



## Yoga

Silvia Caucino

*(leggi)*

### BIO

Sono Silvia, ho insegnato nella scuola primaria, dall'età di 18 anni, fino a due anni fa, quando ho deciso di dedicarmi solo più alla pratica dello yoga. Ho incontrato lo yoga nel 2003, quindi quest'anno ho festeggiato 20 anni di pratica di questa disciplina. Essendo stato amore a prima vista, mi sono dedicata con passione e intensità fin dai primi tempi e, dopo qualche anno, ho pensato di portare lo yoga a scuola, ottenendo dei preziosi risultati con i bimbi. Questo mi stimolò a diffondere questa meravigliosa disciplina e nel 2012, dopo un anno di approfondimento con il mio maestro Piero Foassa, iniziai a insegnare yoga anche agli adulti. Poi È arrivata l'India...

che come diceva T. Terzani, ti entra dentro, e non riesci più a farne a meno. Decisi così di frequentare il corso per istruttori di yoga nel piccolo centro di Rishikesh, nel nord dell'India. Vissi

lì per un mese intero, in estate e l'anno successivo decisi di ritornare per un altro mese e concludere il corso, e ottenere così il diploma di 500 ore TTC. In India ho imparato a fluire non solo con la vita, ma anche con l'insegnamento dello yoga. Il Raja yoga, lo yoga regale, è il nome con cui è nota la dottrina dello yoga classico, originariamente esposta negli yoga Sutra, opera attribuita al filosofo indiano Patanjali. Per Hatha yoga si intende lo yoga fisico basato principalmente su pranayama (controllo del respiro) e asana (le posture). Lo yoga fisico comprende diversi stili.. Dall'Yin yoga, statico e meditativo all'ashtanga yoga che propone una lunga sequenza fissa senza interruzioni, al vinyasa che morbidamente passa da una posizione all'altra al ritmo del respiro.

Tornando in Italia e praticando yoga con persone di età diverse, fisici diversi, ho imparato che se vogliamo diffondere questa meravigliosa disciplina e andare oltre il fisico per arrivare alla mente e allo spirito, ogni persona deve partire da ciò che è e da ciò che il suo corpo le consente di fare.

### ATTIVITÀ DI GRUPPO

Durante i miei incontri fluisco dallo statico al dinamico, lavorando sugli allungamenti, sulla forza, sulla tonicità, organizzando ogni incontro in base alle esigenze del gruppo che si crea. Alla fine di ogni incontro segue sempre un momento di rilassamento che permette al corpo di far tesoro della pratica trasformando il lavoro fatto in energia. Lo yoga è l'unica disciplina in cui si arriva, magari stanchi, dopo una giornata di lavoro, e si torna a casa ricchi di energia. Dallo scorso anno sto approfondendo l'affascinante mondo dei mantra e dei kirtam, canti devozionali, che gli indiani propongono durante le cerimonie, accompagnati dal suono dell'harmonium, un tipo di organo a serbatoio d'aria. Proporrò delle serate in cui ci si incontrerà per cantare insieme e condividere poi una cena o un aperitivo. Durante l'anno propongo anche dei seminari della durata di un fine settimana, al mare o in montagna, in cui si unisce lo yoga alla camminata, breathwalk che combina alcune tecniche di respirazione, sincronizzandole con i passi che si compiono, ma soprattutto si respira l'energia della natura circostante.