

yoga parade

Voglia di cambiare: ecco ciò che è emerso dall'ultima edizione dello Yoga Festival. Proposte innovative, curiose, di tendenza



STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

STYLING: ANITA

Lezioni più dinamiche, per sportivi, o meditative, per chi ama l'immobilità. Con atmosfere musicali, o caratterizzate da un profondo silenzio. Lo yoga, questa disciplina indiana dalla storia millenaria che si pone come obiettivo il raggiungimento dell'armonia fra il corpo, la mente e la sfera emotiva, ha numerose scuole e stili che si richiamano a differenti maestri e valorizzano maggiormente l'uno o l'altro aspetto della pratica. L'accesso può essere posto nell'esercizio fisico e sul mantenimento di precise posizioni, oppure sul controllo della respirazione, sulla concentrazione, sulla meditazione.

Esistono tanti stili diversi, ispirati alle varie anime dell'antica disciplina indiana

Un unico obiettivo

«L'importanza è non dimenticare che dietro a tante etichette e metodologie c'è un solo yoga: una disciplina secolare che da secoli si pone come obiettivo il completo benessere dell'individuo», spiega Lietta Landoni, direttrice dell'Accademia Kriya Yoga di Milano.

E Sabrina Grillo, che è tra gli organizzatori del Milano Yoga Festival - il più importante evento italiano del settore giunto lo scorso ottobre alla sua sexta edizione - aggiunge: «Ciò che conta è imparare ad ascoltarsi, per poter scegliere quello che è più adatto alle proprie esigenze. Indipendentemente dallo stile seguito, le scuole tradizionali stressano tutti gli strumenti offerti dalla yoga per accrescere la conoscenza di se stessi e assicurare armonia ed equilibrio».



da ballare

Danzare sulle note di musiche evocative, che spesso includono i suoni dell'ajayati è lo Yoga Contemporaneo, l'approccio più libero ed espressivo all'antica disciplina. Le classiche asana (le posizioni) fluiscono l'una nell'altra senza intermissioni, in una continua trasformazione: come le onde si modificano continuamente e si adattano alla forma delle coste e degli scogli, così bisogna imparare a non irrigidirsi mai, a essere duttili e flessibili, a sapersi adattare alle più diverse situazioni della vita.

MOREIDO COME UNA DANZA

Muovendosi come in una danza, chi pratica lo Yoga Contemporaneo assume le diverse posizioni secondo le proprie possibilità, senza vincoli rigidi, quindi non si sente mai inadeguato. Anzi, acquista consapevolezza di sé e delle proprie capacità in modo piacevole, gode liberamente di ogni istante dell'esercizio e arriva ad assumere le posizioni più complesse senza tensione fisica, mentale né emotiva: una pratica molto amata dalle donne e con piacevoli effetti artistici.

Elenco degli appuntamenti e dei workshop di Yoga contemporaneo organizzati in tutto il mondo: si trova su www.odk.it