

## PREMESSA

Questa opera si propone come prosiegua naturale del nostro primo libro *Ashtanga Yoga. Corpo, respiro, movimento nella pratica del vinyasa*.

Se nella nostra prima pubblicazione abbiamo analizzato la Prima Serie dell'*Ashtanga Vinyasa Yoga* – *yoga chikitsa*, la serie terapeutica dedicata a perseguire la purificazione e l'equilibrio del corpo – nel secondo ci proponiamo di raccontare in senso più ampio la pratica del *vinyasa*.

Gli autori che scrivono di *Ashtanga Vinyasa Yoga*, di solito al primo libro dedicato alla Prima Serie fanno seguire un secondo dedicato alla Serie Intermedia – *nāḍī śodhana*, creata per la purificazione dei canali energetici, *nāḍī*, e quindi per coltivare l'equilibrio del sistema nervoso – per proseguire poi la loro ricerca verso Serie ancora più avanzate.

Tuttavia ci siamo posti la domanda se davvero praticare sequenze di *āsana* sempre più complessi corrisponda veramente a una comprensione più avanzata dello yoga e se non sia possibile accedere a un equilibrio profondo del nostro essere a più livelli, anche attraverso *āsana* considerati più semplici.

E se il senso di pratica avanzata dipendesse dal passare dal *quanto* si pratica al *come* si pratica?

A partire dalla nostra esperienza di insegnanti, ci siamo accorti che le sequenze complesse sono spesso appannaggio di praticanti molto giovani, magari con un passato nella danza o nella ginnastica artistica, supportati da corpi plastici ed elastici che permettono loro di esplorare con facilità le varie escursioni di movimento. Ma ci siamo anche resi conto che, superata l'età d'oro della giovinezza, se la pratica non è stata costruita consapevolmente il corpo accusa, nel tempo, segni di cedimento e usura delle articolazioni.

Quindi, la riflessione sul tema cruciale del significato di pratica avanzata ci ha stimolato a ragionare sul senso del *vinyasa* come premessa per una pratica sicura e longeva ma anche capace di stimolare la percezione e coltivare la consapevolezza in ogni ambito della nostra vita.

In questo libro, quindi, ci proponiamo di esplorare le potenzialità del *vinyasa*, non solo come mezzo per legare tra loro *āsana* in sequenze, ma soprattutto come veicolo per accedere a una comprensione più profonda del nostro essere, cogliendo il significato di stabilità nel flusso.

Alla base introdurremo le coordinate della pratica, i pilastri sui quali si fonda l'esperienza dei *passaggi armonici*, che esprime, attraverso un modo ordinato e progressivo di procedere nella comprensione del movimento yoga, il nostro senso del *vinyasa*.

Il libro si propone come strumento utile sia ai praticanti *vinyasa* sia agli insegnanti che potranno così, a partire da una comprensione più chiara dei diversi piani di movimento, imparare a modulare l'insegnamento sugli allievi, nel rispetto delle caratteristiche fisiche e delle potenzialità di ognuno, andando oltre l'aderenza dogmatica agli stili.

## PREFAZIONE DI GIANNI PELLEGRINI

### EQUILIBRIO IN MOVIMENTO, STABILITÀ NEL FLUSSO

Ci sono libri che si leggono, altri che si studiano, altri ancora che rimangono nel sangue, mentre certi sono libri che si respirano. Questo di Stefania Valbusa e Gian Renato Marchisio appartiene alla categoria respiratoria: non si limita a spiegare la pratica del *vinyasa yoga*, ma la fa risuonare nel corpo e nella mente del lettore, come un respiro che si prolunga, si affina e infine diventa pensiero. Ma non solo respiro, molte parti sembrano essere un'ampia glossa a *Yogasūtra* 2.46: *sthirasukham āsanam* – «La postura è stabile e confortevole». In queste poche parole di Patañjali si racchiude l'essenza di ciò che Gian Renato e Stefania riescono a trasmettere: l'arte di abitare la stabilità e l'equilibrio nel movimento, la calma nella transizione, l'armonia tra struttura e libertà.

Conosco Stefania e Gian Renato da molti anni, e potrei dire che in loro la coerenza fra ciò che studiano, insegnano e vivono è una delle qualità più limpide e rare che ho osservato nel mondo dello yoga contemporaneo. La loro voce non nasce da una teoria astratta, ma dall'esperienza incarnata di anni di pratica, di osservazione, di ascolto profondo. In loro il rigore del metodo e la gentilezza del gesto si incontrano, si fondono, e diventano trasmissione.

Questo volume è, in senso pieno, un libro «di respiro» perché il respiro, nel linguaggio degli autori, non è mai soltanto un atto fisiologico, ma una soglia che unisce e trasforma. Attraverso il respiro il corpo trova ritmo, la mente trova chiarezza, la vita trova un senso di ordine che non è imposizione, ma equilibrio dinamico sempre ben centrato. È una scienza del sentire e, insieme, una poetica del muoversi.

Ciò che più colpisce nell'approccio di Stefania e Gian Renato è la capacità di unire la precisione anatomica e la lucidità del pensiero contemporaneo con la profondità della tradizione. Ogni *āsana*, ogni passaggio, ogni pausa diventa un laboratorio in cui corpo e coscienza si educano reciprocamente. In questo senso, *Yoga. L'onda del respiro* non è un manuale, ma un invito a percepire la continuità sottile tra movimento e quiete, tra forza e cedevolezza, tra tecnica e libertà, stabilità e flusso.

Il termine sanscrito *vinyasa* – «collocare in modo particolare, specifico, preciso, profondo» – trova qui la sua piena risonanza. Stefania e Gian Renato mostrano come la pratica non sia mera successione di posture, ma un metodo per dare ritmo e direzione all'esperienza. Procedere con ordine, secondo un *krama*, significa infatti permettere alla vita stessa di disporsi in sequenze armoniche: respirare è creare spazio, e creare spazio è darsi spazi, ossia cominciare a comprendere, mostrare la continuità nel procedere degli atti.

Nel libro, questo concetto prende corpo con un linguaggio limpido, privo di dogmatismi, ma al tempo stesso ancorato alla tradizione di Krishnamacharya e all'eredità dell'*aṣṭāṅga*. Gli autori si muovono con equilibrio tra l'antico e il moderno, fra la sapienza sottile dei testi e la concretezza dell'esperienza del corpo. Il risultato è un metodo vivo, coerente, capace di nutrire tanto la mente del ricercatore quanto il corpo del praticante.

Chi conosce la loro pratica sa quanto essa sia fondata sull'ascolto. E l'ascolto – del corpo, del respiro, del silenzio – è ciò che rende ogni gesto fertile. Qui il corpo non è mai un oggetto da modellare, ma una forma di coscienza che si esprime attraverso la sostanza oggettiva. Ogni movimento diventa conoscenza, ogni postura un modo per abitare la propria interiorità.

Leggendo queste pagine si ha la sensazione di partecipare a un dialogo vivo tra due insegnanti che non separano la disciplina dall'umanità. Il loro linguaggio è chiaro, mai compiaciuto, sostenuto da una conoscenza capillare ma restituito con semplicità. La loro prosa riflette ciò che accade nella pratica: una progressione naturale dal gesto alla presenza, dall'attenzione al silenzio.

Ricordo qualche nostra conversazione sulle varie funzioni dello yoga tra le quali spicca quella educativa: non come ricerca di *performance*, ma come esperienza di misura, di ritmo, di cura del respiro. Cura del respiro che immediatamente risana la cognizione, «Poiché il pensiero, caro ragazzo, è vincolato al respiro» (*prāṇabandhanaṃ hi soṃya manaḥ, Chāndogya Upaniṣad* 6.8.2).

Questo libro nasce proprio da quella sensibilità, dalla consapevolezza che la vera pratica non risiede nel fare di più, ma nel fare meglio, *non multa sed multum*; non nel moltiplicare le sequenze, ma nel riscoprire il centro che le tiene insieme.

La forza di *Yoga. L'onda del respiro* è nel suo essere, insieme, accessibile e profondo. Gli autori riescono a parlare tanto al praticante esperto quanto a chi si avvicina per la prima volta allo yoga, offrendo una visione che unisce la precisione del gesto e la leggerezza dell'ascolto. Il corpo, in questo percorso, diventa un campo di conoscenza: non oggetto da controllare, ma spazio da esplorare e in cui riconoscersi.

E tuttavia il libro non si limita a descrivere: accompagna. Il lettore si trova guidato, passo dopo passo, in una progressione che ha il respiro di un rito sottile. Ogni capitolo è una soglia: dal radicamento alla leggerezza, dal corpo alla mente, dal respiro all'esperienza del silenzio. In questo viaggio la dimensione fisiologica si intreccia a quella simbolica, la geometria del movimento diventa esperienza di senso. E in questo silenzio, forse, si trova ciò che lo yoga ha sempre cercato: una consapevolezza che connette e discerne.

Con *Yoga. L'onda del respiro*, Stefania e Gian Renato offrono al lettore una chiave per comprendere che l'equilibrio non è uno stato, ma un processo. È una continua oscillazione tra tensione e rilascio, tra pieno e vuoto, tra fare e non fare. È la qualità del gesto a fare la differenza: il modo in cui si respira, si entra, si esce, si ascolta. In questo, la loro pedagogia è profondamente etica, perché insegna a riconoscere i propri limiti non come barriere, ma come spazi di crescita. Elementi che sembrano dare corpo contemporaneo a enigmatici enunciati upaniṣadici: *prāṇo brahma iti vyajānāt*, «Seppe che il respiro è l'assoluto (*brahman*)» (*Taittirīya Upaniṣad* 3.3.1).

A chi mi interroga su insegnanti torinesi, parlo spesso dei nostri due autori... Nel loro insegnamento c'è qualcosa di raro: la capacità di rendere visibile l'invisibile, di tradurre in parole ciò che di solito si intuisce solo nella pratica. E questo avviene senza alcuna enfasi, senza la minima ricerca di effetto, senza protagonismi che, ahimè,



troppo spesso si vedono nei contesti dello yoga contemporaneo. È lo stile di chi sa che la profondità non ha bisogno di ornamenti, ma di chiarezza e accessibilità.

Gian Renato e Stefania appartengono a quella ristretta cerchia di insegnanti che sanno trasformare la pratica in linguaggio e il linguaggio in esperienza. Nelle loro parole si avverte la memoria di una disciplina antica, ma con la libertà di chi la vive nel presente. È raro trovare la congiunzione di competenza e misura, di studio e sensibilità, di profondità e nitore.

Ecco perché considero questo libro un'occasione. Non solo per i praticanti di yoga, ma per chiunque voglia comprendere cosa significhi oggi ascoltare, respirare, muoversi con consapevolezza. È un invito a rallentare, a riabitare il corpo, a percepire l'intelligenza sottile che lo anima. Un gesto di gratitudine verso una tradizione che continua a insegnarci che equilibrio e libertà, movimento e silenzio, non sono opposti ma aspetti di uno stesso ritmo vitale, grazie a cui si ridimensionano le asperità e si ritrova un percorso sicuro e centrato dentro e fuori il tappetino, in direzione opposta rispetto alla lacerata frammentazione del fenomeno. Messaggio che sembra riecheggiare le parole immortali della *Bhagavadgītā* (6.26): *yato yato niścarati manaś cañcalam asthiram | tatas tato niyamyaitad ātmany eva vaśaṁ nayet* || «Ovunque la mente instabile e irrequieta si disperda, avendola da là ripresa, la si conduca sotto il controllo di sé».

Ecco perché, quando terminerete l'ultima pagina, avrete la sensazione di aver partecipato a una conversazione calma e brillante, fatta di parole, pause e respiro, l'equilibrio dinamico tra quiete e azione. Ed è forse questa la più alta qualità di ogni insegnamento autentico: lasciare in chi legge – o in chi ascolta – un'eco viva, una vibrazione che continua a risuonare nel tempo, come il suono sommerso di un respiro che si prolunga sereno.

Gianni Pellegrini  
Torino, 21 novembre 2025

## PREFAZIONE DI GABRIELE SEVERINI

Stefania Valbusa e Gian Renato Marchisio rappresentano, da molti anni, un raro esempio di impegno e dedizione allo yoga. Chi frequenta il loro centro a Torino conosce bene la passione autentica e instancabile che mettono nell'insegnamento dell'*Ashtanga Yoga*: una pratica che, nelle loro mani, diventa percorso di consapevolezza e strumento di trasformazione interiore.

Essere testimone del loro cammino è per me una gioia e un onore. Nel loro primo libro si percepiva chiaramente il desiderio di ricerca, l'esigenza di esplorare e condividere ciò che nasce dall'esperienza quotidiana della pratica.

In questo secondo lavoro, quello stesso impulso si approfondisce e si espande: la loro indagine si fa più matura e penetrante, sempre guidata dalla capacità di osservare con attenzione, di andare oltre la forma, alla ricerca dell'essenza più autentica dell'*Ashtanga Yoga*.

Stefania e Gian Renato offrono intuizioni che non passeranno inosservate: saranno fonte di ispirazione e di riflessione per molti praticanti. Mi ha appassionato fin da subito il modo in cui in questo libro viene sviscerato il sistema del *Vinyasa*, approfondito il respiro, i *bandha* e tutti gli aspetti della pratica, integrandoli in una visione coerente e viva. Il linguaggio è moderno e rigoroso, aperto al dialogo con la scienza contemporanea, ma resta profondamente radicato nella sapienza antica dello yoga in una continuità che non tradisce le origini, ma le evolve.

Rivolgo i miei auguri più sinceri a Stefania e Gian Renato. Sono certo che i praticanti di *Ashtanga Yoga* troveranno in queste pagine non solo una fonte di conoscenza, ma anche un invito a riscoprire il senso profondo della pratica: l'unione tra respiro, movimento e consapevolezza.

Gabriele Severini  
Sassari, 28 ottobre 2025

# INTRODUZIONE

Il senso del *vinyasa* ha radici profonde nella tradizione del *krama* di Krishnamacharya che ha guidato la genesi dell'*Ashtanga Vinyasa Yoga*. Tuttavia nel libro parleremo del *vinyasa* non solo come metodo per legare gli *āsana* tra loro in sequenze, ma soprattutto come mezzo privilegiato per dare ordine e ritmo al nostro mondo interiore.

Affronteremo il concetto di *sadhana*, percorso yogico che ci porta dall'osservazione alla consapevolezza dando ordine al subconscio e costruendo la stabilità corpo-mente.

*Sadhana* nella pratica *vinyasa* è nutrita dalla *stamina*, il substrato di fondo che sostiene il percorso attraverso la relazione fra tre elementi, *trishatana* – fisico, *bandha*, respiratorio, *ujjāyī*, e energetico, *drishti* – la cui integrazione ci porta a coltivare il *tapas*, la disciplina che ci appassiona, ci accalora, verso la libertà.

Coltivando i tre pilastri – stabilità del corpo, del respiro e dell'energia – fondiamo il metodo del *vinyasa* inteso come mezzo che ci permette di sentire e osservare ciò che accade, mentre accade, dentro di noi, organizzando le sensazioni in *āsana*.

Nel *vinyasa*, il processo percettivo si attiva risvegliando e indirizzando la forza di rimbalzo insita nel movimento verso l'esperienza di *stasi*, intesa come diminuire la distanza tra l'osservatore e il processo osservato.

Il bilanciamento dell'*āsana* avviene attraverso un *intento* che, come una bussola, ci orienta nei diversi spazi percettivi organizzando le informazioni del movimento in geometrie, stati vibratorii sempre più sottili.

Lo *spazio gravitazionale* è quello in cui prendiamo coscienza delle parti del corpo e confidenza con la forza di rimbalzo attraverso l'esperienza di radicamento e allungamento. Nello *spazio respiratorio*, il bilanciamento delle forze avviene attraverso la coscienza della connessione tra centro fisico e diaframma.

Nello *spazio toroidale*, il bilanciamento delle forze del *vinyasa*, avviene attraverso la visualizzazione dei processi sottili che mettono in relazione il sacro con il cuore, *yoni mudrā* e *khecari mudrā*.

Infine, cogliendo la natura circolare dei campi di forze, nell'evoluzione del movimento toroidale in *mandala* sentiamo la natura vibratoria di spirali geometriche che guidano l'integrazione corpo-mente.

Nel passare da un livello percettivo all'altro, rimuoviamo progressivamente i blocchi interiori per permettere al nostro potenziale naturale di esprimersi.

Dopo che attraverso la pratica *vinyasa* abbiamo messo in moto il corpo e risvegliato la coscienza, con il *prāṇāyāma* sviluppiamo ulteriormente l'esperienza di *stasi* attraverso il confino del respiro, spazio per poter osservare la nostra mente e affrontare i *samskara* più profondi.

Esplorando il *corpo yogico* torniamo al linguaggio antico dello yoga che descrive l'esperienza della coscienza incarnata: *nāḍī*, *guṇa* e *prāṇa vāyu* non sono concetti simbolici astratti ma coordinate dell'ascolto che ci guidano progressivamente dalla fisiologia moderna a una fisiologia sottile.

Lungo le pagine del nostro libro scoprirete che l'essenza del metodo yoga si basa sull'esperienza della *risonanza*, il riconoscimento del momento presente come l'unico possibile.

Il *pratyāhāra* è il punto di incontro tra *sadhana* e i *vibhuti*, i poteri, ma anche quella condizione che ci permette, in ogni fase della nostra *sadhana*, di acuire la percezione e portarci verso la consapevolezza.

A partire dal *vinyasa* quindi, iniziamo il percorso che ci porta alla libertà, intesa come aprirci al nostro mondo interiore e dare ordine alle forze che ci muovono, ma anche come capacità di svincolarci dall'idea dogmatica di pratica stessa.

# INDICE

Premessa .....	5
Prefazione di Gianni Pellegrini. Equilibrio in movimento, stabilità nel flusso ....	6
Prefazione di Gabriele Severini .....	9
Introduzione .....	10
1. <i>KRAMA</i> : FONDARE I PILASTRI DEL <i>VINYASA</i> .....	13
Il <i>vinyasa</i> come fulcro della pratica .....	13
Il senso del <i>krama</i> nel <i>vinyasa</i> .....	17
<i>Trishtana</i> : i tre elementi chiave del metodo <i>vinyasa</i> .....	19
La stabilità del corpo nel <i>vinyasa</i> .....	23
Il fluire del respiro <i>ujjāyī</i> nel <i>vinyasa</i> .....	27
<i>Economia percettiva</i> : una soglia tra percezione e cognizione .....	31
La <i>drsti</i> , i sensi e la natura vibratoria del <i>vinyasa</i> .....	33
<i>Drsti</i> , <i>upāya</i> ed euristiche nel <i>vinyasa</i> .....	36
La danza di <i>prāna</i> e <i>apāna</i> nel toroide del respiro .....	43
La pratica negli spazi percettivi: l'esperienza del <i>vinyasa</i> nel <i>trishtana</i> ..	46
2. <i>YOGA CHIKITSA</i> E <i>NĀḌĪ ŚODHANA</i> : DALLA STABILITÀ DEL CORPO ALLA STABILITÀ DELLA MENTE .....	51
<i>Yoga chikitsa</i> e <i>nāḍī śodhana</i> : modelli interpretativi del <i>vinyasa</i> .....	52
Il senso di <i>āsana</i> nello spazio percettivo .....	55
L'intento negli spazi percettivi .....	58
Il fulcro del <i>vinyasa</i> : la stabilità nel flusso .....	60
3. PASSAGGI ARMONICI <i>VINYASA</i> .....	63
Introduzione .....	63
L'importanza della scomposizione degli <i>āsana</i> .....	65
I Passaggi armonici: regole per la combinazione degli <i>āsana</i> in sequenze ....	72
Le tipologie di sequenze .....	84
Le logiche di costruzione delle sequenze .....	91



4. GUIDA PER COLTIVARE LA PRATICA .....	101
Progressione nel metodo: procedere con gentilezza, fondare le basi della pratica e stabilire le priorità .....	101
Sviluppare l'abitudine alla pratica, <i>abhyasa</i> .....	105
Evitare le trappole ideologiche .....	107
Coltivare il non attaccamento ai risultati, <i>vairagya</i> .....	112
Gli ostacoli nella pratica: i <i>klesha</i> o la natura delle dipendenze .....	113
Come superare gli ostacoli nella pratica .....	115
Sostenibilità del ritmo nella pratica e come coltivarla: quando fermarsi e perché .....	117
5. RITMO E STASI NEL RESPIRO .....	121
Il sistema muscolare nella respirazione rotonda <i>dīrgha rechaka pūraka</i> .....	121
Anatomia del tratto respiratorio .....	124
Il ruolo dell'anidride carbonica nella coordinazione dei ritmi .....	126
Il sistema nervoso secondo la teoria polivagale di Porges .....	130
<i>Prānāyāma</i> , intelligenza sottile e coscienza universale .....	132
Esperienza incarnata, coerenza respiratoria e campo di coscienza universale .....	135
6. IL CORPO YOGICO: IL LINGUAGGIO ANTICO DELLA RISONANZA .....	137
Geografia del corpo yogico .....	137
Le <i>nāḍī</i> , traiettorie dei flussi vitali .....	139
I <i>guṇa</i> , le qualità del movimento .....	142
I <i>prāna vāyu</i> , processi sottili del respiro vitale .....	144
L'euristica percettiva: dal corpo fisiologico al corpo sensibile .....	148
Passaggi armonici nel <i>prānāyāma</i> .....	149
Come orientarsi nella pratica del <i>prānāyāma</i> .....	150
<i>Le tre modalità del prānāyāma</i> .....	150
<i>Le quattro fasi del prānāyāma</i> .....	152

7. LA RITENZIONE DEI SENSI .....	161
<i>Pratyāhāra</i> : chiave dell'equilibrio del sistema nervoso nella pratica yoga.....	161
Definizione di <i>pratyāhāra</i> .....	162
Sensi, oggetto e soggetto .....	164
I sensi: dall'anatomia agli <i>Yogasūtra</i> di Patanjali .....	167
<i>Pratyāhāra</i> : azione sui sensi .....	169
La dinamica <i>pratyāhāra-vyavahāra</i> .....	171
<i>Pratyāhāra</i> come ritirarsi dal ricordo: il ruolo del respiro .....	173
Coltivare il <i>pratyāhāra</i> nella pratica di <i>āsana</i> .....	174
<i>Pratyāhāra</i> e <i>prāṇāyāma</i> .....	177
<i>Pratyāhāra</i> : ponte tra yoga esterno e yoga interno.....	179
Epilogo - Il corpo come campo di trasformazione.....	180
Postfazione di Christian Pisano .....	182
Ringraziamenti .....	184
Glossario dei termini in sanscrito .....	185
Bibliografia .....	197