

Intervista Anastasis Tzanis

di Silvia Speciali



Forza
flessibilità,
consapevolezza.
Una mente sana,
in un corpo sano.

Schivo, un pò ombroso, con un sorriso che si apre all'improvviso accogliendoti nel suo mondo, Anastasis è considerato uno dei migliori insegnanti di Yoga di Londra. Corpo statuario e muscoli perfettamente delineati, che non lasciano minimamente intuire il mix di flessibilità e controllo che si rivela non appena lo si vede in azione. Greco, 40 anni e un passato variegato, Anastasis oltre a insegnare Yoga si occupa a livello professionale di nutrizione ed è istruttore del metodo Wim Hof.

Anastasis sembra che tu stia vivendo una terza vita: hai operato nelle forze speciali e svolto attività di consulente finanziario in una banca prima di diventare un insegnante Yoga...

È vero questa è la mia terza vita! Del resto il nome "Anastasis" significa resurrezione e questo può significare che molte altre cose debbano ancora arrivare... Noi siamo la somma di tutto quello che abbiamo fatto e che facciamo, da quelle esperienze ho appreso delle cose fondamentali.

Ad esempio?

Nell'esercito ho imparato ad operare sotto pressione

mantenendo la lucidità. Può sembrare strano ma è possibile allenare questa attitudine anche semplicemente svolgendo dei piccoli compiti quotidiani, mantenendo una regolarità.

E dalla banca, invece?

Nel trading, dove non c'è margine di errore, ho imparato a prendere decisioni importanti con grande rapidità. Vedi, nessuna di queste caratteristiche mi apparteneva e invece ora sono profondamente radicate nella mia personalità e le ho portate anche nell'insegnamento dello Yoga.

Siamo abituati a imma-

ginare i paracadutisti come dei drogati di adrenalina, esattamente l'opposto di un insegnante di Yoga... Come hai conciliato questi due aspetti?

È vero, l'adrenalina è il motivo per cui molti si lanciano da un aereo in volo, ma questo non è stato il mio caso. Io funziono in modo completamente diverso. Quando sono di fronte al pericolo la mia frequenza cardiaca cala, entro in uno stato di calma e di estrema presenza mentale. Vedi qualche similitudine con lo Yoga? (Ride)

Tra i tuoi progetti c'è anche una terapia nutrizionale, quali sono le linee guida?

In una parola: digiuno. Probabilmente questa è l'ultima parola che molte persone vogliono sentir pronunciare, ma sono convinto che possa essere un toccasana per tutti. Fatto in modo regolare o sporadico, porta comunque dei benefici.



Sei noto come coach delle handstand. Come hai iniziato ad amare le verticali?

Come insegnante in realtà mi considero un principiante ma sicuramente amo molto sia praticare che insegnare gli handstand. Me ne sono innamorato per la loro complessità. L'idea è semplice, quasi banale: mani a terra e gambe in alto. Tuttavia le abilità fisiche e mentali necessarie per eseguire questa posizione sono innumerevoli. Vedendo il primo tentativo di entrare in verticale di una persona posso capire molte cose.

Ad esempio?

Flessibilità delle spalle, forza della cuffia dei rotatori, consapevolezza del bacino, forza dei glutei...

Hai qualche consiglio per i principianti?

Prima di tutto non complicare ulteriormente una posizione che già di suo

è molto complessa. Ad esempio un errore molto comune è l'ossessione per l'estetica. Rallenta il processo di apprendimento. Il mio suggerimento è quello di arrivare a una tenuta di 20 - 30 secondi in verticale e solo allora cominciare a concentrarsi sulla linea. Un buon insegnante vi potrà aiutare rapidamente a trovare l'equilibrio senza sviluppare cattive abitudini posturali, che si vedono spesso negli autodidatti.

Tu sei anche insegnante del metodo Wim Hof, ci puoi spiegare come funziona?

Si tratta di un metodo che combina esposizione al freddo, padronanza della respirazione e meditazione, allo scopo di dominare le performance del proprio corpo attraverso il controllo sul ritmo cardiaco e sul livello di adrenalina.

La necessità di esporsi a basse temperature sembra

uno sforzo estremo, ne vale la pena? Quali sono i benefici?

Innanzitutto il corpo va esposto gradualmente alle basse temperature, per dargli modo di abituarci. I benefici vanno dal miglioramento dei cicli metabolici alla riduzione delle infiammazioni muscolari, dal recupero dello stress fisico al miglioramento della qualità del sonno e del sistema immunitario.

Progetti per il futuro?

Al momento sto lavorando a un progetto che unisce ricerca scientifica, tecniche di respirazione e pratica Yoga tradizionale. Ci tengo molto e spero di poterlo presentare a breve.

Digiuno, esposizione al freddo... avvicinarsi al mondo yogico di Anastasis spinge decisamente a uscire dalla propria comfort zone, ma potrebbe valerne la pena! 🌸

