

Star bene con lo YOGA

Lo yoga, espressione dell'anelito sempre maggiormente diffuso a una vita più consapevole, in un'epoca caratterizzata da stress e frenesia, è praticato a livello planetario

insegna yoga nel suo studio di via Canonica, a Lugano. «Le persone hanno paura del cambiamento e si attaccano a certezze o aspettative che le trattengono in una sofferenza ed in un bisogno sempre inappagato di una sicurezza immaginaria», spiega l'istruttrice di yoga, «L'ascolto sensibile, semplice e naturale di ciò che si esprime in noi, unito all'attivazione neuronale dei percorsi dell'energia (nadi) attraverso tecniche di respirazione profonda, attraverso la fluidità di un corpo accessibile e forte, unito a una mente silenziosa libera da pensieri rozzi e ripetitivi, gradualmente dischiude la persona verso un'unione gioiosa con tutto ciò che la vita offre e regala, sempre molto più intenso, ricco e al di là di quanto la nostra piccola struttura mentale possa immaginare». Un'esigenza condivisa da Mara Bertelli Sanz, ex giornalista radio per una decina d'anni e da suo marito Enrique Sanz Prati. A quanto ci dice Mara, lo yoga l'ha aiutata molto: «Ero spesso in viaggio come inviata, avevo delle deadline strette, l'adrenalina a mille per le dirette... Con l'arrivo della prima figlia ho capito di volermi dedicare a cose per me più importanti». Enrique (detto Kike) Sanz Prati, con l'esperienza di vari lavori come Web designer e analista, ma sempre da freelance, per poter continuare a viaggiare ed esplorare i propri reami interiori, ha sempre attribuito la massima importanza a valori quali il suo tempo, la sua libertà, il suo sviluppo personale. «Attraverso lo yoga ho trovato la meditazione, la mindfulness che



SOPRA, UN'ASANA, O
POSIZIONE, TIPICA
DELLO YOGA:
SIRSASANA

Il percorso dello yoga, che è una passione «intensa, infinita, è un lento disfare di tensioni, aspettative, credenze ed attaccamenti che appesantiscono la persona (corpo mentale, fisico ed emozionale), rendendola inaccessibile al flusso naturale dell'energia vitale, che ci vorrebbe come dei canali disponibili, fluidi, subito accessibili al disegno della vita. L'energia ci vorrebbe trasformare e contemporaneamente trasformare se stessa attraverso il nostro agire sensibile, curioso, innovativo» È la suggestiva descrizione dello yoga di Daniela Figini (www.daniela-figini.ch), che da oltre un ventennio impara ed insegna quest'arte con grande passione, seguendo l'insegnamento di vari maestri (tra cui Daniel Odier, Eric Baret, Wanda Scaravelli). Oggi Daniela, che è anche pittrice e scultrice,



*“Lo yoga
è intensa
vibrazione
ed emozione
che è
invisibilmente
là, a
disposizione
di tutti”*

poi sto scoprendo sia la definizione migliore di yoga, per me», afferma. Mara e Kike sono fondatori di Yoga Roof (www.yogaroof.com), che ha due studi a Lugano: in tutto tre sale e una cinquantina di lezioni alla settimana, per un totale di circa 500 persone che seguono con regolarità le lezioni. Secondo Mara, «lo yoga è un modo per stare bene. Nel corpo e nello spirito. Con noi e con gli altri. Dal punto di vista fisico, lo yoga mi dà forza, elasticità, resistenza. Allo stesso tempo la pratica è un momento che ritaglio durante la giornata per stare con me stessa, sintonizzarmi sull'interno. E questo ha degli effetti positivi a tutto tondo: si diventa più coscienti, lucidi, connessi con gli altri, sereni, positivi... si dorme perfino meglio! È difficile racchiudere lo yoga in una descrizione. La cosa migliore è farlo». Mara ed Enrique raccontano i loro esordi nella disciplina: «Una decina d'anni fa, essendo giovani e sportivi, cercavamo un tipo di yoga che ci stimolasse anche dal punto di vista fisico, atletico. Quando siamo andati a vivere negli Stati Uniti abbiamo trovato pane per i nostri denti! E rientrando in Ticino non volevamo perderlo. Abbiamo così deciso di aprire uno studio di yoga per avere un posto dove andare a praticare. Inoltre, quello che avevamo trovato nello yoga ci piaceva così tanto che volevamo diffonderlo, renderlo accessibile a tutti!»

Daniela Figini espone la propria esperienza: «Mi sono avvicinata allo Yoga perché ho una struttura emozionabile e sensibile e cercavo una strada che rispondesse alla mia curiosità sulla vita e che mi fornisse una radice terrena più solida ed equilibrata, aprendomi lo sguardo sul mistero energetico del respiro, inteso dapprima come respirazione fisiologica e poi come soffio energetico».

Molte persone che pur fanno yoga riconoscono i benefici non necessariamente sono interessate a tutta la parte filosofica che c'è dietro. «Lo yoga, fisico e filosofico, è immenso! Vastissimo, stratificato, profondo. Nessun vero yogi può dire di padroneggiarlo», commenta Mara Bertelli Sanz, che precisa: «A Yoga Roof cerchiamo di avere un approccio non moralista. Molti cominciano a praticare yoga per stare bene fisicamente. Essere sani, stare bene nel proprio corpo non è poco. Poi, se uno vuole approfondire il discorso, bene! Noi gli mettiamo a disposizione degli strumenti per farlo. In caso contrario, chi siamo noi per giudicare?»

Quanto al fatto di trasmettere l'essenza della disciplina, Daniela Figini fa notare: «Insegnare yoga è molto difficile: si può solo lasciar intravedere all'allievo uno spazio individuale di ricerca, regalando delle direzioni di lavoro precise, amandolo e cooperando con il suo impegno». Secondo il Financial Times, lo yoga è la disciplina più praticata nelle città di tutto il mondo dopo la crisi del 2008. Il fenomeno merita attenzione anche in ambito accademico: l'Università Ca' Foscari Venezia propone per l'anno 2015/2016 il primo Master europeo sul tema, con 45 posti disponibili destinati «a maestri e praticanti di yoga e di discipline comparabili, al personale medico e paramedico

SOPRA, NEW DELHI DURANTE LA GIORNATA MONDIALE DELLO YOGA, CHE AL SUO DEBUTTO IL 21 GIUGNO DI QUEST'ANNO HA VISTO L'ADESIONE DI BEN 192 NAZIONI

SOTTO, DANIELA FIGINI, INSEGNANTE DI YOGA E ARTISTA





© Jolie Zocchi

SOPRA, ENRIQUE
SANZ PRATI,
FONDATORE DI YOGA
ROOF INSIEME ALLA
MOGLIA MARA
BERTELLI SANZ

[...], a fisioterapisti ed esperti in medicine alternative, a laureati in scienze motorie, a laureati in psicologia e filosofia e, in generale, ai cultori delle religioni e filosofie dell'Asia". Citiamo dal sito: "lo yoga è senza dubbio uno dei più straordinari esempi di 'commodification' e commercializzazione di beni simbolici dei nostri giorni [...], non stupisce che economisti e giuristi in tutta Europa si stiano dedicando alla messa a punto di regolamenti e forme di tutela legislativa atte a governare un tale fenomeno, che tocca da vicino la vita e le risorse di milioni di persone".

Sul mercato si trovano, oltre alle pratiche classiche, alcune delle novità che spopolano all'estero come l'Antygravity-yoga, praticato con speciali imbragature; lo Yogalates (fusione col pilates);

il Poweryoga abbinato al fitness; il Nia, che mixa yoga con danze e arti marziali, yoga per la gravidanza, yogaerobica, yoga-spinning. C'è persino lo yoga della risata, lo yoga nudista e lo yoga demenziale, inventato da Jacopo Fo.

Daniela Figini è piuttosto categorica in merito: «Tutte le applicazioni pratiche come ginnastiche fisiche o mentali, scopi aziendali o estetici non sono altro che una non comprensione di ciò che anima lo spazio della vita e dunque una falsificazione a scopo di lucro facile».

Ecco, la parola chiave, *lucro*, è stata pronunciata. Non si può negare che intorno al mondo dello yoga girino interessi stratosferici. Indubbiamente, organizzare corsi di yoga e seminari di approfondimento per insegnanti è un business. Un business che muove un giro d'affari stimabile

L'avanzata dei flexitariani

Il desiderio di ascoltare le esigenze del proprio corpo conducendo una vita sana e attiva è imprescindibile dall'attenzione per ciò che si mangia. Uno studio di Coop sul comportamento alimentare nel nostro Paese ha dimostrato che circa il 40% degli svizzeri rinuncia volontariamente alla carne in media una volta ogni tre pasti principali, quindi si può definire flexitariano, - neologismo nato nei paesi anglofoni dalla combinazione delle parole "flessibile" e "vegetariano" - ha cioè un approccio alimentare senza particolari prescrizioni ma che prevede un consumo prevalente di cibi vegetali. Insomma, segue una dieta vegetariana flessibile.

Un ridotto consumo di carne è più sostenibile e, oltre a far bene alla salute, ha anche un impatto ambientale positivo. Coop, sempre attenta alle tendenze e rispettosa dell'ambiente, con la sua linea di prodotti vegetariani Karma propone un giro del mondo gastronomico in più di 50 prodotti provenienti da ogni angolo del pianeta, il cui assortimento spazia dai piatti pronti alle insalate, ai sandwich e agli snack. Per iniziare al mondo vegetariano chi ancora non si destreggia bene tra tofu, seitan e latte di soia e preferisce essere accompagnato nei primi passi del suo cammino privo di carne, o per fornire anche ai professionisti del vegetarianesimo qualcosa di sfizioso e diverso.

in svariate decine di miliardi di dollari. Ma che per taluni è più remunerativo che per altri. Basti pensare che Bikram Chondhury, uno dei più grandi maestri viventi dello yoga a Beverly Hills, ha un patrimonio valutato in sette milioni di dollari e una ricchissima collezione di Bentley e Rolls Royce!

«Ogni volta che sento che le cifre dello yoga aumentano sono contenta!», osserva però Mara Bertelli Sanz, «Vuol dire che alla gente non basta più avere degli addominali di ferro. È in atto un'evoluzione collettiva in cui il benessere non riguarda solo il fisico ma anche lo spirito. E di questo mi rallegro. Se riportiamo tutto ad una dimensione individuale, poi, ci rendiamo conto che anche gli insegnanti di yoga pagano le tasse, la benzina, il caffè al bar... Non vedo come un insegnante di yoga possa lavorare gratuitamente. Né come uno studio di yoga possa pagare l'affitto e gli stipendi senza chiedere qualcosa in cambio per le lezioni». Comunque», precisa, «so per certo che chi s'imbarca in questo 'business' lo fa per passione e con un senso di missione. Per noi, per esempio, il nostro lavoro ha senso solo se la nostra offerta rimane alla portata di tutti. I margini sono bassi, ma noi siamo felici».

Ma attenzione: sfruttando l'onda del successo dello yoga, persone non adeguatamente formate possono improvvisarsi insegnanti. A questo proposito, Daniela Figini ammonisce: «Un allievo, per difendersi da insegnanti vuoti di esperienza yogica, deve dapprima far chiarezza su cosa profondamente desidera esplorare e da cosa vuole liberarsi. Purtroppo, lo spezzettare lo yoga in tante parzialità, ad es. lo yoga della coppia, della

risata, contro l'insonnia contribuisce solo a frammentare ed a rendere superficiale la forza di quest'arte che apre su tutti gli orizzonti».

Evidentemente la notevole domanda crea un'offerta commerciale sempre più massiccia e variegata, che comprende abbigliamento, accessori, libri, dvd, viaggi. Mara ed Enrique gestiscono anche www.yogatree.ch, uno shop online e due boutique all'interno degli studi, dove si vendono articoli per lo yoga e la meditazione... «Sì», conferma Mara; «vendiamo in tutta la Svizzera articoli sostenibili per lo yoga e la meditazione. Scegliamo articoli prodotti nel rispetto dei lavoratori, degli animali e dell'ambiente, di alta qualità e di lunga durata. Attraverso quest'attività crediamo di avere la possibilità di guidare e - a volte - 'd'illuminare' i consumatori. Possono scegliere di essere consapevoli e rispettosi non solo sul tappetino da yoga, ma anche e soprattutto nella vita di tutti i giorni». □

Anna Martano Grigorov



SOPRA, MARA
BERTELLI SANZ



© Jolie Zocchi

A SINISTRA,
UNA LEZIONE A
YOGA ROOF