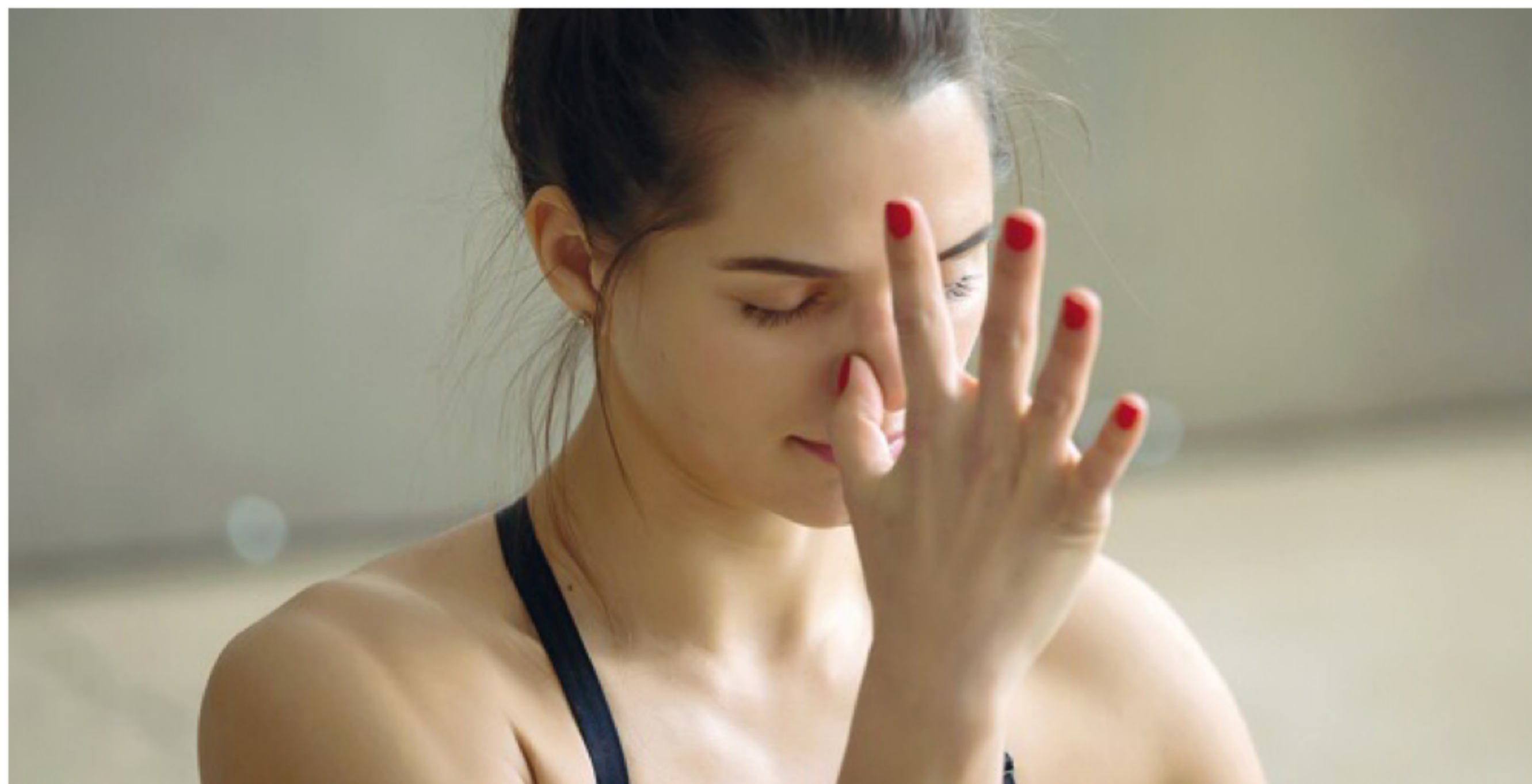


Le iniziative del Corriere

La seconda uscita della collana in collaborazione con l'Associazione nazionale insegnanti
Dalle simulazioni di un volo su Marte agli esercizi per tutti ai tempi del Covid (e non solo)



Alternata Questa respirazione, inspirando ed espirando con le singole narici, è una tecnica pranayama: ha un effetto calmante sulla mente e riequilibra i canali energetici (Getty Images)

di **Peppe Aquaro**

Dimmi come respiri e ti dirò chi sei. Dalla nascita, dal primo soffio vitale, fino al pianeta Marte, dove, forse, un giorno, ci ritroveremo nuovamente a respirare. Parola di insegnante e di scienziato. La prima, risponde al nome della milanese Ada Servida Vento, sociologa e docente di lungo corso di Yoga; il secondo, invece, è Angelo Gemignani, medico e, tra le tante altre cose, direttore del Dipartimento di Patologia chirurgica, medica, molecolare e dell'Area Critica dell'università di Pisa.

Parlando di «Respiro» e di quanto sia fondante nella disciplina dello Yoga — al quale il *Corriere* dedica un'intera collana la cui seconda uscita, *Il respiro. Significati e pratica del soffio vitale* è in edicola da oggi con il *Corriere della Sera* e con *La Gazzetta dello Sport* — partiamo proprio dagli studi del professore toscano sullo stress e sul respiro degli astronauti in una simulazione di volo su Marte. In realtà, i sei protagonisti hanno vissuto una classica situazione di confinamento spaziale: un lockdown in versione scientifica.

«Diciamo subito che siamo già, dal 2007 a oggi, al terzo grande progetto su stress, sonno e capacità cognitive degli astronauti: non abbiamo fatto altro che monitorare per 520 giorni — il tempo che intercorre tra la partenza, l'arrivo e il ritorno sulla Terra di una probabile missione sul Pianeta rosso — sei astronauti di nazionalità diversa». Il risultato? «Esistono alcune tecniche meditative, prese in prestito dalla respirazione dello Yoga, che aiutano a combattere quel senso di isolamento e soprattutto il bombardamento di particelle ionizzanti che inducono l'invecchiamento precoce del nostro organismo», risponde Gemignani, il quale si è servito dello Yoga e della sua scienza pratica del soffio vitale, il «Pranayama» — che ha la

YOGA E RESPIRO CONSAPEVOLE

BASTANO DIECI MINUTI AL GIORNO PER ALLONTANARE LO STRESS (MA ANCHE RITROVARE SE STESSI)

funzione di rilassare la mente e consente l'accesso a una dimensione che trascende dall'Io —, per cercare di arrivare ad una sorta di ingegnerizzazione del respiro.

Naturalmente, non è necessario recarsi su Marte, o in Tibet, per scoprire in che modo respiriamo e quanto diamo per scontate le azioni legate all'inspirare e all'espirare, da diverso tempo, ormai, celate da una mascherina protettiva a causa dell'emergenza sanitaria. «Peccato, però, che il nostro pensiero occidentale sia essenzialmente figlio del cartesianesimo "Cogito ergo sum", più che del "Respiro dunque sono",» nota Ada Servida, avvicinata al Yoga, in quanto affascinata dal fatto che potessero esistere momenti di esperienza con il proprio respiro che modificavano lo stato di coscienza. In piedi, o da seduti, fa lo stesso.

«Per la verità, nel corso delle prime lezioni, suggerisco semplicemente di poggiare la mano sull'addome per capire che anche da lì passa il respiro; dopodiché, invito ad effettuare dei semplici movimenti, come allargare le braccia o piegare le gambe perpendicolarmente al tronco — nella classica posizione del "PavanaMuktasana", o del rilassamento dei venti —, in modo da comprendere che non siamo rigidi e che può esserci sinto-



La pratica Esercizi all'aperto per stimolare il proprio soffio vitale

Con «Corriere» e «Gazzetta»

I trenta libri in edicola
Oggi il secondo 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 trenta volumi illustrati che affrontano aspetti storici e culturali, asana (posture) e sequenze dinamiche, l'importanza del respiro e dell'alimentazione. Il secondo volume «Il respiro» è oggi in edicola per i lettori del *Corriere della Sera* e della *Gazzetta dello Sport* al prezzo di 6,90 euro (più il costo del quotidiano).



© RIPRODUZIONE RISERVATA

nia tra corpo e mente», aggiunge la sociologa, formata alle lezioni di Gabriella Cella: «Una delle primissime donne a fondare una scuola di Yoga in Italia».

Respiro, posizioni — dette «asana» — e stati di quiete possono essere ripetuti per una quindicina di minuti ogni giorno, nella propria stanza: «Provando a lasciare fuori dalla porta l'automatismo del pensare alle cose da fare e la respirazione automatica. Recuperando, invece, le tre forze vitali dello yoga: fisiche, respiratorie e psichiche», conclude l'insegnante e studiosa dello Yoga.

Ci vogliono pratica e dedizione ma, in generale, basta partire da minimi esercizi, ricorda Gemignani, come quello di «concedersi dieci minuti al giorno di controllo del respiro, che aiutano, attraverso una ripetizione di inspirazione, espirazione e pausa — per quattro secondi ciascuno — a ridurre l'attività infiammatoria del nostro corpo, sviluppando, così, la capacità del controllo emotivo e di allontanare così lentamente una piccola quantità di stress». Preferibilmente respirando attraverso le narici e a bocca chiusa, cosa che avviene spessissimo praticando Yoga: «Così facendo, si attiva quella regione celebrale che ha un ruolo fondamentale nel controllo dell'ansia e della paura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il piano dell'opera

YOGA - Teoria e pratica

1	14 gennaio	Asana I
2	IN EDICOLA	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