

FENOMENO YOGA

Cresce la voglia di rilassarsi, di ritrovare la pace, di cullare l'anima e il fisico. Il rimedio ideale? L'antica disciplina orientale, vera ricetta anti-crisi-di-nervi. Praticata da milioni di persone nel mondo. Sempre più amata dai vip. E oggi protagonista di un festival.

C'è chi, come le veline di Striscia la notizia, lo fa per rilassare i muscoli dopo l'aerobica. Chi lo fa per acquisire il controllo di sé, come Naomi Campbell. Chi lo pratica per difendere i suoi record, come il campione mondiale di apnea Umberto Pellizzari. E chi lo impartisce al cane, come Madonna e Gwyneth Paltrow. Un po' filosofia, un po' ginnastica, un po' antistress, lo yoga gode di un successo planetario, e anche in Italia ha tantissimi seguaci. La prova? In Lombardia è in corso la seconda edizione del Milano yoga festival (dal 19 al 21 ottobre, tel. 0242250133). E il 4 novembre, a Milano Marittima (Ravenna), si terrà la Giornata nazionale dello yoga.

È lo sport preferito dai vip

“Negli Usa lo yoga è praticato da 15 milioni di persone. In Germania da quattro. In Inghilterra da tre. Ma anche in Italia abbiamo superato il milione di adepti” dice Guido Gabrielli, direttore dell'edizione italiana di Yoga Journal, la più importante rivista dedicata a questa disciplina. Nato 5 mila anni fa in India, lo yoga ha lasciato le secche della new age ed è entrato nelle palestre, negli atelier di moda, nelle aziende, nelle scuole e persino nelle carceri. Alle Olimpiadi di Pechino del 2008 sarà presente come sport dimostrativo (ci dovrebbe essere anche la Nazionale italiana). E poi, fare yoga oggi è glam. Da Sting a Eva Longoria, da Christy Turlington a Matthew McConaughey, i divi alle prese con i vari “asana” (le posizioni dello yoga) fanno tendenza. Alla palestra Downtown di Milano, frequentata dai vip, non c'è star della moda o della tv che non lo pratichi. “La versione preferita è quella power, che miscela le posizioni yoga in una sequenza veloce” spiega Felix Baroni, responsabile dei corsi. Il successo è sorprendente. “Una volta facevamo una sola ora, frequentata da 50enni. Adesso iniziamo la mattina alle 7 e finiamo alle 22”. Per chi vive sotto i riflettori è una ricetta anti-crisi-di-nervi meno costosa dell'analista ed efficace per restare in forma (in un'ora si bruciano 600 calorie).

È la tendenza più in

Il vento glam dello yoga è arrivato anche sulle passerelle. Gucci ha griffato i tappetini. Stella McCartney ha firmato per la Adidas la linea Gym Yoga. Mentre l'inglese Hardy Blechman abbina teoria e pratica, costringendo i suoi creativi a fare yoga prima di disegnare i suoi capi Maharishi (in hindi: grande guru). “Lo yoga trasmette un'idea di lusso ma discreto, ricercato, mai volgare, pratico ed elegante” spiega la storica della moda Cristina Giorgetti. “È fatto di abiti senza cuciture, tessuti morbidi ed elastici, che ispirano sicurezza, calma: i nuovi segni del successo”. Dai camerini dei vip e dagli atelier, lo yoga si sta infatti diffondendo anche nelle aziende. New York, cuore dell'economia mondiale, ore 7 del mattino: all'incrocio tra la Seventh Street e la Broadway, a Manhattan, scorre il consueto fiume di auto. D'improvviso centinaia di persone stendono i tappetini sul marciapiede per il “Saluto al Sole” (si fa all'inizio della sessione di yoga). All'iniziativa, che il 21 giugno scorso ha celebrato il solstizio d'estate, hanno partecipato in mille. Quattro anni fa erano in tre. “Questa filosofia attecchisce dove il business è avanzato” spiega Paolo Santacà, fondatore di Yoga Corporate. “In Italia siamo i primi a proporlo alle aziende, ma all'estero lo yoga lo fanno i dipendenti di Hewlett Packard, Ericsson, Philips. E in Svezia è stato imposto anche in Parlamento, per scaricare lo stress”.

È un aiuto contro l'aggressività

Il controllo dell'aggressività è uno dei benefici più rilevanti dello yoga. Ciò spiega il suo successo nelle scuole. Un protocollo siglato nel 2000 tra il ministero della Pubblica istruzione e la confederazione yoga ne ha riconosciuta la rilevanza per lo studio. Ma è nella lotta al bullismo che si rivela più

prezioso. “Siamo il pronto soccorso antibulli” racconta Lorena Payalunga, ideatrice del metodo Giocayoga, al quale ha dedicato un libro in uscita a dicembre per le edizioni Il punto d’incontro (www.edizionilpuntodincontro.it). “Interveniamo coinvolgendo i ragazzi con tecniche che li aiutano a incanalare la rabbia e concentrarsi”. Giorgio Minneci, della Fondazione Arte di vivere, lo sta sperimentando con successo anche con i detenuti delle carceri milanesi di San Vittore, Opera e Bollate: “Le tecniche yoga aiutano chi ha commesso reati a prendere coscienza del crimine”. Ma la duttilità dello yoga, da forza non rischia di trasformarsi in debolezza? “C’è il boga, miscelato con la boxe; lo yogenco, abbinato al flamenco; lo yogalates, fuso con il pilates. E in questa confusione c’è chi ha appena brevettato il suo stile, come l’ideatore del bikram yoga, una versione praticata in una stanza surriscaldata che spopola oltreoceano” dice Giulia Borioli, tra i promotori del Milano yoga festival. “Non vorrei che un giorno, mentre faccio i miei asana, mi chiedessero di pagare i diritti d’autore. Benché faccia yoga da una vita, temo che perderei la pazienza”.

di Stefano Cardini, pubblicato il 18/10/2007 su Donna Moderna
<http://www.donnamoderna.com/>