

Ritrovare se stessi facendo yoga. Boom di iscritti nelle palestre

DOPO LA GIORNATA MONDIALE CIRCA 140 PERSONE IN FORTEZZA PER CELEBRARE L' EVENTO. UNA PRATICA COLLETTIVA IN CRESCITA SPEGNERE il cellulare, chiudere gli occhi e, semplicemente, iniziare a respirare. La pratica yoga comincia da qui. E da qui hanno sono partite le circa 140 persone che si sono ritrovate in Fortezza per celebrare con una pratica collettiva, guidata dagli istruttori del centro Asanamundi di Costalpine, la giornata mondiale dello yoga. «Questo è il quarto anno che lo facciamo - ci spiega Nicoletta Carrasso, di Asanamundi - e dal 2015 abbiamo visto aumentare in modo esponenziale i partecipanti». Circa 30 persone la prima volta, più di 50 la seconda, oltre le 130 presenze l' anno scorso. Il fenomeno è in crescita. Un numero sempre maggiore di appassionati o semplici curiosi si avvicina a questa antica disciplina, proposta spesso in una forma vagamente occidentalizzata, magari alleggerita da implicazioni religiose e politiche e tradotta in pratica del corpo e della mente, attraverso la quale liberarsi dal sempre più insostenibile sovraccarico da iperconnessione compulsiva imposto dall' era del multitasking, in cui silenziare un cellulare sembra un gesto di ribellione. MA LE MODE, in genere, sono passeggere. Ed è per questo motivo che parlare di moda, per lo yoga, sarebbe riduttivo. «È una pratica che si sta diffondendo - ci spiega ancora Nicoletta Carrasso - prima di tutto per gli effetti che rilascia. Ti permette di migliorare la vita. E in questi anni c' è stato un passaparola consistente. Si tratta di una disciplina alla portata di tutti, che si adatta ad ogni età e che ha acquisito una straordinaria diffusione perché pone l' attenzione su noi stessi». Si moltiplicano palestre, corsi, seminari, occasioni varie, in una fioritura sterminata di discipline a volte decisamente creative, che affiancano lo yoga alle cose più disparate, dal fitness all' aperitivo. Attenzione, quindi, per chi si avvicina a questo mondo. Per orientarsi, esiste anche una **normativa Uni** (la 11661), un disciplinare volontario che descrive le competenze di un insegnante di yoga. E



non mancano storie affascinanti, come quella di Chiara Ghiron, insegnante del centro YogiCat, che ha mollato una carriera di chimica farmaceutica per dedicarsi a questa disciplina. Riccardo Bruni.