

giovedì 9 ottobre 2008

RASSEGNA Da domani a domenica al Superstudio Più la terza edizione del festival dello yoga

Calma Milano, è ora di meditare

Una tre giorni tra lezioni gratuite, incontri e il "Kundalini Party"

CHI PRATICA QUESTA ATTIVITA'

Antiniska Pozzi

Da Camila a Fabio, i vip "all'orientale"

È un'antica disciplina orientale e spesso viene praticata da noi occidentali come antidoto allo stress della vita quotidiana: sarà per questo che anche molti personaggi dello spettacolo sono appassionati e praticanti dello yoga. Come la presentatrice di "Tatami", **Camila Raznovich**, cresciuta fin da bambina tra ashram hippy e meditazioni, oggi presenza abituale al



MilanoYogaFestival: «Adoro lo yoga, e anche questa volta farò in modo di esserci» fa sapere, e tra sabato e domenica interverrà all'evento nonostante i molti impegni televisivi. Un altro appassionato d'eccezione è **Fabio Volo**: a differenza

del protagonista di "È una vita che ti aspetto", che invece di fare la posizione "del lotto" riesce a fare solo quella "del lotto", lui pratica da tempo con un maestro privato l'Ashtanga Yoga, focalizzato sulla sincronizzazione tra movimento e respi-

ro per eliminare le tossine e purificare il corpo. Tra i vip che amano meditare, anche la bionda spalla di **Fabio Fazio** in Che tempo che fa, **Filippa Lagerback**, fotografata durante la scorsa edizione del Mila-

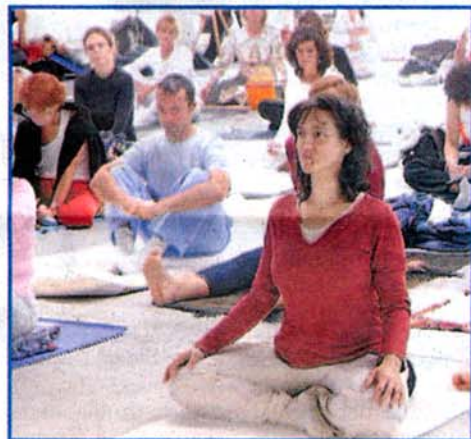


noYogaFestival insieme al compagno **Daniele Bossari**; la bella **Alessia Maruzzi**, ormai collaudata presentatrice del "Grande Fratello", e persino **Paola Barale**, che fino a qualche tempo fa praticava l'antica disciplina insieme all'ormai ex-fidanzato **Raz Degan**: chissà se la bella showgirl piemontese continuerà a meditare anche adesso che si ritrova catapultata in Sudafrica nell'antica terra dei guerrieri Zulu come inviata de "La talpa"...

[a.p.]

→ "Apprendere e non meditare è vano" diceva **Confucio**. Ed ecco allora che arriva il "MilanoYogaFestival": per meditare, e per apprendere a meditare. Ma soprattutto per avvicinare a questa antica disciplina un pubblico sempre più vasto, ragion per cui è bene chiarire subito che la terza edizione del "MilanoYogaFestival" non è una fiera o un congresso per specialisti, ma un evento per tutti gli appassionati o i curiosi che vorrebbero saperne di più, o cimentarsi in una prova pratica. Il Festival, che inizia domani e andrà avanti fino a domenica 12, ha come filo conduttore il tema del riequilibrio fisico, energetico e psichico, e preannuncia numeri ancora più grandi della scorsa edizione, che aveva visto la partecipazione di oltre 4500 persone: quest'anno, nel Superstudio Più di via Tortona, gli spazi a disposizione dell'evento sono il 25 per cento in più (3.700 metri quadrati in totale), e le presenze attese si aggirano intorno ai 5500.

Ma cosa faranno gli aspiranti adepti durante la manifestazione? Tanto per cominciare, si susseguiranno senza sosta 33 lezioni di Yoga gratuite e aperte a tutti, a cui si può partecipare senza prenotazione: basta presentarsi con abiti comodi e un tappetino. E, ovviamente, con la voglia di lasciarsi trasportare alla



riscoperta di una dimensione più spirituale. Per chi invece fosse interessato alla disciplina dal punto di vista più intellettuale, ci saranno incontri, conferenze e presentazioni di libri, per oltre 19 appuntamenti. E poi, per tutti, come in ogni festival che si rispetti, due appuntamenti serali con la musica: venerdì il "Kundalini Party", un dj set preceduto da meditazione, e sabato l'esibizione di **Prem Joshua&Band**, che torna a grande richiesta dopo il successo dello scorso anno. Novità di quest'anno è poi uno spazio Ayurveda, che raduna scuole altamente qualificate sull'antica medicina indiana, un ristorante vegetariano, una sala degustazione Té, un'area bambini con GiocaYoga e un emporio interamente dedicato alla vendita di accessori per fare yoga, oltre a una libreria e ad una sala per la consultazione di riviste specializzate nel settore. L'intera manifestazione coinvolge 38 scuole e associazioni di Yoga ed è realizzata col contributo dell'Assessorato al Tempo libero del Comune di Milano. Gli appuntamenti in calendario sono proprio per tutti, compresi atleti, mamme e disabili: armatevi di tappetino e... meditate, milanesi, meditate!

MilanoYogaFestival. Superstudio Più, via Tortona 27. Ingresso con tessera associativa 5 euro. Info allo 02/42250181 o su www.milanoyogafestival.it