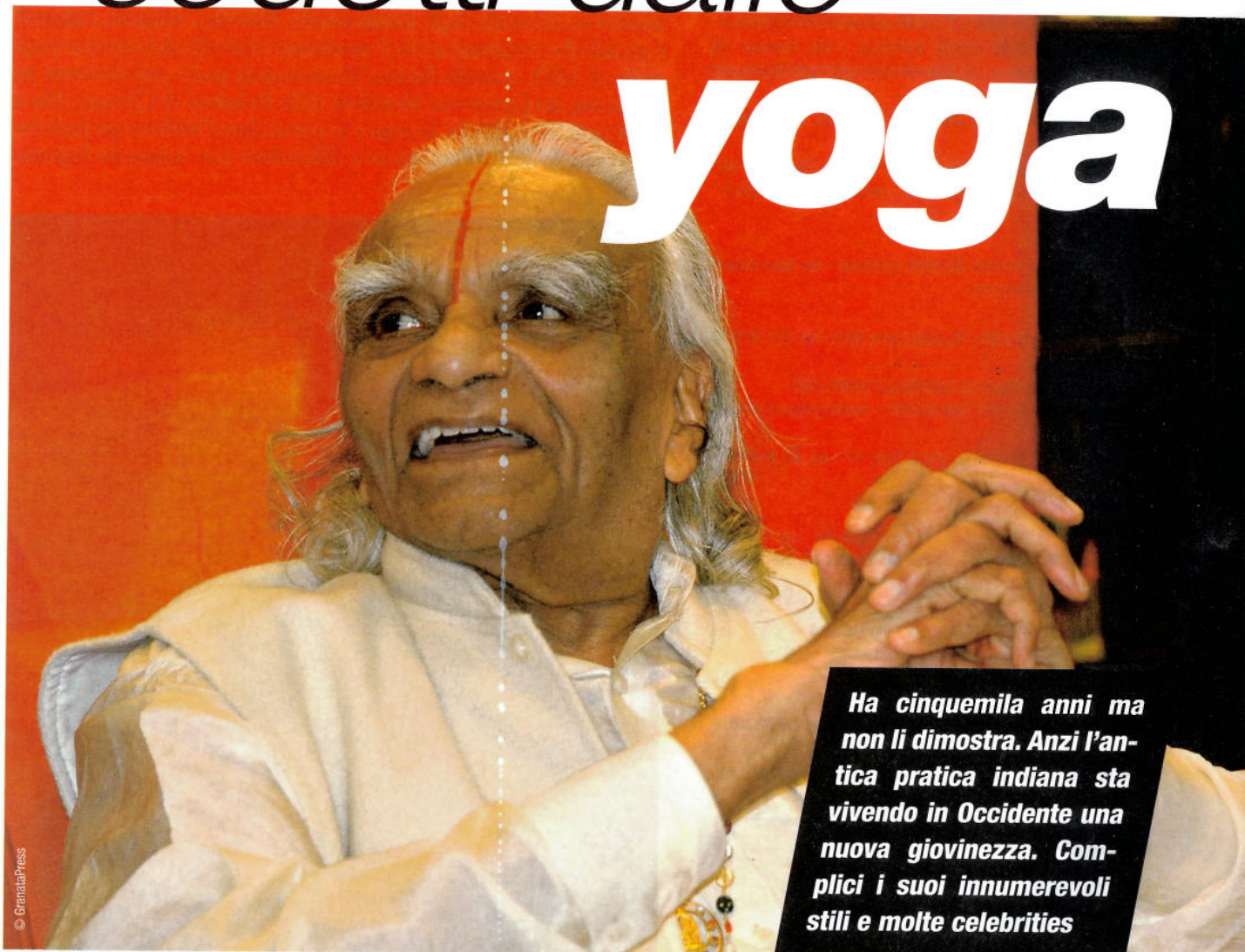


# sedotti dallo

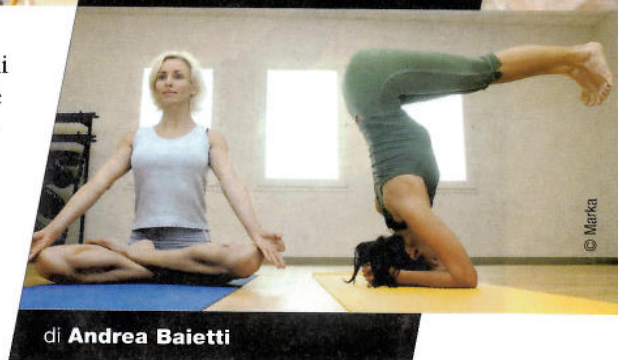
# yoga



© GranataPress

*Ha cinquemila anni ma non li dimostra. Anzi l'antica pratica indiana sta vivendo in Occidente una nuova giovinezza. Complici i suoi innumerevoli stili e molte celebrities*

**Sono ormai oltre dodici milioni** gli americani che praticano hatha yoga. E negli Usa, sia nelle grandi metropoli sia nelle cittadine di provincia del profondo sud o dell'estremo nord, non c'è strada dove non campeggi un'insegna luminosa di una scuola, uno studio o una palestra in cui non vengano dispensate a studenti ammaliati le tecniche della millenaria disciplina. In Italia lo yoga non è ancora esploso con altrettanto fragore, ma i segnali di una crescita rapida ci sono tutti. Pubblicità che mostrano modelle in posizione yogiche, slogan ispirati alle antiche scritture indiane, linee d'abbigliamento con nomi sanskriti oltre a scuole ed insegnanti di yoga più o meno accreditati

di **Andrea Baietti**

© Marka

## Dove in Italia

### ASHTANGA

**Milano** - PALESTRA SANTOMASOSEI - Via S. Tomaso 6 - tel. 02 460335 / 348 3527227 - [astangayogamilano@yahoo.it](mailto:astangayogamilano@yahoo.it)

**Bologna** - POLISPORTIVA ESPERLA - Via Fornace 15, San Lazzaro di Savena - [giuliano@astangayogabologna.com](mailto:giuliano@astangayogabologna.com)

### Firenze

CENTRO ARPA - Via Giano della Bella 19/A - tel. 055 284894

### Roma

SCUOLA DI ASHTANGA YOGA DI LINO MIELE - Via Annia 54 - tel. 06 70497980 - [www.astanga.it](http://www.astanga.it) - [astangayoga@libero.it](mailto:astangayoga@libero.it)

### IYENGAR

**Milano** - YOGA STUDIO METODO IYENGAR - Via Gian Battista Vico 4 - tel. 02 48195228

### Bologna

ASS. CULTURALE VITALBA - Via delle Lame 69/A - tel. 051 553210

### Firenze

CENTRO IYENGAR YOGA DI GABRIELLA GIUBILARO - Via San Gervasio 18 - tel. 055 582821 - [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it)

### Roma

ASS. CULTURALE DHARMA - Via V. Tirso 47 - tel. 06 8841812

### ANUSARA

### Milano

ASSOCIAZIONE SANKARA - Strada Malaspina 16, San Felice di Segrate - tel. 338 1266316

### Bologna

ATMA STUDIO DI PIERO VIVARELLI - Via Udine 5 - tel. 348 3885966 - [www.anusara.com](http://www.anusara.com) - [piero.vivarelli@cogefin.it](mailto:piero.vivarelli@cogefin.it)

### Roma

YOGA ROOM - Via Lungo Tevere Flaminio 48 - tel. 06 3224816

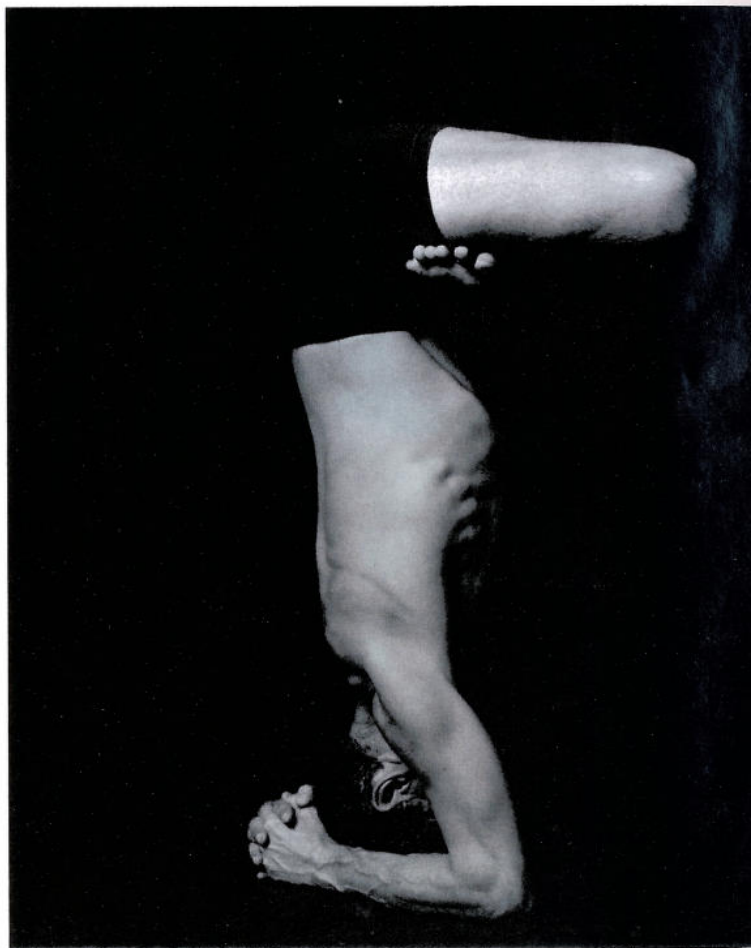
### Napoli

CENTRO MELUSINA - Piazzetta Crocerossa 3 - tel. 081 681485



46 riflessi

che spuntano come funghi. E lo scorso dicembre ha debuttato in edicola il primo numero dell'edizione italiana di "Yoga Journal", la più importante rivista americana del settore con oltre 400.000 copie vendute. Storicamente la prima importante introduzione nel mondo occidentale degli insegnamenti filosofici, religiosi, culturali e sociali che rientrano sotto il vastissimo ombrello del termine yoga risale al 1893, quando Swami Vivekananda parlò con successo in occasione del Congresso Mondiale delle Religioni di Chicago. Ma è negli anni '70 e '80 che lo yoga e in particolare l'hatha yoga (unione attraverso lo sforzo) comincia a diffondersi con maggiore impatto



in Occidente, grazie principalmente a due grandi maestri indiani, B.K.S. Iyengar e Pattabhi Jois. Entrambi, a cavallo dei novant'anni, veri e propri archetipi degli hatha yogi moderni, ancora oggi circumnavigano il mondo per insegnare a migliaia di studenti questa millenaria pratica. A Jois si deve il merito di aver codificato quello che oggi è conosciuto universalmente come lo stile dell'Ashtanga

yoga; **Iyengar**, invece, nel corso degli anni ha sviluppato un sistema che porta il suo nome.

### Il metodo Ashtanga

L'Ashtanga yoga (gli otto livelli dello yoga) si basa su una serie di "asana" (posizioni) eseguite in diverse sequenze rigorosamente disegnate dalla prima, relativamente più facile, sino alla sesta particolarmente impegnativa. "Ma per arrivare alla sesta ci può volere una vita, a volte due", dice **Lino Miele** che, noto per

la sua ortodossia, è l'insegnante di riferimento in Italia per l'Ashtanga. "Per noi – continua – il punto di partenza è il respiro: attraverso una particolare tecnica di respirazione denominata *ujjayi* (respiro vittorioso) e la dinamicità degli esercizi il corpo diventa particolarmente sciolto e forte e questo aiuta la purificazione". Si tratta di una pratica molto intensa, che per tradizione riserva poca attenzione agli allineamenti del corpo. Il motto di **Jois** è "novantanove per cento pratica, un per cento teoria!". Probabilmente non è il metodo più indicato per chi comincia in età avanzata e per chi soffre di patologie relativamente importanti.

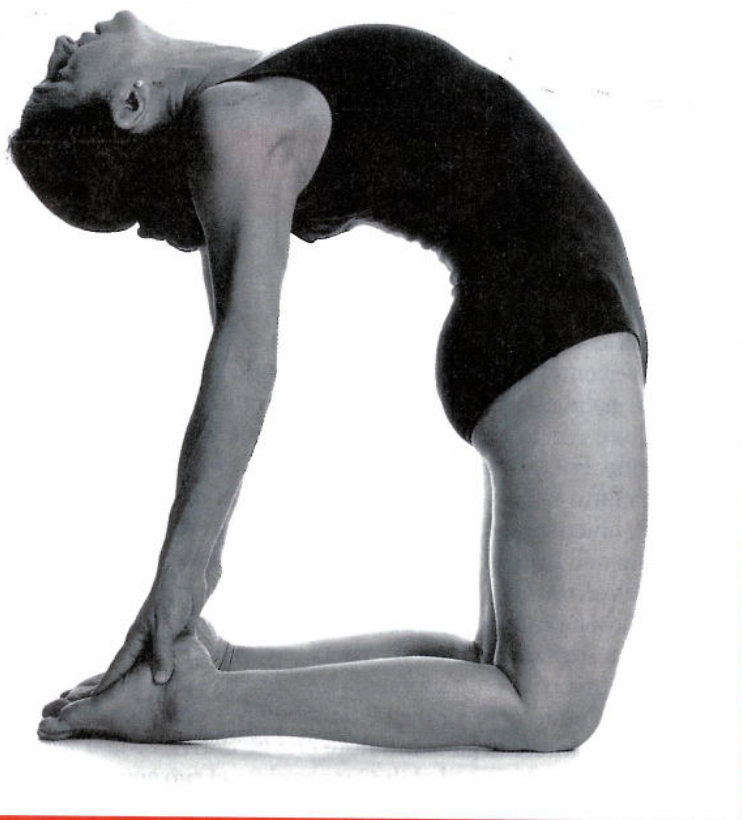
### ...e quello Iyengar

Al contrario dell'Ashtanga il metodo **Iyengar** si caratterizza per l'estrema attenzione che viene riservata agli allineamenti del corpo durante l'esecuzione delle asana.

Inoltre, la pratica viene spesso accompagnata dall'impiego di supporti (cuscini, "mattoni", coperte, sedie e altro ancora) che hanno lo scopo di favorire l'adattamento della pratica stessa in base alle caratteristiche e alle abilità dello studente. "L'uso di supporti aiuta a mantenere le posizioni a lungo, senza sottoporre i muscoli a sforzi eccessivi e consente di ottenere maggiori benefici" – spiega **Gabriella Giubilaro**, insegnante **Iyengar** sin dagli anni '70 considerata, con il suo istituto di Firenze, la principale fiduciaria in Italia degli insegnamenti del maestro di Pune. "Per questo – sottolinea Giubilaro – il metodo **Iyengar** è indicato per persone di tutte le età e consente di dedicare grande attenzione alla presenza di eventuali patologie".

### Gli altri stili e il caso Anusara

Impossibile rendere conto di tutte le diverse metodologie di insegnamento e degli stili praticati, che sono numerosissimi: dal **Bikram** che si basa su una serie di ventisei posizioni praticate in ambienti con temperatura a 40°, all'aerobico e creativo **Jivanmukti**, dal prettamente ginnico **Power yoga** al più meditativo **Kundalini**.



Sopra, **Gabriella Giubilaro**, insegnante di **Iyengar**; nella pagina accanto, da sinistra: **Lino Miele**, metodo **Ashanga** e **Piero Vivarelli**, insegnante di **Anusara**; in apertura, **B.K.S. Iyengar**



Sopra, l'attrice Kim Basinger all'uscita di una scuola di yoga; a sinistra, Madonna in una delle sue acrobatiche esibizioni sul palco ispirate all'antica pratica indiana

## Quando i vip fanno Om

Drew Barrymore, Kim Basinger, Halle Berry, Nicholas Cage, Cameron Diaz, Jody Foster, Gwyneth Paltrow, Sheryl Crow, Sting. Sono solo alcune delle celebrities conquistate dallo yoga.

Tra queste un posto d'onore spetta a Madonna che da anni si dedica all'ashtanga tutti i giorni tanto da aver incluso, o almeno reinterpretato, alcune asana nelle acrobazie che compie sul palco nei suoi tour. Dello yoga la Signora Ciccone ha detto che è "una metafora della vita" e ha dichiarato che "grazie alla millenaria pratica è riuscita a trasformare l'aggressività in forza positiva". In Italia tra gli yoghini si contano Margherita Boniver, orgogliosa della sua spaccata a sessant'anni, le attrici Angela Baraldi, Anna Galiena, Maya Sansa e Maria Luisa Agnese, direttore del magazine del "Corriere della sera".

Interessante il caso dell'**Anusara Yoga** che negli States nell'ultimo lustro ha attratto migliaia di yoghini, tanto che "Yoga Journal" gli ha dedicato una copertina con il titolo "Perché Anusara Yoga sta conquistando l'America: è divertente, è impegnativo, è profondo". Fondato nel 1997 da **John Friend**, già insegnante Iyengar, lo stile Anusara (nome sanscrito che significa "fluire con la grazia") è stato di recente introdotto in Italia, con lo stesso John Friend che lo scorso autunno nel corso di un lungo tour europeo ha fatto tappa a Roma. A Bologna vive e insegna Anusara **Piero Vivarelli**, unico insegnante certificato di questo stile in Italia. "Sia nell'Ashtanga sia nell'Iyengar gli aspetti filosofici e spirituali della pratica vengono raramente trattati - spiega - mentre l'Anusara è un metodo basato su una filosofia tantrica (lo Shivaismo del Kashmir) che è la linfa vitale della pratica stessa. Tale filosofia asserisce che l'intero universo è la manifestazione di una coscienza suprema che vibra e risplende in ciascun essere umano, e l'intento della pratica è riconoscere e comprendere questa verità per sperimentare la gioia interiore che ne deriva". Ma il segreto del successo dell'Anusara sta probabilmente anche nel suo approccio meno dogmatico e più creativo durante le classi, un'attitudine che consente agli studenti di realizzare posizioni considerate impegnative fin dalle prime lezioni. Attraverso un'ampia varietà di asana eseguite secondo raffinati principi di allineamento coordinati con il respiro, lo studente crea un'azione estremamente equilibrata che, grazie al fluire dell'energia interiore, ha anche rilevanti effetti terapeutici. Proprio per questo la pratica dell'Anusara è divertente e adatta a persone di tutte le età. Non a caso è stata scelta come pratica di hatha yoga anche da molti degli artisti che animano i funambolici spettacoli del Cirque du Soleil. ■