

Senti il respiro, attiva l'energia e lasciati andare, lo yoga ti fa bella

21 giugno Giornata Internazionale, tante iniziative. 85% sono donne ed è boom per i bimbi



Potrebbe avere decine di migliaia di anni, è antico come il tempo e documentato già nel 200 d.C., per questo parlare oggi di ‘riscoperta’ dello yoga è paradossale. Eppure proprio in questi anni per questa scienza complessa eppure così naturale, nelle sue molte declinazioni – i Sutra che vanno dal Niyama al Pranayama, dal Dhrana ad Asana - sembra assistere ad una nuova diffusione specie in Europa e in America, documentata dai moltissimi centri yoga aperti recentemente e da un boom editoriale di manuali e persino di film. Il 21 giugno, giorno in cui si entra nel solstizio estivo, si celebra in tutto il mondo la Giornata internazionale dello Yoga. (di Alessandra Magliaro)



Tantissime iniziative dal ritorno in sala del Sentiero della Felicità - Awake: The Life of Yogananda di Paola di Florio e Lisa Leeman, un documentario sul maestro indiano Paramahansa Yogananda già visto da oltre 30 mila persone e di nuovo al cinema in 50 sale alla settimana di appuntamenti su yoga, ayurveda e meditazione organizzata a Roma dall'ambasciata indiana con un evento finale il 21 giugno, 2016 al Parco della Musica, dallo Yoga Tour di Io Donna all'India Film Fest alla Casa del Cinema a Roma con lezioni gratuite nel teatro all'aperto. A Milano, all'Arco della Pace al Sempione – ci sarà un mega raduno con uno dei 10 maestri più importanti della Gran Bretagna, David Sye, l'insegnante inglese che da anni si batte per la pace in Palestina attraverso la sua associazione Yoga Beats Conflict. E alla Triennale appuntamento alle 5.15 per il primo di 108 'saluti al sole'.



Stress, incertezze, ritmi veloci sono probabilmente fattori che hanno indotto ancora più persone a cercare nella pratica dello yoga un po' di pacifica chiarezza e armonia tra corpo e spirito, in una parola a stare meglio. Attraverso la pratica di movimenti, il mantenere le posizioni del corpo,

esercitarsi con la respirazione profonda e raggiungere la concentrazione mentale lo yoga ci rilassa mettendoci in contatto con il nostro essere interiore, con il 'sé più autentico', pensando a quello e non ad altro, avendo insomma nello yoga una parentesi rilassante/energetica al ritmo frenetico della quotidianità. Le motivazioni per questo nuovo boom ci sono tutte, è evidente. Lo yoga è per chiunque e a qualunque età – anzi la novità in occidente è l'esplosione di centri per i bambini, Piccolo Yoga per bambini dai 5 agli 11 anni è in uscita, ultimo di una serie di libri dedicati – ma in particolare è femmina.

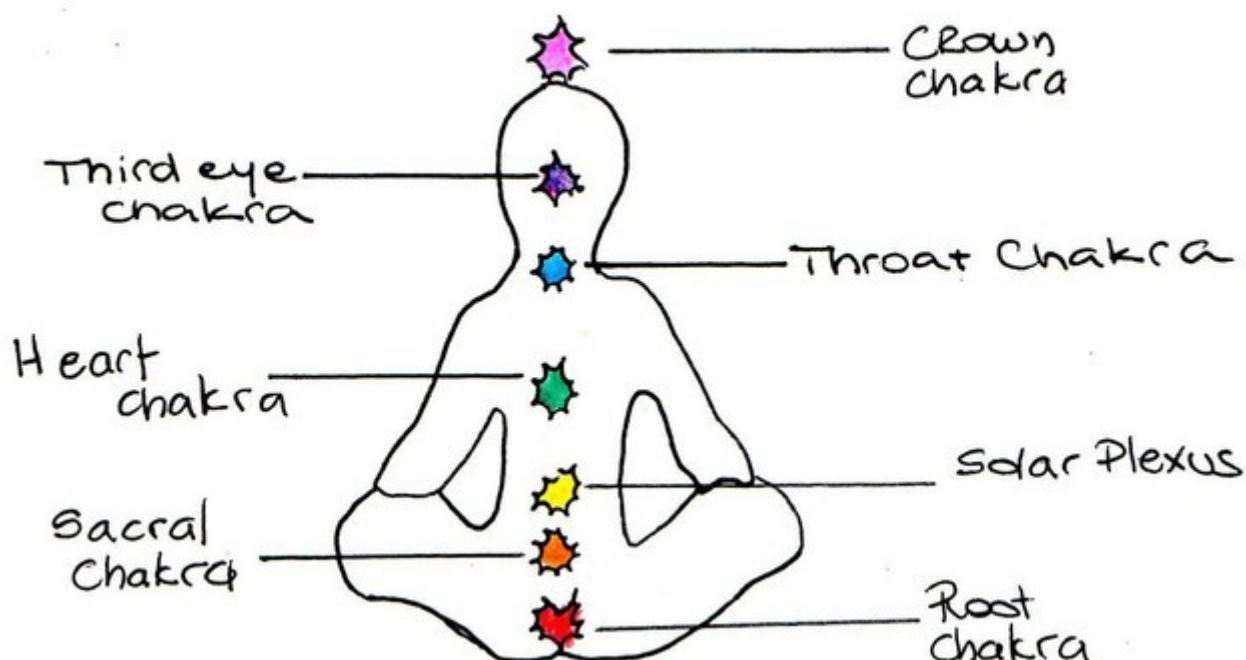


Circa l'85 per cento di coloro che praticano lo yoga sono donne. Innanzitutto perché equilibra gli ormoni durante i vari stadi della vita di una donna e inoltre perché serve ad equilibrare le emozioni, a ridurre l'impatto anche psicologico di malattie gravi ed è molto affine al bisogno femminile – come spiega bene Shakta Kaur Khalsa autrice di un best seller sul tema (Yoga per Donne, Macro Edizioni) – di avere un modo di vivere confortevole e rilassato.



Lo yoga arriva dritto al cuore dei nostri bisogni: abbiamo bisogno di sentirci amate e lo yoga sviluppa l'amore in noi stesse, abbiamo bisogno di sentirci al sicuro e lo yoga fa capire che la sicurezza si trova dentro di noi, abbiamo bisogno di sentirci realizzate e lo yoga sviluppa la consapevolezza e la realizzazione di se. Lo yoga e le donne stanno bene insieme: la pratica quotidiana provoca da una parte un'intimità rilassante dall'altra sviluppa un potere dinamico. Attraverso lo yoga si diventa consapevoli delle tensioni del corpo e con la pratica ci si aiuta a liberarsene raggiungendo profonda calma e vero rilassamento.

Molte persone che praticano lo yoga testimoniano un potere di 'guarigione' e trasformazione: cominciando anche dieci minuti al giorno **lo yoga trasforma il corpo** – ci si sente più in forma, più alti, più dritti – rendendoci consapevoli del ritmo del respiro che diventerà poi, con la pratica costante quotidiana, un **atteggiamento vero e proprio di positività**. Chi insegna yoga sostiene che con questa pratica le piccole cose e perfino le grandi non avranno più sulla persona lo stesso potere che avevano prima. **Lo yoga fa bene**, sembra essere un nutrimento sostenere l'umanità in una fase così critica come quella che stiamo attraversando.



L'esperienza però è tutto: non bisogna lasciarsi impaurire da figure e posizioni – quelle di base come la roccia, il saluto al sole, l'arciere, l'albero e così via – gli insegnanti dicono di **'seguire la corrente'** almeno all'inizio. Molti sono gli stili – il kundalini, l'hatha, l'Ashtanga, Vinyasa Flow, e Ananda Yoga – e tutti collegati, fino ad arrivare poi alla meditazione vera e propria. Innumerevoli **i libri dedicati** – si va dal Grande libro della YogaTerapia a Yoga per tutti, dal Risveglio della Kundalini al Chakra per i principianti, tutti della casa editrice Macro, tra le più importanti su questo argomento a "Gravidanza Benessere Yoga" di Tara Lee e Mary Attwood – Edizioni Mental Fitness Publishing Milano concentrato sui benefici dello yoga praticato dall'inizio della gravidanza fino al travaglio e al recupero dopo il parto. Dal 2006 poi in alcune città italiane si è dato vita a veri e propri frequentatissimi **Yoga festival** ideato da Giulia Borioli e Umberto Angelini: a Milano (14,15 e 16 ottobre), Roma (16,17, 18 settembre), Colli Euganei (Pd) (4-5 giugno). E con la bella stagione in tutti i parchi urbani è facile incontrare gruppi di persone, tappetino sotto il braccio, pronti a rilassarsi ed a entrare in armonia con la natura e se stessi. Proprio l'unione con il tutto, con il Pianeta e l'universo, dovrebbe spingere l'uomo ad un maggior rispetto di tutto ciò che lo circonda e per questo, secondo Narendra Modi, lo Yoga, come stile di vita, è tra le soluzioni al cambiamento climatico.