



Namastè

PAOLO BRONDOLO

Certificazione triennale di Insegnante di yoga conseguita nel 2017 presso
I.S.Y.C.O.

Istituto per lo Studio dello Yoga e della
Cultura Orientale

Con il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica
Università degli Studi Torino

Contatti : +39 3200550428 paolo.brondolo@gmail.com

Ho incontrato lo yoga negli anni '90 in seguito alla mia separazione matrimoniale, seguendo per diversi anni i corsi e gli insegnamenti di Piero Aloï, presso la scuola (Yoga Mudra) di Torino.

Allievo nel 2009, di Piero Foassa (Centro Prema di Moncalieri), ed incoraggiato da alcuni istruttori in attività sportive, presso la Palestra Olympik Club 2000 di Torino, decido di tenere il mio primo corso di *Hàtha-Yoga* pre-serale.

All'Olympik l'attività prosegue per diversi anni, via via, arricchendo il gruppo, come numero di partecipanti e come interesse, ma l'ambiente, non sempre idoneo, per via del poco silenzio e delle condizioni ambientali non adatte, mi spinge alla ricerca di un altro luogo, per praticare lo yoga, in condizioni migliori, con meno penuria di "Sàttva".

Negli anni successivi dopo vari cambi di sedi, del corso di Torino, Palestra Muscole Mind, Centro Guido Rossa, Palestra E13 - castello di Mirafiori, nel 2015 entro in contatto con l'associazione "Sportidea Caleidos" di Torino e tutt'ora tengo i corsi di Yoga come loro insegnante.

Intraprendo l'insegnamento anche con un nuovo gruppo nel Chierese, inizialmente a Pino Torinese, poi a Pessione, e dal 2016 a Chieri, presso la palestra ORO Blù, l'ADS Essere di Santena e, infine dallo scorso anno, al centro ricreativo Paluc di Baldissero, con l'associazione BaldiSport.

Già da tempo sentivo che lo *Hàtha-Yoga*, più fisico, maggiormente incentrato su tecniche corporee, non mi soddisfaceva più il mio desiderio di conoscenza, ero alla ricerca di valori superiori, meno materiali, volevo conoscere maggiormente questa millenaria disciplina nelle sue varietà nella sua profondità culturale.

I tre anni di corso per insegnanti, mi hanno dato ciò che speravo, si è aperta "una porta" e sebbene ancora socchiusa, mi ha fatto capire che ho molto ancora da imparare, non mi basterà certo questa e altre vite, ma mi ha fatto appassionare ancor di più nello Yoga, facendomi capire inizialmente che i movimenti lenti accompagnati dal respiro profondo danno una grande sensazione di benessere, aiutano a conoscere il proprio corpo, a percepirlo, e infine che molte posture complicate un tempo praticate non erano necessarie per liberare le tensioni dal corpo e della mente e il mio tipo d'insegnamento è cambiato di conseguenza.

Ho partecipato a vari seminari nel corso del 2016, con Antonio Nuzzo, vari corsi di approfondimento sul Pranayama con Alberto Stipo, nel 2017-19 negli anni successivi, la prima e seconda parte del corso di perfezionamento dei 4 *pada dello yoga sutra di Patanjali* (Ass. Naz. Insegnanti YANI) con Salvatore Salerno.

Il periodo del COVID pur essendo stato tremendo, sotto tanti aspetti, mi ha avvicinato al *Raja Yoga*, antica disciplina dei *Rishi*, ancor meno fisica, e più spirituale, con appuntamenti ancor oggi settimanali, On-line, tramandata fedelmente, dal maestro Walter Froldi.

Altro momento di crescita l'ho avuto dopo un seminario sul massaggio sonoro con le ciotole tibetane, apprendendo oltre alla tecnica, il particolare significato che nascondono le vibrazioni benefiche e sonore, quando le si suonano e le si pongono a contatto con le persone che vengono trattate.

Con il tempo, e l'acquisto di un maggior numero di Ciotole, i massaggi ai miei allievi e alle persone che lo chiedono, sono diventati ancor più intensi donando a chi li riceve un grande senso di benessere e rilassamento.

Credo fermamente in quanto esperienza diretta vissuta, nella possibilità di trasmettere, quest'antica disciplina orientale, nel nostro mondo occidentale, nel lavoro, nella vita di tutti i giorni, certo dei benefici che si trarranno dalla pratica, non solo fisici, ma anche a livello emotivo, controllando lo stress, e l'ansia.

Le mie lezioni sono rivolte all'apprendimento dei principi fondamentali della disciplina, quali posture, controllo del respiro, (asana, pranayama) rilassamento e meditazione, gesti e blocchi energetici (mudra, bandha), ma anche sull'accenno alla filosofia che si cela nascosta negli insegnamenti, la sottile sapienza degli antichi maestri, la conoscenza della dottrina e del suo vero scopo, *scoprire la propria vera natura*.

Il corpo umano e la sua mente sono lo strumento perfetto per scoprirlo.

Sono adatte ad una fascia d'età molto ampia, considerando le diverse caratteristiche fisiche da persona a persona, nel rispetto dei limiti di ciascuno.

L'obiettivo è sempre il raggiungimento di uno stato di benessere e armonia senza nessuna competizione, ed il recupero energetico con la consapevolezza di sé.

Particolare attenzione viene data alla respirazione e ad un fisiologico ripristino della propria flessibilità posturale nonché all'esperienza di lavorare sul proprio corpo fisico come "strumento" per un maggiore equilibrio generale di mente corpo e spirito.

Lo Yoga è per tutti, ma non tutti sono adatti allo Yoga, dipende, c'è un momento nella vita di ciascuno di noi, in cui veniamo magneticamente attratti da questa disciplina, quello è segnale che la magia dello Yoga si manifesta, si dice che è giunta l'ora, si è "*Karmicamente pronti*" allora appaiono chiare spiegazioni e pensieri e pratiche.

Chi si aspetta di fare lezioni di "ginnastica" o di dimagrire, ne rimarrà deluso, è solo un effetto che ne deriva dalla pratica!