

la Repubblica

venerdì 10 ottobre 2008

100

LE SCUOLE

Sono un centinaio le scuole che propongono corsi di yoga in Lombardia, 50 delle quali solo a Milano

30-50

L'ETÀ

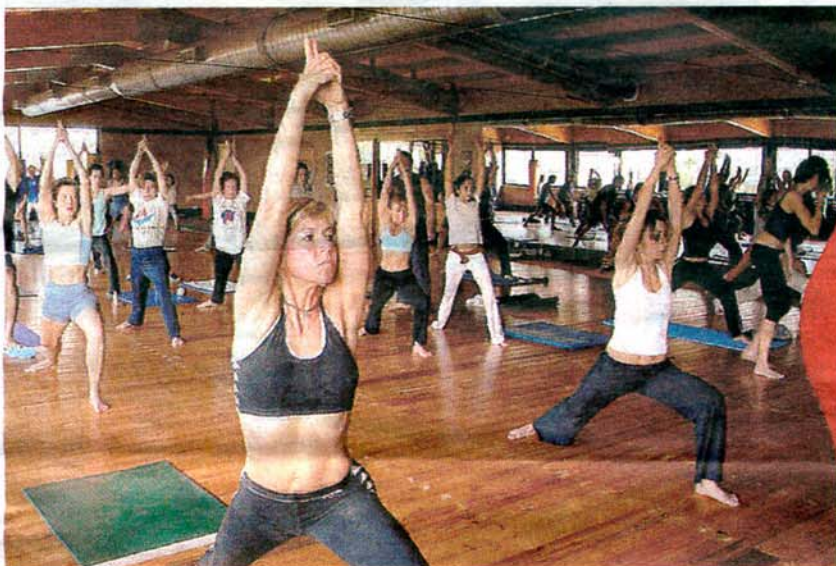
La maggior parte di chi pratica lo yoga (il 52% circa) ha tra i 30 e i 50 anni, ma sono rappresentate fasce d'età che vanno dai 16 ai 66 anni

77%

LE DONNE

Quasi otto praticanti dello yoga su dieci sono donne, ma la percentuale di uomini (23%) è in crescita

I numeri



L'appuntamento

Dalle conferenze al Kundalini party

IL MILANO Yoga Festival, alla terza edizione, si svolge da oggi a domenica al Superstudio. Il calendario è fitto di incontri, seminari, lezioni gratuite, workshop di livello avanzato a pagamento, esposizione di prodotti collegati allo yoga (dall'abbigliamento agli arredi, dall'energia pulita al turismo indiano e al tè).

Da segnalare, tra gli appuntamenti, la conferenza di Paolo Magnone, docente di sanscrito in cattolica, oggi alle 17, su "Il mondo dei due: scissione e reintegrazione nel pensiero indiano". Sempre oggi, alle 20.15, Antonio Nuzzo sull'arte di riequilibrare le energie. E in chiusura un Kundalini Party che mischia sacro e profano, con due dj che sono anche maestri yoga e la presenza di un grande maestro messicano, Guru Dev Singh. Domani alle 9.15 Willy Van Lysebeth, figlio del famoso maestro André, su "La vitalità somatopsichica e i suoi mezzi creativi". Alle 16.15 Eric Baret parla dello yoga tantrico, pratica volta prettamente all'interiorità. E domenica alle 13 padre Antonio Gentili su "Lo yoga cristiano". Al Superstudio Più, via Tortona 27, oggi 17-24, domani 9-24, domenica 9-19.30. Ingresso 5 euro compresa tessera annuale. Seminari a pagamento (25 euro, forfait di tre per 60 euro) da prenotare sul sito www.milano-yoga-festival.it o almeno mezz'ora prima alla cassa. Pagamento solo in contanti. Info 02.42250181.

MARIELLA TANZARELLA

«**S**i va dal manager oppresso dal grande carico di stress quotidiano a chi cerca di raggiungere un maggiore equilibrio interiore, alla persona che ha problemi strettamente fisici. Noi collaboriamo con molti medici, cardiologi, ortopedici, psicologi, neurologi. È noto con piacere che è in aumento il numero di persone che vengono indirizzate allo yoga direttamente dai neurologi». Lorena Pajalunga, fondatrice e presidente dell'associazione yoga Darsana Path, diplomata in India negli anni Ottanta e poi in Italia, l'interesse dei milanesi per la disciplina indiana della mente e del corpo lo ha visto nascere e crescere, fino a fare della città una capitale dello yoga con cento scuole, circa duemila appassionati e un festival che alla terza edizione (da oggi a domenica) punta ai cinquemila visitatori, mille più dell'anno scorso.

Di strada, lo yoga ne ha fatta tanta: «Qualche decennio fa era una scelta di nicchia, poi è diventato un interesse legato al '68, ai Beatles. Pian piano l'attenzione è cresciuta e si è allargata, conquistando nuove fasce culturali e generazionale. Milano si avvicina a New York, dove in certe zone c'è un centro yoga ogni cento metri. E adesso è una cosa normale anche per gli adolescenti, mentre io, quando lo praticavo a 18 anni, ero considerata una mosca bianca».

Casomai il dubbio è che sia diventato perfino troppo di moda, sull'onda dell'entusiasmo di una eterogenea schiera di testimonial vip: se in America la migliore propagandista è stata Madonna, a Milano hanno fatto scuola Alessandra Ferri, Justine

Un po' filosofia del corpo, un po' rimedio antistress. Così la disciplina ha messo radici a Milano. Che da oggi le dedica tre giorni di festival

Mondo yoga

Si comincia perché è di moda si continua perché cambia la vita

Mattera, Miriana Trevisan, Raz Deegan. Pajalunga non lo nega, ma neppure drammatizza: «Certo, almeno all'inizio, oggi molti si accostano allo yoga sulla scia di questo tipo di richiamo, e agli occhi di chi ha un approccio più profondo, non è il massimo. Ma ci sono anche molte persone dal fatto che con lo yoga si coltiva una qualità del benessere molto ampia: è una disciplina che riguarda sia l'aspetto fisico che quello meditativo, la possibilità di indagare tutti i piani della nostra esistenza. Lo yoga si rifà ai principi della medicina

ayurvedica, quindi sposa l'idea che la salute è legata a una condizione di equilibrio e coinvolge tutti gli aspetti del nostro essere: fisico, mentale, energetico, spirituale, emozionale».

Il Milano Festival Yoga sembra incaricarsi di aggiungere ancora qualche aggettivo, allargando la gamma degli approcci possibili con l'aiuto di ospiti dal tutto il mondo: ci sarà lo yoga tantrico kashmiri, l'Anusara Yoga in chiave molto contemporanea dell'insegnante americana Amy Ippoliti, il giapponese Hara yoga, lo yoga "forrunners" inventato dal ma-

ratoneta Tite Togni come sintesi tra disciplina ascetica e disciplina atletica e perfino lo "yoga della risata", portato dall'India da Madan Kataria: "una pratica antistress per la mente, lo spirito e il corpo".

Tra le caratteristiche dello yoga di tutti i tipi, una sorprende, in tempi di in cui si fanno corsi un po' per ogni cosa, ma spesso ci si stufa presto della novità: più di uno su due, tra quanti si avvicinano al suo mondo, decide di dedicarsi per sempre. Le statisti-

che dicono il 64%, e non stupiscono Lorena Pajalunga: «È una filosofia. Di solito, se si inizia ci si resta per la vita, anche se noi possiamo offrire a chi inizia anche un percorso che non sia vincolante. Per esempio per risolvere un problema fisico specifico. Poi chi vuole continua, se crede che così potrà vivere meglio la vita di tutti i giorni. E questo si può fare tranquillamente stando a Milano e a casa propria, non c'è bisogno di scappare sull'Himalaya. Basta seguire il principio "I piedi ben piantati sulla terra, la testa fra le nuvole"».