

## Yantra Yoga sulla sedia... e non solo

Date : November 6, 2018

### Yantra Yoga con Fabio Andrico a Merigar, 1-2 settembre 2018

Come istruttore di [Yantra Yoga](#) , insieme a molti altri, aspettavo la presentazione ufficiale di come proporre lo Yantra Yoga in modo coordinato a coloro che non sono abbastanza flessibili da applicarlo nella sua completa potenzialità. Molte persone che entrano in contatto con lo Yantra Yoga per la prima volta sono molto interessati e appassionati ma non tutti si sentono adatti per applicarlo in modo soddisfacente.

Sappiamo che la respirazione, coordinata con una sequenza di movimenti, è uno degli aspetti più importanti e di maggior qualità nello Yantra Yoga ed è quello che gli studenti apprezzano maggiormente perché i benefici sono incredibili ed evidenti quindi è stato ottimo vedere l'intera sequenza dei *Lungsan* fatta su una sedia, completa di inspirazione, espirazione e trattenuto fatti in modo corretto.

Inoltre Fabio Andrico ha presentato una serie di riscaldamenti per il corpo e per la respirazione molto utili per chi ha delle limitazioni ma anche per chiunque desideri fare qualcosa in contesti quali stare seduti a un tavolo in ufficio, sull'aereo, sull'autobus e così via.



Questo è ovviamente molto utile ma l'idea che praticamente chiunque possa fare gli [Otto Movimenti seduti su una sedia](#), l'ho trovata particolarmente preziosa! Questo offre davvero la possibilità di praticare a un gran numero di studenti.

Fabio Andrico e Laura Evangelisti hanno lavorato insieme e con i consigli di Chögyal Namkhai Norbu hanno trovato una soluzione facile e accessibile che non solo permette alle persone di sperimentare diverse respirazioni ma anche di mantenere la corretta sequenza e il corretto ritmo, quest'ultimo cruciale nella pratica dello Yanta.

È stato girato un video che servirà come base per controllare, ricordare e, speriamo, sviluppare questo importante strumento. Non vedo l'ora di applicarlo io stesso e di introdurlo nei miei corsi.

*Sergio Quaranta*