

Slow Ski: un diverso approccio alla neve e alla montagna Dall'esperienza al pensiero

Maurizio Bal (maestro di sci e insegnante -
cofondatore di Montagna Slow)

“Pour un monde plus humain”

motto degli sci Kastle degli anni
1950-60

**L'esperienza,
anzi
le esperienze**

Infanzia: primi passi sulla neve





Le prime gare

1959:

Campionati studenteschi

Primo assoluto

1° Assoluto 1959

Campionati Studenteschi



Premiazione a Courmayeur



1960: campionati studenteschi scuole inferiori 1° classificato



Corrado Gex, assessore pubblica
istruzione

Roberto Berton, realizzatore
dell'inserimento dello sci
nell'organizzazione scolastica

Inserimento ASIVA

Gare

Competizione

Velocità









Da atleta a maestro di sci



Servizio militare



Prima scuola di sci a Pila



Alcune sedi successive





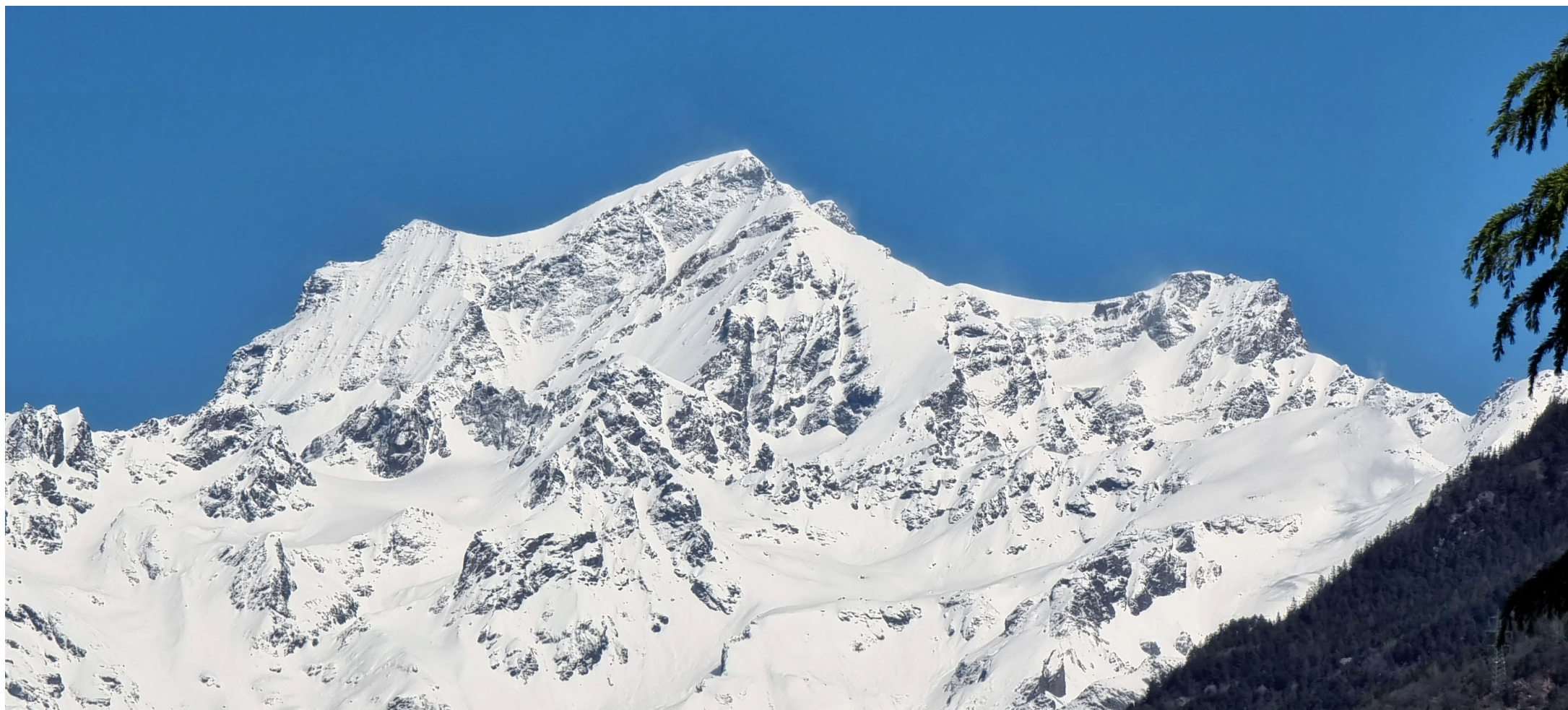
Il pensiero











MAURIZIO BAL

SLOW SKI

sciare diversamente

LeChâteau





Silenzio

Meditazione

Skischuhen und auf Skiern im So

urden für das «Yoga on Snow» auf der Corviglia in St. Moritz ein Wochenende



Sonnengruss mit Folgen? Die Ausläufer des Orkans Xaver haben sich beruhigt und die Wolkendecke ist aufgerissen.

Foto: Sabrina von Elten

, die gleichen Namen für die Übungen genutzt werden. Daher passt es gut in internationale Engadin.

rum aber hat Nussbaum das Yoga für Skifahrer auf der Piste entwickelt? Skifahren kann auch Meditation sein, man achtet auf seinen Körper, lässt die Natur auf sich wirken lässt», die Ski- und Yogalehrerin hierzu. In man das Bewusstsein für sich weckt, steigt auch die Selbst-

oraussetzung für sicheres Skifahren und den Spass dabei.

Beim Skifahren geht es um Respekt und Toleranz, es geht darum, andere zu akzeptieren. Und dabei kann das Yoga als Lebensphilosophie hilfreich sein.

Weiterbildung der Skilehrer

«Wir müssen unseren Körper genau fühlen, sonst können wir das den Schülern nicht beibringen», erklärt Nuss-

Denn die Skilehrer sollen in Zukunft ihren Gästen zum rein technischen Skifahren auch Alternativen bieten können und die Möglichkeit haben, die Yogaübungen in ihr Programm einzubinden.

Insgesamt werden acht Asanas durchgeführt, die aufeinander aufbauen. Zunächst geht es um das Auskommen am Berg. Beim Tadasana geht es um das aufrechte Stillstehen und zum Schluss seine Füße zu entspannen.















shutterstock

IMAGE ID: 1150620266
www.shutterstock.com





Engadiner Post

POSTA LADINA



Gewonnen! Selina Gasparin holte ihren ersten Weltcup-sieg im Biathlon. **Seiten 9 und 12**

Susch Il suveran da Susch ha adattà la ledscha d'impostas in connex cun donaziuns chantunals. Uossa po il cumün inchaschar impostas sün premis e donaziuns. **Pagina 11**

Eishockey Die beiden Engadiner 2.-Liga-Eishockeyteams sind auf Erfolgskurs. Sowohl St. Moritz wie auch Engiadina vermochten die Wochenend-Partien zu gewinnen. **Seite 13**



ge Tiefenentspannung im Schnee, Sabrina Nussbaum und die Skilehrer beim «Yoga on Snow».

Foto: Sabrina von

Bewusstes Skifahren liegt im Trend

Chillout Riding, Slow Ski oder Yoga Ski heissen die alternativen Angebote auf der Piste

Paradise Chillout Riding speziell eingerichteten **Paradise** steht für **nuss. Jetzt wird das An-** durch Yogakurse im **reitet.**

ersalson 2008 wurde in nals ein neues Angebot

vorgestellt, das Chillout Riding. Für das «gemütliche oder entspannte Skifahren» hatte man die Paradiso-Piste auf Corviglia reserviert. Vor zwei Jahren ist auf der Chillout-Piste oberhalb der Paradiso-Piste zusätzlich auch noch eine Yoga-Slope entstanden. Die Idee für das «Yoga on Snow» stammt von der Skilehrerin der Suvretta-Skischule, Sabrina Nussbaum, die den Yogapfad mit ihrem Mann eingerichtet hat. Offenbar ist das «bewusste» Skifahren wieder ein

grösseres Bedürfnis und Thema geworden. Im Jahr 2011 erschien ein Buch mit dem Titel «Slow Ski» von dem ehemaligen Leiter der Skischule Pila im italienischen Valle d'Aosta, Maurizio Bal. Bal hat Philosophie studiert, ist Dozent und Skilehrer gearbeitet und bildet nun Skilehrer theoretisch unter anderem zum Thema Wahrnehmung der Umwelt weiter. 95 Prozent der Skifahrer seien nicht für das Radeln auf Pisten, sagt Bal. Nur fünf bis zehn Prozent aller Ski-

fahrer betreiben den Sport, um Rennen zu fahren. Aber diese setzen den Massstab für die anderen. Dazu kommt das technisch anspruchsvolle Skimaterial, das ein immer schnelleres und wendigeres Fahren möglich macht. Die Vision von Bal ist es, Pisten der Kunst und des Wissens über die Natur einzurichten. Er ist überzeugt, dass es auch um die Wahrnehmung und das Verständnis der Schönheit der Natur geht. «Die Natur verbindet den Menschen mit der kosmi-

schen Harmonie», sagt Bal. geschieht auch im «Snow»-Kurs von Sabrina Nussbaum, die den verschiedenen Übungen der Piste stattfinden, j Skifahrer ein Gefühl für se und nimmt seine Umwelt wahr. Das führt zu mehr Freude und Genuss beim Skifahren. Nussbaum hat Sabrina Nussbaum Skilehrerin in die Yoga-Skischule. Die «EP» war mit dabei. (t)

