflow.it  
romayogaflow@yahoo.it  
Tel. 06 58 95 853  
Cell. 338 5653872