VERTICAL YOGA DELL'AQUILANA SARA DI FRANCIA AL FESTIVAL DELL'ORIENTE A ROMA

26 Aprile 2019



L'AQUILA – "Dal respiro al suono" è il focus della conferenza a cui parteciperà come relatrice l'insegnante di yoga aquilana Sara Di Francia, in programma per domani, sabato 27 aprile al Festival dell'Oriente di Roma.

La conferenza ci sarà alle 15, mentre alle 12 terrà una lezione di vertical yoga.

"Il vertical yoga – spiega Sara Di Francia ad *AbruzzoWeb* – è una sequenza di esercizi mirati a portare le persone e fare la verticale, sia sulle mani, che facendo perno sulla testa. Si tratta di una tecnica nuova messa a punto da me, ispirata i principi del verticalismo acrobatico del circo, in questo caso facilmente realizzabile da tutti".

"Si tratta di un allenamento completo per tutto il corpo – chiarisce – con tanti benefici, modella, rende forti esternamente ma soprattutto internamente, soprattutto reputo che sia un ottimo stimolo per ritrovare il proprio equilibrio"

Sara Di Francia insegna yoga all'Aquila da alcuni anni, la sua scuola è la Kintsugi, in via Ugo Piccinini.

Kintsugi è un termine giapponese che richiama una tecnica artistica per cui gli oggetti rotti non vengono gettato ma riparati e le crepe "arricchite" con della colla contenente oro. A simboleggiare che un oggetto rotto, seppur con delle cicatrici, può valere molto di più che da "intero".

"Quando ho scoperto questa tecnica ho subito pensato che si abbinasse a pennello alle persone, soprattutto agli aquilani colpiti dai disagi del post terremoto. Eravamo tutti rotti, ma potevamo ricostruirci, se lo avessimo voluto e rendere preziose le nostre crepe", chiarisce.

Si è avvicinata alla disciplina nel 2008, la sua insegnante era Daniela Visione, scomparsa la notte del 6 aprile 2009, nel crollo della sua casa di via Campo di Fossa, insieme ai figli, Davide e Matteo Cinque.

Questa perdita affettiva, profonda e significativa per Sara, ha dato lo stimolo a imparare a fondo la disciplina, per tramandare gli insegnamenti della sua cara amica.

"Lo yoga non è solo una disciplina – spiega – è un qualcosa che ti prende dentro, che poi non puoi lasciare e soprattutto per me, è un tramite per sentire Daniela ancora vicina, anche dopo 10 anni".

Ha intrapreso, quindi, il percorso da insegnante nel novembre 2009 a Roma con la scuola "Odaka yoga" dei maestri Roberto Milletti e Francesca Cassia, insegnanti riconosciuti a livello internazionale che hanno scuole sparse tra l'Italia, il Giappone ed altri paesi e che ogni anno sono presenti all'apertura dell'international yoga festival a rishikesh in India.

"Ho frequentato il mio primo corso per un anno – ricorda – ed ho ottenuto il primo brevetto di insegnante riconosciuto anche da Yoga Alliance e Coni, ho iniziato ad insegnare praticamente subito, ad ottobre del 2010, in pieno post sisma. La prima

classe è stata con una sola ragazza che ancora oggi frequenta i miei corsi”.

Da quel giorno non ha mai smesso di insegnare e nel 2011 ha deciso di lasciare il lavoro per dedicarsi a tempo pieno a questa attività.

E dopo una serie di esperienze, più o meno felici, in varie palestre della città, la decisione, nel 2016, di avere, “un posto tutto mio, dove si potesse respirare la mia personalità”.

Per Sara, “se hai un corpo e puoi respirare, puoi fare yoga. Il mio insegnamento è quindi rivolto a tutti e personalizzato. Prima di una lezione passo sempre in rassegna i vari acciacchi, in modo da individuare il ciclo giusto che abbracci tutte le esigenze di chi è nel gruppo in quel momento”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli