

LO YOGA NELLA VELA

Vi siete mai chiesti cosa c'è dietro quella voglia irrefrenabile di lasciare alle vostre spalle la terra ferma, elemento per natura stabile e sicuro, per entrare in mare che, con la sua vastità e profondità, unitamente al vento, mutevole e instabile, è pronto ad accogliervi ma anche, a volte, a mettervi a dura prova?

Forse risponderete che è quel senso di libertà che solo il mare e il vento sanno regalarvi o che sono l'emozione e l'adrenalina che provate nei momenti più impegnativi.

Ma allora, se è solo questo che cercate, cos'è che vi fa continuare a stare lì, in mezzo al mare, quando il freddo diventa insopportabile, il vento sembra prendersi gioco di voi e la potenza del mare vi fa sentire così inermi? Perché continuare? E non tornare sulla terra ferma, a godersi il comfort della vita moderna?

Forse perché c'è qualcos'altro che state cercando, qualcosa di più profondo, qualcosa che ha a che fare con un vostro bisogno di sfida, una sfida non solo con il mare, il vento e con tutto ciò che vi circonda, ma soprattutto una sfida con voi stessi.

Avrei potuto introdurvi allo Yoga, spiegandovi il significato di questa parola; tuttavia preferisco trarre spunto dal mare, dalla natura, da cui le stesse "asana" -posizioni- si ispirano.

Praticare Yoga ha a che fare con una ricerca interiore: la ricerca del proprio sé, in relazione all'Universo.

Cos'è dunque che, nonostante tutte le difficoltà che possiamo incontrare nell'andar per mare, ci fa rimanere lì?

Proprio quella voglia e quel desiderio di stabilire un contatto profondo con la natura: riconoscendo i nostri limiti e ascoltando i ritmi del mare e del vento si può entrare in sintonia con la natura che ci circonda, diventandone parte integrante, arrivando a sentirsi un tutt'uno con essa.

Yoga, che deriva dalla parola sanscrita "yuj", significa infatti unire: unire la nostra consapevolezza a quella dell'Universo. Secondo il pensiero indiano tutto è permeato dallo Spirito Universale di cui lo spirito umano individuale è una parte. Lo Yoga è così chiamato poiché ci insegna e ci offre i mezzi con i quali possiamo unire il nostro spirito con quello universale, al fine di raggiungere la pace interiore.

Yoga è l'unione tra corpo, mente e spirito; tra corpo fisico, emozionale ed energetico; tra il nostro subconscio, il nostro ego e la nostra coscienza più alta, quella spirituale.

La pratica dello Yoga produce degli effetti su diversi livelli:

-a livello fisico, migliora la forza, la flessibilità, la resistenza, l'equilibrio e la coordinazione;

-a livello mentale, aiuta a sviluppare una maggiore concentrazione e a lasciare fuori dalla mente tutti quegli stimoli esterni che non fanno altro che distogliere l'attenzione da ciò che è essenziale per una performance ottimale;

-a livello emozionale, aiuta a rimanere calmi e rilassati, concentrati e autonomi, anche nelle situazioni più difficili da gestire;

-a livello spirituale, rende più profonda la nostra connessione con la natura.

Da velisti ci nutriamo di quella energia che il vento e il mare ci offrono; ci sentiamo completi quando ci facciamo un tutt'uno con il mare e con il vento.

Lo Yoga aiuta a rimanere presenti, nel qui ed ora e attraverso questa consapevolezza riusciamo a rendere profonda la nostra esistenza con quella della natura che ci circonda.

E' proprio la ricerca di questi obiettivi che mi ha spinto a chiedere la collaborazione di Michela Franci, insegnante certificata nel metodo Iyengar Yoga, fondatrice del Centro Benefit a Grosseto e di Marco Iazzetta, tecnico della Compagnia Della Vela di Grosseto, per poter offrire una esperienza unica, attraverso lo yoga, a chi è appassionato di vela.

Grazie alla disponibilità di tre veliste professioniste e all'aiuto esperto di Mara Harris, psicologa e insegnante di Yoga di S.Diego, California, siamo riusciti ad organizzare una settimana intensiva di Yoga e Vela, coordinando gli aspetti tecnici della vela insieme a quelli mentali, fisici e psicologici delle veliste.

Abbiamo inoltre utilizzato nell'allenamento a terra alcuni elementi di AcroYoga, una disciplina in cui lo Yoga viene praticato in coppia o in gruppo.

Le tre ragazze infatti, veleggiando insieme su un'unica imbarcazione, necessitano di un sincronismo e affiatamento non indifferente e uno degli obiettivi che si propone l'AcroYoga è quello di sviluppare e affinare la capacità di ascolto e di sincronia dell'altro, così che la coordinazione di più gesti, effettuate da diverse persone, produca un unico ed efficace effetto.

Quando siamo in mare, più siamo ricettivi agli stimoli esterni (vento, onde, corrente) e più siamo in grado di instaurare un'armonia con la natura che, in termini tecnici, si traduce in maggiore velocità di andatura, fluidità dei movimenti, prontezza nella risoluzione di problemi, acutezza mentale per reagire positivamente agli immancabili imprevisti, arrivando a sentirsi un tutt'uno con la propria imbarcazione, il proprio equipaggio e l'ambiente circostante.

Attraverso la pratica dello Yoga possiamo migliorare la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio momento per momento; possiamo migliorare la lucidità e la consapevolezza, raggiungendo così quella concentrazione e tranquillità mentale necessarie per rimanere calmi e pronti anche in situazioni di tensione, come accade in gara o in condizioni meteorologiche non proprio favorevoli.

Mantenendo la lucidità mentale è possibile superare quelle paure che derivano dalla nostra impotenza di fronte a situazioni che non dipendono da noi, riuscendo dunque a superare i nostri limiti.

Nella vela, come in molti altri sport, è importante mantenere la calma e non essere impulsivi o farsi prendere dal panico.

Il pranayama (l'insieme di tecniche di respirazione) può essere utile perché quando la respirazione è sotto controllo, tutto l'insieme corpo-mente è in equilibrio. Focalizzando l'attenzione sul respiro si riesce a pensare con chiarezza, si sviluppa un senso di distacco e si è in grado di prendere le decisioni con più lucidità, riuscendo quindi ad affrontare ogni situazione in maniera obiettiva.

Lo Yoga inoltre, se avrete occasione di cominciare a praticarlo con un insegnante certificato e di

lunga esperienza, vi aiuterà non solo a migliorare la vostra performance sportiva, ma vi regalerà una pace interiore che vi porterete lungo tutto il vostro cammino esistenziale.

Happy Sailing.

Happy Life.

Luisa Pélissier

Diploma ISEF

Laurea in Scienze Motorie

Polestar Pilates Practitioner

info@pilatesbodywise.it

Si ringraziano per il supporto e la collaborazione:

-Michela Franci per averci messo a disposizione lo studio del Centro Benefit e Filippo Landini, insegnante di Pilates, per il costante aiuto

-Moreno Beach, a Marina di Grosseto

-Mara Harris per aver accolto l'idea e la sperimentazione del progetto

-Le ragazze veliste che hanno vissuto con entusiasmo e positività l'intera esperienza e il loro coach di vela, Marco Iazzetta, per la sua disponibilità e instancabile presenza.

Per ulteriori informazioni visitate i nostri siti:

www.compagniadellavelagrosseto.it - www.morenobeach.it

www.centrobenefit.com - www.yogafit.it

www.maraharris.com - www.acroyoga.org

www.pilatesbodywise.it - www.polestarpilates.com