

## Le iniziative del Corriere

La collana realizzata in collaborazione con l'Associazione nazionale insegnanti  
La curatrice Barbara Biscotti: «Non concentratevi sull'obiettivo, ma sull'itinerario»



In casa Una ragazza impegnata nella pratica dello yoga a casa: in questi mesi di lockdown e palestre chiuse per molti è stata una risorsa importante nella cura del corpo e della mente

di **Roberta Scorrane**

Nella storia dell'arte c'è una formula che parte da Piero della Francesca e arriva fino a Cézanne. Una formula che pare abbia il potere di assestare le figure in una staticità ultraterrena, come se fossero conficcate al suolo. Calme, regali, eterne. Il cammino dello yoga è molto simile e non a caso parliamo di *percorso*, non di *meta*. «È questo il punto chiave: se vi avvicinate allo yoga non concentratevi tanto sul risultato quanto sull'itinerario che farete», afferma Barbara Biscotti, curatrice assieme a Stefano Castelli (venuto a mancare nell'ottobre scorso) dell'opera «Yoga - Teoria e pratica», collana di volumi in edicola con *Corriere della Sera* e *Gazzetta* dal 14 gennaio.

Un «viaggio», dunque, nel più puro sentire orientale. Dal subcontinente indiano dove questa disciplina nasce e da dove parte per arrivare a sedurre il mondo occidentale, dall'inizio del secolo scorso. Ma perché proporre proprio adesso una raccolta come questa, che si muove dai concetti più profondi per approdare a percorsi pratici, con tanto di glossario finale? «Allontaniamo gli equivoci — afferma Biscotti, vice presidente di YANI, Yoga Associazione Nazionale Insegnanti —: questa non è una ginnastica e nemmeno una filosofia astratta. Lo yoga è una pratica esperienziale di sé attraverso il corpo».

E allora, in questo tempo fatto di isolamento, di ore trascorse con noi stessi, di posture sbagliate e soprattutto di ansia diffusa, cresce il bisogno di affidarsi a qualcosa che non sia la semplice ginnastica. E che possiede una natura egualitaria, perché accoglie tutti: «La scusa più comune, il "non fa per me perché sono un pezzo di legno", non vale: proprio perché si è rigidi e contratti è bene provare. Mettersi in gioco». Vivi nel presente: il lockdown ci costringe brutalmente alla quotidianità, ma lo yoga trasforma l'at-

# «TUTTI POSSONO PRATICARE YOGA»

## LA TEORIA, LE POSTURE, I MAESTRI IL PRIMO LIBRO ILLUSTRATO È GRATIS CON IL GIORNALE DEL 14 GENNAIO

tenzione al «qui ed ora» in un esercizio. Le posture più importanti e solo in apparenza complesse (nei volumi ci sono anche le illustrazioni) valgono non per la teatralità finale o per i contorsionismi, ma trovano valore in quell'indulgenza che saremo capaci di provare nei confronti del nostro corpo sottoposto allo sforzo. Indulgenza, comprensione, empatia: quando è stata l'ultima volta che siamo stati clementi con noi stessi? Biscotti insiste sulla gratitudine verso il fisico che ci appartiene: «Lo yoga ha valore se ci si concentra anche sui propri limiti». Raggiungere la percezione di ciò che *siamo*, non di quello che *potremmo essere*.

In fondo la pandemia ci ha insegnato che non tutto è domabile o spiegabile con i numeri. Questa consapevolezza è alla base dello yoga, anzi, è il canale che conduce alla famosa imperturbabilità finale.

Che, però, è ben lontana dall'immagine stereotipata delle belle ragazze dal corpo elastico, cristallizzate in pose improbabili. Risiede invece in tutti noi, e nei momenti più comuni, persino in quell'attimo in cui realizziamo che no, oggi le gambe non si piegano e pazienza, va bene così. Biscotti cita la metafora dell'ancoraggio: «Pensiamo ad una barchetta nel mare. Quando le onde sono calme va tutto be-



In gruppo Amiche durante una pratica insieme (foto Getty)

Con «Corriere» e «Gazzetta»

### Dalle sequenze al respiro L'opera in 30 volumi

In edicola da giovedì 14 la collana «Yoga - Teoria e Pratica». In tutto trenta libri scritti da autori e insegnanti di YANI - Yoga associazione nazionale insegnanti. Il primo volume sarà gratuito per i lettori del *Corriere della Sera*, i successivi ogni giovedì potranno essere acquistati con il *Corriere* o con la *Gazzetta* al prezzo di 6,90€ (più il costo del quotidiano). Oltre agli aspetti storici e culturali, i libri sono dedicati ad asana (posture) e sequenze dinamiche, alla centralità del respiro e al rapporto tra pratica e alimentazione. Ma anche alle tecniche di rilassamento e

meditazione, oltre che alle varie scuole tra cui scegliere quella più adatta a noi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ne, ma quando si agitano è meglio essere ancorati a qualche cosa». Il fine dello yoga è in questo ancoraggio che, però, parte da noi stessi. In un cammino che è anche responsabilizzazione.

Le famose Madonne di Piero che sembrano conficcate nel terreno traggono forza da un sentire interiore: la «calma» tanto decantata dal marketing che si serve dello yoga («Un uso, anche sublime, molto più frequente di quanto si immagini», dice Biscotti) altro non è che la consapevolezza di quello che possiamo fare. Utilissima in un tempo come questo: quante volte siamo tentati di addossare le colpe della pandemia a chissà quale entità astratta quando invece tutto comincia da noi, tutto dipende anche dalla cura che siamo capaci di dedicare alla natura, al pianeta, agli altri?

Dalle basi alle riflessioni sul respiro e sull'alimentazione, la collana ci conduce in un mondo che sembra lontanissimo e che invece ci appartiene già. «Il mio maestro, Patrick Tomatis — conclude Biscotti —, per anni si è recato al capezzale di un uomo completamente immobilizzato da una malattia tranne che nella capacità di muovere le palpebre. Tomatis praticava yoga assieme a lui. Ecco, tutti possono intraprendere questo cammino». Fino all'ultimo.

rscorrane@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Il piano dell'opera

#### YOGA - Teoria e pratica

1	14 gennaio	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