

Le iniziative del Corriere

La prima uscita della collana creata in collaborazione con l'Associazione nazionale insegnanti
Aspetti culturali, posture e sequenze dinamiche, tecniche di rilassamento e meditazione

di **Carlotta Lombardo**

Se c'è una disciplina dove il tempo è sospeso, che non guarda all'avvenenza fisica né al decadimento temporale e trasforma, attraverso la conoscenza, l'inadeguatezza in forza; questa è lo yoga. «Per me felicità significa capacità di comprendere e di amare», scrive il monaco zen Thich Nhat Hanh ne *L'arte di comunicare*. E aggiunge: «Come si può amare senza comprendere?».

Capire, per accettarsi e volersi bene. Per saper vedere, accogliere l'altro, affrontare le difficoltà. Trasformare la fragilità umana in disponibilità ad attraversare i cambiamenti della vita con nuova sensibilità è uno dei doni dello yoga. E lo studio di sé, secondo gli esperti, ciò che lo rende adatto a tutte le età. Ai bimbi, che oggi hanno ritmi serrati e patiscono l'effetto dello stress; agli adolescenti (perché affrontano con serenità i cambiamenti); agli adulti (schiacciati dagli impegni) e agli anziani. A loro, a volte concentrati sugli acciacchi dell'età, serve per continuare a vedere le cose belle della vita e, con la pratica degli asana, conquistare scioltezza, forza, equilibrio. Fisico e mentale. «I miglioramenti sono spesso sbalorditivi. I muscoli si possono tonificare e allungare a qualsiasi età, ma il corpo dell'anziano non ha una grande elasticità e se proprio per questo le posizioni dello yoga sono utili, vanno affrontate con delicatezza», avverte Emina Cevro Vukovic.

Laureata in pedagogia, insegnante di yoga e socia senior della YANI, Yoga Associazione Nazionale Insegnanti (quasi 1.200 associati e 21 anni di esperienza), Emina è una delle autrici dell'opera «Yoga - Teoria e Pratica», la nuova collana di libri a cura di Barbara Biscotti e Stefano Castelli in edicola da domani con *Corriere della Sera* e *Gazzetta dello Sport*. In tutto 30 volumi che affrontano in maniera chiara (c'è anche un prezioso glossario) aspetti storici e culturali, asana (posture) e sequenze dinamiche, tecniche di rilassamento e di medita-



Insieme Nello yoga gli asana e le tecniche di respirazione permettono di comunicare con la propria interiorità e di aprirsi e comprendere gli altri (Getty Images)

PRATICARE YOGA (A TUTTE LE ETÀ)

BIMBI, ADOLESCENTI, ADULTI E ANZIANI I BENEFICI DI QUESTA DISCIPLINA NELLE DIVERSE FASI DELLA NOSTRA VITA

zione per avvicinarsi ai benefici di una disciplina millenaria, amatissima in Occidente, che ha l'indiscutibile vantaggio di non conoscere limiti di età (anagrafica).

«Le pratiche yoga sono talmente varie da poter aiutare praticamente tutti — continua Emina —. Servono per rafforzare la sensorialità nei bambini, il carattere nei ragazzi, la duttilità negli adulti, la serenità negli anziani». Così, in una atmosfera di gioco, i più piccoli imparano il saluto al sole che dà elasticità e le posizioni degli animali, per diventare agili come una scim-

mia o forti come leoni. «Inoltre — conclude —, le mamme mi raccontano che quando i loro bimbi sono agitati, si dicono: "Adesso faccio il rilassamento yoga"».

Il lavoro fisico dello yoga, mai disgiunto dall'ascolto interiore, è utilissimo anche agli adolescenti: li aiuta a sentirsi a proprio agio nel corpo che cambia e a rafforzare l'immagine di sé, anche quando non corrisponde ai canoni correnti. E gli adulti? «Un buon yoga combatte lo stress, aiuta a rinegoziare gli impegni, a stabilire le priorità. E a combattere i problemi posturali, anche cronici», spiega Claudio Conte, 67 anni (insegna yoga da 45), membro della struttura tecnico scientifica YANI. Nelle sue lezioni, al Centro Studi Yoga Shakti a Milano, non fa distinzioni di età, né di livello di esperienza. «È raro che l'età anagrafica corrisponda a quella biologica, mentale, emotiva — spiega —. Nelle mie classi giovani e anziani stanno insieme». Nel levarci le croste dei preconcetti, insegna lo yoga, diventiamo più sensibili a ciò che ci accade intorno. «Una lezione importante. Forse il migliore degli antidoti alla "cultura dello scarto" delle società moderne».



Per tutti
La pratica dello yoga, disciplina millenaria, è adatta a tutte le età: dai bambini agli adolescenti fino agli anziani (Getty Images)

In edicola con «Corriere»

Domani gratis il primo volume

«Yoga - Teoria e Pratica» è una collana di libri a cura di Stefano Castelli e Barbara Biscotti scritta dagli autori e insegnanti di YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti, la più grande associazione italiana di insegnanti yoga. In tutto 30 volumi illustrati, in edicola da domani, che affrontano aspetti storici e culturali, asana (posture) e sequenze dinamiche, l'importanza del respiro e dell'alimentazione. Il primo volume è gratuito per i lettori del *Corriere della Sera*, i successivi ogni giovedì possono essere acquistati con il *Corriere* o con la *Gazzetta* al prezzo di 6,90 euro (più il costo del quotidiano).



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il piano dell'opera
YOGA - Teoria e pratica

1	DOMANI
	Asana I
2	21 gennaio
	Il respiro
3	28 gennaio
	Asana II
4	4 febbraio
	Le sequenze
5	11 febbraio
	Rilassamento e meditazione
6	18 febbraio
	Asana III
7	25 febbraio
	Yoga e salute
8	4 marzo
	Yoga, trasformazioni nella storia
9	11 marzo
	Cakra
10	18 marzo
	Scuole e maestri yoga contemporanei
11	25 marzo
	Yoga e alimentazione
12	1 aprile
	Asana IV
13	8 aprile
	Un anno di pratica
14	15 aprile
	L'ascolto
15	22 aprile
	Yama e Niyama
16	29 aprile
	Asana V
17	6 maggio
	Maschile e femminile
18	13 maggio
	Yoga e sessualità
19	20 maggio
	Yoga per lo sport
20	27 maggio
	Alle origini dello yoga
21	3 giugno
	Lo yoga nelle diverse età
22	10 giugno
	Rappresentazioni e icone
23	17 giugno
	Cura e ardore
24	24 giugno
	Immagini e simboli
25	1 luglio
	Miti e storie
26	8 luglio
	Insegnante e allievo
27	15 luglio
	L'energia dello yoga
28	22 luglio
	Yoga e filosofia
29	29 luglio
	Le parole dello yoga
30	5 agosto
	I testi dello yoga

CdS