

MARATONA Appuntamento a Roma e Milano

E IN ITALIA SI SALUTA IL SOLE PER MEDICI SENZA FRONTIERE

La maratona italiana di Yoga, organizzata da Odaka, l'Accademia romana di Yoga contemporaneo fondata da Roberto Milletti (www.Odaka.it) e da Yoga Festival Italia con l'obiettivo di raccogliere fondi per sostenere il progetto umanitario di Medici senza frontiere, si gioca in due tempi e in due piazze diverse.

Si inizia il 22 maggio da piazza Navona a Roma, dove, dalle 10 della mattina, si eseguiranno 108 Saluti al Sole, guidati dagli istruttori delle maggiori scuole italiane di yoga, che proporranno ognuna la propria versione del celebre sequenza tradizionale di posture. I partecipanti devono portare solo un tappetino.

Il giorno dopo, il 23 maggio, sarà l'Arco della Pace a Milano a ospitare, dalle 17, una serie di brevi meditazioni condotte con stili differenti. La manifestazione (Yogaaid.com) nelle precedenti edizioni ha coinvolto oltre diecimila partecipanti di 40 nazioni, raccogliendo 600 mila dollari. In entrambe le piazze l'entrata è libera. (elena martelli)



(Brooklyn), Austin, Chicago e Los Angeles. I suoi corsi attirano le masse: fino a 900 persone al giorno. Ha inizio una nuova vita dello yoga in America, stavolta partendo dal basso. Questo coincide perfettamente con la sua filosofia, morale e politica.

«Sono davvero convinto» dice Gumucio «che il mondo sarebbe un luogo migliore se tutti praticassero lo yoga». Ha anche fatto proseliti, altre associazioni che lo seguono su questa strada. A New York nel quartiere di Tribeca è nato Do Yoga and Pilates, che, a chi segue i corsi, non impone pagamenti ma solo offerte volontarie. Tara Stiles è un altro club che ha

fatto scendere i costi usando le nuove tecnologie: un'applicazione sull'iPhone che consente di seguire il maestro Deepak Chopra. Alla sede principale della Ymca, pioniera degli ostelli della gioventù, ci sono agevolazioni per gli studenti.

Non mancano i detrattori. Chi preferisce le piccole classi, l'atmosfera raccolta e intima, accusa Yoga to the People di organizzare sedute di massa troppo intasate, dove si perde la concentrazione e difficilmente si fanno progressi. Ma un vero praticante dello yoga deve essere capace di creare silenzio anche se è in mezzo a una folla. Proprio come in India: dove la solitudine te la devi trovare dentro, per forza.