

Valentina Torregrossa

Insegnante certificata di yoga e pilates

FORMAZIONE

Lo Yoga è entrato a far parte della mia vita nel 2009 con la pratica di Iyengar yoga (una tecnica molto fisica) fino al 2014, anno in cui ho intrapreso il teacher training con Claude Maréchal, allievo diretto di Desikachar, figlio del prof. Krishnamacharya. Si tratta di un metodo classico (Viniyoga), che tuttavia prende seriamente in considerazione tutte le caratteristiche dell'individuo, non soltanto fisiche, ma anche psicologiche, culturali e sociali. La formazione della scuola ETY (Etude et transmission du Yoga) fa riferimento allo yoga classico, decodificato per la prima volta da Patanjali, si è protratta dal 2014 al 2018, anno del conseguimento del diploma. Il periodo di formazione si è articolato nel modo seguente:

- fondamenti filosofici, psicologici e teorici dello yoga, nonché fondamenti tecnici e pedagogici;
- descrizione, analisi e pratica delle tecniche corporee e respiratorie (asana, pranayama e mudra);
- metodologia e didattica dell'insegnamento di asana e sequenze;
- studio dei primi due libri dei Sutra di Patanjali;
- nozioni basilari del corpo umano in relazione agli effetti della pratica.

Durante i diversi anni accademici, vari incontri mensili con la formatrice Cristina Lamonaca e un seminario intensivo estivo della durata di 5 giorni mi hanno offerto la preziosa opportunità di approfondire sia la parte teorica che pratica. L'ultimo seminario si è concluso con l'esame finale, incentrato sulle materie presentate e sulle capacità pedagogiche.

Nel 2019 ho conseguito la certificazione di pilates matwork (a corpo libero), di I, II, e III livello, presso la scuola di Milano Astheb (tecniche per il benessere).

Attualmente, sono iscritta al master di specializzazione yoga per bambini, metodo Balyayoga (yoga e meditazione per bambini). Il corso, della durata di 100 ore, è riconosciuto da Yoga Alliance, con rilascio del diploma dallo Csen. Nell'ambito del corso, si affrontano diverse tematiche:

- asana, concepite appositamente per i bambini; le posizioni sono proposte ai bimbi con una modalità ludica e gioiosa, con nomi che attingono dal contesto della natura, stimolando la loro immaginazione e creatività;
- respirazione: semplici esercizi divertenti per diventare consapevoli del proprio respiro;
- meditazione e rilassamento: vengono proposte semplici tecniche di rilassamento nell'intento di accrescere la conoscenza del proprio sé interiore, attraverso un percorso di concentrazione e interiorizzazione;
- attività creative: per un corretto sviluppo psichico del bambino la fantasia e la creatività sono fondamentali e possono essere efficacemente coltivate attraverso disegni e attività manipolative.

Da queste pratiche i bambini possono trarre importanti risultati inerenti all'ascolto del proprio corpo, alla progressiva e graduale consapevolezza delle proprie emozioni profonde, maggiore capacità di

concentrazione e di risoluzione dei problemi, riduzione di ansia, irrequietezza, aggressività, favorendo una socializzazione più armoniosa.

INSEGNAMENTO

Il mio percorso di insegnamento comincia nell'autunno del 2017:

- settembre 2017/ giugno 18: palestra Betty Gym di Suno (una lezione di yoga a settimana con un gruppo di 7-8 persone). Purtroppo l'anno dopo la palestra ha sospeso tutte le sue attività per motivi personali della titolare;
- attualmente in corso (dal 2017, con sospensione durante il lockdown): centro per disabili "Apri le braccia", una lezione a settimana di yoga con un gruppo misto di utenti caratterizzati da patologie disparate (difficoltà di deambulazione e movimento, deficit di attenzione, difficoltà cognitive) che hanno imparato oltre ad alcune posizioni chiave, anche a rispettare lo spazio e le tempistiche altrui, migliorando la coordinazione dei movimenti, la concentrazione e l'equilibrio;
- gennaio/giugno 2019: associazione "Il Timone" di Novara: 20 incontri di yoga con ragazzi disabili, tra cui utenti in carrozzina, con lieve ritardo cognitivo e una ragazza con sindrome di Down;
- dal 2017 ad oggi (esclusi i periodi di lockdown): scuola di ballo Feeldance di Bellinzago: una lezione a settimana di yoga ed una di pilates. Nei diversi anni, i corsi di yoga si sono articolati in un percorso di elaborazione ed esecuzione di pratiche studiate in funzione dei sutra di Patanjali, l'ordito filosofico della tradizione yogica classica. Attualmente, il corso verte sull'integrazione armoniosa dei vari aspetti costitutivi dell'individuo, per conseguire una maggiore consapevolezza fisica, emotiva e psicologica;
- settembre 2019/febbraio 2020, interrotto causa Covid: Associazione "Mille sfumature di divertimento" di Galliate: una lezione a settimana sia di yoga che di pilates;
- gennaio e febbraio 2020: scuola elementare di Suno: percorso che si è interrotto dopo appena un mese, con i bambini della quinta elementare;
- settembre 2019/ febbraio 2020: Aula comunale di Vaprio d'Agogna, con associazione "MadreTierra": due lezioni di pilates a settimana e una di yoga.