

BENESSERE. A Borgo Trento con maestri Yani

«Yoga porte aperte» Viaggio alla scoperta del mondo interiore

L'antica disciplina olistica spiegata da professionisti Konjic: «Conoscerci aiuta a saper accogliere gli altri»

Considerata erroneamente una «terapia» contro il disagio psico-fisico e una sorta di attività fisioterapica, lo Yoga è in realtà una disciplina olistica antichissima e complessa, che affonda le radici agli albori della civiltà indiana e alla quale è necessario accostarsi con consapevolezza. Per sfatare i pregiudizi semplicistici e favorire un avvicinamento responsabile alla pratica meditativa e alla ricerca interiore che ne è alla base, i maestri della Yani — l'associazione nazionale insegnanti di yoga — promuovono per il prossimo fine settimana la diciannovesima edizione dell'evento «Yoga porte aperte», manifestazione gratuita organizzata in tutta la penisola allo scopo di mettere il pubblico direttamente in contatto con i professionisti qualificati della materia e con le tecniche più adatte alle esigenze individuali.

LA PROPOSTA ha visto sul territorio bresciano l'adesione di una trentina di insegnanti associati alla Yani, i quali hanno scelto di declinare l'appuntamento nazionale in

chiave formativa e culturale, per sollecitare un ampio dibattito sulle prospettive antropologiche indagate dalla disciplina: alle 17 di sabato, nella sala civica di via Pasquali a Borgo Trento (a pochi passi dalla stazione del metrò Marconi), l'esperta di induismo, buddismo e psicologia Marilia Albanese terrà la conferenza-lezione «Yoga oggi, un percorso di integrazione», viaggio alla scoperta di un metodo che si fonda sulla capacità di ascolto e sull'osservazione distaccata e obiettiva di sé.

L'integrazione a cui allude il titolo dell'incontro riguarda l'unione tra mente, spirito e corpo, fondamentale per sentire la presenza di una dimensione interiore ed esteriore fatta di innumerevoli pezzi — anche nascosti e trascurati —, da ricomporre e fondere armonicamente per conquistare il proprio personale equilibrio. «Imparare a convivere con le tante parti di cui siamo composti ci aiuta a riconoscere i nostri limiti e a vivere con fiducia, gioia e creatività, facilitando le relazioni con gli altri in un'ottica di responsabilità, disponibilità e accoglienza nei confronti di chi ci sta accanto», ha sottolineato Emina Konjic, coordinatrice per la Lombardia Sud della Yani. ● D.VIT.