

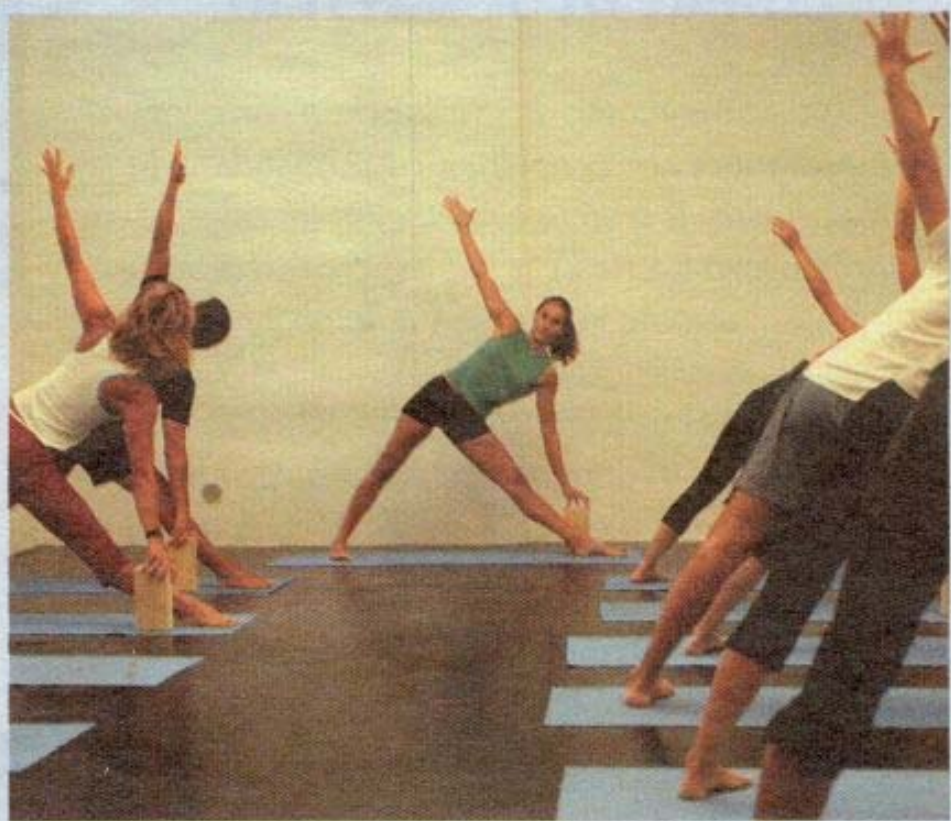
# Benessere

## IL CENTRO MILANO IN VIA VICO

### Lo yoga del maestro Iyengar per sentirsi meglio

Arrivato in Occidente nei primi decenni dello scorso secolo, lo yoga ha raccolto via via negli anni un successo crescente, diventando quasi un fenomeno di costume. Mode a parte, comunque, è una disciplina che fa sempre più proseliti: cresce la domanda, e l'offerta di conseguenza.

A due passi da viale Papiniano, da qualche settimana ha aperto il primo centro dedicato allo yoga secondo il metodo Iyengar, lo Yoga Studio Milano (via G.B. Vico 4, tel. 02/48195228): ci sono lezioni al mattino presto (si comincia alle 7.30), durante la pausa pranzo e la sera, condotte da tre insegnanti con training di questa particolare pratica. Si tratta del metodo studiato e praticato dall'ultraottantenne B.K.S. Iyengar, maestro di yoga, fondatore dell'omonima scuola nel '75 a Pune e autore di molti testi tra cui il più famoso è *Light on Yoga*, ovvero *Teoria e pratica dello yoga*. Lo Iyengar yoga si fonda su alcune peculiari caratteristiche: innanzitutto la respirazione è toracica, non ventrale,



per una piena apertura del plesso solare; sono importanti la sequenza e la durata delle posizioni;

si insiste sull'importanza dell'allineamento corporeo e della simmetria nelle

posizioni (asanas) che si assumono per raggiungere il miglior equilibrio col minor sforzo muscolare. In questo tipo di lavoro è previsto l'uso dei props, ovvero degli attrezzi come mattoncini di legno, coperte, cuscini, cinture e panchette: in questo modo anche chi ha difficoltà può aiutarsi ad assumere gradualmente in maniera corretta una posizione dopo l'altra. E i benefici generali non tardano a farsi sentire. (Marina Grossi)