

Luca Iselli

Ho cominciato la pratica dello yoga 15 anni fa presso la scuola Ananda Ashram di Milano sotto la guida del maestro Shubaij originario dello stato del Bengala, India.

Oltre alla frequentazione del corso di yoga base ho seguito seminari sulla meditazione e sulla recita dei mantra. Ho partecipato a diversi seminari residenziali, anche all'estero in Danimarca, di pratiche intensive di asana e meditazione.

Grazie a questa frequentazione ho avuto modo, anche attraverso diversi viaggi in India, di conoscere da vicino lo yoga tradizionale – Hata Yoga - oltre ad approfondire diversi aspetti della cultura indiana.

Ho avuto la possibilità di praticare yoga e meditazione insieme a monaci della tradizione tantrica che mi hanno permesso di conoscere a fondo i benefici delle pratiche yogiche.

Successivamente ho frequentato la scuola Centro Studi Yoga condotta dal maestro Ferruccio Ascari che segue l'antico stile Satyananda della Bihar School of Yoga.

Grazie a questo maestro ho approfondito gli aspetti più meditativi legati alle pratiche yogiche.

Con Ferruccio Ascari ho seguito un importante seminario sulla pratica di Antar mouna, il silenzio interiore.

Attualmente continuo la mia pratica, come ormai da molti anni, con il maestro Massimo Gatto che si è formato fin da giovanissimo in India presso la prestigiosa scuola Kaivalyadhama di Lonavla.

Nel 2020 ho deciso di intraprendere il percorso di formazione biennale insegnanti, sotto la direzione di Massimo Gatto, che mi ha portato a ottenere la certificazione come insegnante di ginnastica dello yoga.

Durante la formazione biennale oltre allo studio dei vari aspetti delle pratiche yogiche ho svolto seminari formativi per 200 ore.

Insegno Hata yoga cercando di rimanere il più fedele possibile agli antichi insegnamenti che mi sono stati dati.

L'idea di diventare insegnante nasce dal desiderio di poter trasmettere ad altre persone i benefici profondi legati alla pratica dello yoga che ho avuto modo di sperimentare su di me

In un mondo sempre più veloce e caotico, dove i momenti di riflessione e raccoglimento sono sempre più rari credo che la pratica dello yoga possa offrire un valido supporto nella ricerca di equilibrio e stabilità.