



GAIA IGINI

ASHTANGA VINYASA YOGA

“HO INCONTRATO LO YOGA NEL 2016, O FORSE SAREBBE MEGLIO DIRE CHE È **LO YOGA AD AVER TROVATO ME**. RICORDO ANCORA LA PRIMA VOLTA CHE SONO ANDATA A LEZIONE, MI TROVAVO IN UNO SPAZIO CHE CONOSCEVO MOLTO BENE, ERA LA SALA IN CUI FACEVO DANZA, EPPURE LO SPAZIO ERA COMPLETAMENTE TRASFORMATO, ERA COME SE SI FOSSE SPOGLIATO DI TUTTO E RIEMPITO SOLO DELLA **PRESENZA DELLE PERSONE E DEL LORO RESPIRO**.

NONOSTANTE AVESSI SENTITO PARLARE MOLTO DELLO YOGA, NON AVEVO REALMENTE IDEA DI CHE COSA FOSSE (FORSE NON LO SO TUTTORA VERAMENTE CHE COSA SIA LO YOGA) MA FU LA PRIMA ED UNICA VOLTA IN CUI MI APPROCCIAVO A QUALCOSA DI COMPLETAMENTE NUOVO IN CUI NON MI SONO SENTITA INADATTA O IN CUI COMUNQUE NON MI SONO SENTITA “DI DOVERMI ARRABATTARE”.

PIANO PIANO, FREQUENTANDO LE LEZIONI, MI FU CHIARO IL PERCHÉ: **QUESTA PRATICA AVEVA QUALCOSA DI DIVERSO DA TUTTO QUELLO CHE AVEVO PROVATO PRIMA NELLA MIA VITA**. NIENTE ATTREZZI, NESSUNA PERFORMANCE, NIENTE COMPETIZIONE, NIENTE ERRORI O DOVERI, **SOLTANTO TU E IL TUO RESPIRO**.

DOPO DUE ANNI DI VINYASA HO SCOPERTO **L’ASHTANGA**, E, A PARTE QUELLO CHE FU UN BREVE PERIODO IN CUI EBBI LA FORTUNA DI POTER FREQUENTARE LE LEZIONI DI UN MAESTRO CHE IN QUEL PERIODO SI TROVAVA A BOLZANO, MI TROVAI A DOVERMI ACCONTENTARE DI PRATICARE SALTUARIAMENTE COME AUTODIDATTA NEL METRO E MEZZO DI SPAZIO CHE SI TROVA TRA LA CUCINA E IL SALOTTO DI CASA MIA.

PRATICARE DA SOLA HA AVUTO SICURAMENTE I SUOI LIMITI MA MI HA ANCHE PERMESSO DI RIMANERE ESTRANEA AL MONDO RIGIDO, DOGMATICO E PIENO DI REGOLE CON CUI QUESTO METODO VIENE SPESSO DIVULGATO IN OCCIDENTE. MONDO CHE HO SCOPERTO SOLTANTO DOPO ANNI DI AUTODIDATTICA CHE INCONSAPEVOLMENTE MI HANNO DATO L'OPPORTUNITÀ DI **AFFINARE STRUMENTI CHE MI HANNO CONCESSO DI PRENDERNE SOLTANTO IL BUONO E DI LASCIARE VIA QUELLO CHE INVECE PER ME RAPPRESENTA UN APPROCCIO POCO INCLINE AL MIO MODO DI AFFACCIARMI ALL'ASHTANGA E ALLO YOGA IN GENERALE.**

DOPO ANNI DI PRATICA IN AUTONOMIA HO INIZIATO A SENTIRE CHE MANCAVA QUALCOSA. IL BISOGNO DI AVERE UN INSEGNANTE CHE MI AIUTASSE NON SOLO AD ASSIMILARE MEGLIO LA SERIE, MA ANCHE AD ENTRARE PIÙ IN PROFONDITÀ SIA NEGLI ASANA CHE NEL RESPIRO.

COL TEMPO SI FECE STRADA DENTRO DI ME IL BISOGNO DI AIUTARE ANCHE IO A MIA VOLTA QUALCUNO, E COSÌ INIZIAI A PENSARE AD UN CORSO INSEGNANTI, E DARE IN QUESTO MODO AGLI ALTRI QUELLO CHE DI PIÙ PREZIOSO È STATO DATO A ME: **UNA PRATICA CHE TI ACCOMPAGNA PER LA VITA, UNO STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE, LIBERAZIONE MA ALLO STESSO TEMPO DI CENTRATURA. UNA PRATICA IN CONTINUO CAMBIAMENTO, CHE SI ADATTA, PROPRIO COME CAMBIANO E SI ADATTANO IL NOSTRO CORPO E LA NOSTRA MENTE.**

QUELLO CHE DESIDERO PORTARE NELLE MIE LEZIONI È CONDIVIDERE UNA **VISIONE DELL'ASHTANGA COME UN'ESPERIENZA CHE SIA LEGGERA, INCLUSIVA E ACCESSIBILE, MA ANCHE INCORAGGIANTE NEL RISPETTO DI QUELLA CHE È LA TRADIZIONE.**

CONTATTI:

+39 347 3830135

IG @GAIABANDHA

GAIAIGINI@VIRGILIO.IT