



LA STORIA

VENT'ANNI DI QUESTO YOGA

COME SONO CAMBIATE LE PRATICHE? E COSA CERCANO LE PERSONE CHE SI RIVOLGONO A QUESTA DISCIPLINA? IL FINE È SEMPRE LO STESSO: UNIRE MENTE E CORPO

di MARINA GROSSI

Il popolo dello yoga è in continua crescita. E se la nostra cultura è sempre più un mix tra Occidente e Oriente, la disciplina indiana è stata il fenomeno che ha influenzato questo cambiamento in modo pervasivo e costante. Soprattutto a Milano, capitale italiana dello yoga che ormai fa proseliti tra ceti ed età diversi, e che in vent'anni ha visto un aumento esponenziale di scuole. Nel frattempo, come sono cambiati in città l'offerta e la fruizione dello yoga? Da osservatrice attenta, Giulia Borioli, presidente e fondatrice di YogaFestival, racconta: «Quando l'ho lanciato volevo avvicinare le persone a uno yoga di qualità per apprezzare i benefici che avevo provato su di me ospitando stili diversi e insegnanti anche di fama internazionale, incoraggiando un accesso meno chiuso rispetto alle scuole che esistevano qui e una relazione meno ossequiosa tra allievo e maestro. Dopo qualche anno e una grande ubriacatura in cui mi si presentava lo yoga per la cellulite o per la coppia, e in cui mi sono orripilata di fronte all'offerta di scuole di formazione improvvisate nate su un'onda di moda, vedo che ora si è tutto un po' equilibrato, forse grazie ad allievi che cercano il senso più profondo di questa disciplina». Certo, ora c'è yoga per tutti a vari livelli, dai poco impegnativi in palestre che lo inseriscono come variante della ginnastica ai percorsi che lo propongono nella sua interezza e non come esercizio fisico o tecnica di rilassamento. Nota positiva, nel trend che attira chi è alla ricerca di qualcosa di diverso dal fitness vincolato ad attrezzi e tecnologie o forse vede lo yoga



CHI SONO
Giulia Borioli, presidente e fondatrice di YogaFestival;
Marina Brivio, fondatrice di Yoga Mandir
e la stella Marco Migliavacca

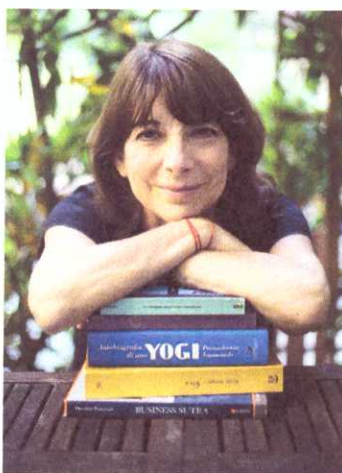
come un'attività più calda e introspettiva, la curva di recente registra una frequenza di giovani, e non prevalentemente femminile. «Lo yoga è orientato al benessere psicofisico, insegnare a coltivare quell'unione di mente e corpo continua ad essere la mia ci-



Qui sopra, Marco Migliavacca; a sinistra, Yoga Mandir con Marina Brivio

fra; ma nel mio centro offro ai più giovani uno stile dinamico - aggiunge Marina Brivio, formata nel '94 e fondatrice di Yoga Mandir -. Sin dal 2000 con YogaPorteAperte abbiamo cercato di indirizzare verso uno yoga di qualità e insegnanti preparati. Perciò rimane un gran punto di domanda se sia un bene o no questa offerta ridondante di corsi e formazioni. Del resto ogni ambito della nostra vita è invaso di offerte, dunque come utenti siamo meno tutelati, sta all'allievo cercare il maestro con cui prepararsi". Nel concordare, Marco Migliavacca, giovane stella nel firmamento dello yo-

Giulia Borioli; nei box accanto tre diverse discipline per yogisti

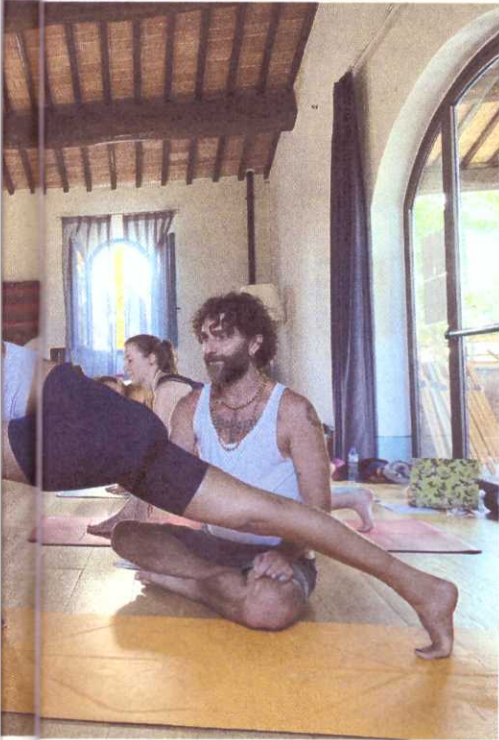


KATONAH YOGA

È una pratica sincretica di yoga sviluppata oltre quarant'anni fa da Nevine Michaan del Katonah Yoga Center nello stato di New York; uno stile che interpreta i principi classici dell'Hatha con la teoria taoista, la geometria nel realizzare le posture, la magia, la mitologia, la metafora e l'immaginazione.

RESTORATIVE YOGA

È uno stile di yoga che induce il corpo e la mente in uno stato di profondo rilassamento. Caratterizzato da poche posizioni tenute a lungo, si esegue con il supporto di attrezzi e sostegni che permettono al corpo di abbandonarsi a una maggiore apertura lasciando andare la tensione muscolare e lo stress.



ga milanese, cofondatore di [hohm]StreetYoga, aggiunge una nota di ottimismo: «Questa diffusione è un processo inevitabile, sono stati proprio i maestri indiani a volerlo: ma ogni disciplina ha bisogno, fortunatamente, di adattarsi ai tempi. Cerco di trasmettere uno yoga a-dogmatico nel rispetto del lignaggio, e a beneficio di tutti, aprendo a nuovi stili, offrendo percorsi di approfondimento per chi ama praticare e vuol saperne di più, e di formazione per chi vuole ampliare la propria prospettiva di vita. Intorno a me vedo giovani allievi di ogni sesso sempre più motivati. La scorsa estate al corso intensivo hanno partecipato ragazzi tra i 19 e i 25 anni: non era mai successo».

ODAKA YOGA

È un tipo di yoga nato dalla concezione innovativa di Roberto Milletti e Francesca Cassia, in cui le lezioni sono effettuate con uno stile 'liquido': la pratica diventa energia in movimento grazie all'incontro del fluire dell'energia interiore delle arti marziali con lo spirito zen della pace mentale.

— Superstudio più — RI/NASCERE PER RI/VIVERE



Un'immagine di YogaFestival

Al via, il 10 e l'11 ottobre, il secondo weekend di chiusura di YogaFestival, l'evento yoga italiano più seguito che nacque a Milano quindici autunni fa. Una manifestazione fortemente voluta anche dal vivo proprio quest'anno per mostrare l'importanza di una disciplina che aiuta a costruire nuovi equilibri e può dare sostegno in questo periodo di incertezza. Ecco dunque il titolo Ri/Nascere, tema attorno al quale ruotano le pratiche proposte in presenza al SuperstudioPiù di via Tortona 27, con classi di massimo 60 partecipanti e norme di sicurezza anti-contagio (richiesta la prenotazione online, quota tra 20 e 40euro); e le freeclass multilivello gratuite e senza necessità di prenotazione, offerte da dodici scuole milanesi (basta collegarsi al sito yogafestival.it).

Nelle due grandi sale del SuperstudioPiù si alternano workshop e lezioni a cadenza di circa due ore, alcune già sold out, sotto la guida di insegnanti che hanno fatto la storia del festival.

Ci saranno le sequenze dello yoga rivisitato dall'atleta Tite Togni e di Kundalini yoga con Ram Rattam Singh; le pratiche per l'attivazione del sistema immunitario e di yoga ormonale per donne con Carla Nataloni; le classi Odaka yoga e zen flow con Roberto Milletti e Francesca Cassia; lo yoga sciamanico di Selene Calloni Williams e l'Anukalana yoga di Jacopo Ceccarelli.

Come new entry, l'Odaka yoga con Charlotte Lazzari e il seminario esperienziale con Laura Biagi, dove imparare alcune tecniche fondamentali di respirazione del pranava pranayama per supportare il canto del pranava aum, chiamato 'mantra dei mantra' nella tradizione dello yoga tantrico. (m.g.)◆

— Indirizzi — PRATICARE? DOVE E QUANDO VUOI

Freschi di inaugurazione, ci sono due nuovi indirizzi per praticare yoga a Milano, con titolari donne che a un certo punto della loro carriera hanno abbandonato il mondo della finanza verso una second life.

Sotto il claim 'pratica yoga con me quando vuoi, quante volte vuoi e dove vuoi' Silvia Scopelliti, insegnante di Vinyasa, Yin yoga e meditazione, ha aperto il 14 settembre la scuola di yoga online The Yoga First Academy (www.theyoga-first.com) caricando videocorsi registrati dedicati a differenti temi, e per differenti livelli.

È un progetto che, cresciuto durante il lockdown quando Silvia ha tenuto delle lezioni gratuite in diretta per più di due mesi e più volte a settimana, intende dare una mano a chi vuole inserire lo yoga nella propria routine quotidiana.

Nella stessa data Simona Tarabini, titolare, insegnante e Teacher Training Director di BaliYoga.it, ha aperto una terza sede in zona Porta Romana: uno studio che può ospitare fino a 70 praticanti in sala (30 in Covid time), in via Friuli 26, che si aggiunge a quelli di via Panfilo Castaldi 42 e via Marghera 43 (www.baliyoga.it).

Ogni giorno il team di BaliYoga.it offre l'opportunità di sperimentare la pratica che più alimenta il benessere psico-fisico personale con classi in presenza, declinate in vari stili e per ogni fascia di età e preparazione: dallo yoga dinamico all'Ashtanga, dall'Hatha Flow al Dharma Yoga, dal Forrest al Sivananda Yoga, dallo Yin Yoga al Yang to Yin, dal Vinyasa Krama al Prana Vashya; e poi yoga in gravidanza, yoga in fascia, yoga per ragazzi. Oltre al canale interattivo BaliYoga@HOME con lezioni in italiano e in inglese. (m.g.)◆



La pratica con il team di BaliYoga