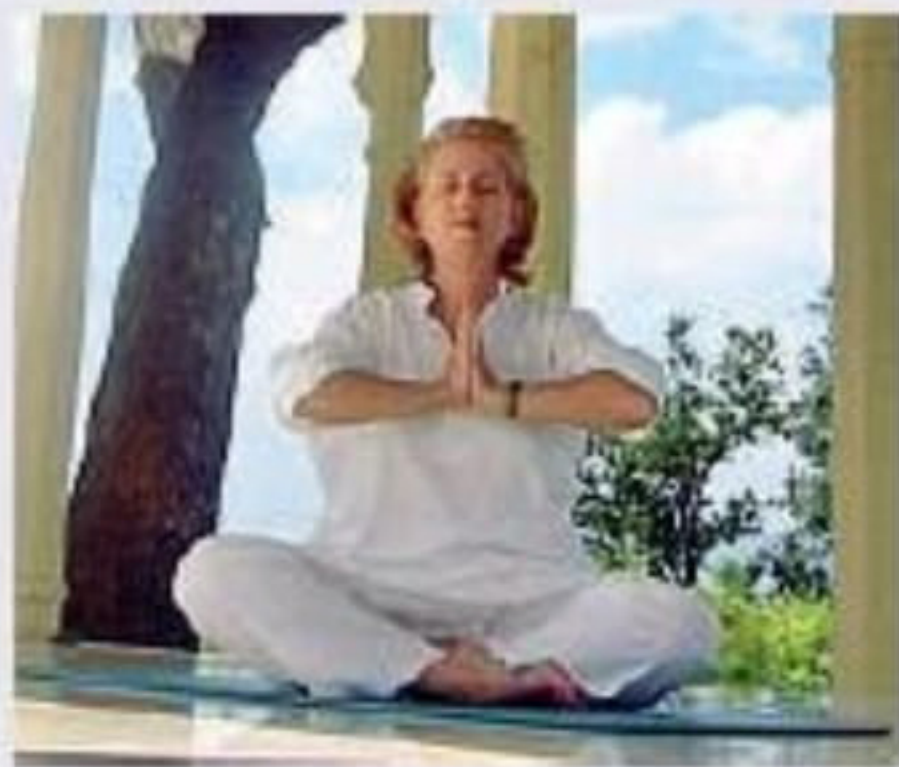




meditate gente, meditate

Come diminuire il senso di isolamento e alienazione che inevitabilmente attanaglia un po' tutti in questi giorni? Incontrandosi anche solo virtualmente. Le iniziative sono tantissime, tra le altre anche quella dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (www.insegnantiyoga.it) che, sull'onda del successo di una meditazione di gruppo via streaming di qualche giorno fa, ha deciso di replicare l'esperienza. Da oggi fino alla fine dell'emergenza l'associazione organizzerà un incontro a settimana (oggi alle ore 21). La meditazione ci radica al presente, ci costringe a concentrarci sul «qui e ora»



limitando quel girovagare della mente che in periodi come questo porta con sé anche ansia e preoccupazioni. L'intento è anche unire le proprie energie per indirizzarle verso chi sta soffrendo e chi sta lavorando per fermare il virus fuori e dentro gli ospedali. Servono solo è un tappetino yoga (o una semplice coperta) e abbigliamento comodo. La pratica durerà 15 minuti.

Silvia Icardi

