



Ecco
lo yoga
per tutti

IL FENOMENO

Lo yoga strizza l'occhio all'arrivo dell'estate, con tanta voglia di mare. Cefalù, dal 19 al 21 giugno, si prepara ad accogliere Yogaland, la III edizione del festival internazionale Odaka Yoga con lezioni di yoga gratuite accessibili a tutti (su prenotazione, a numero chiuso, info www.yogalandbyodaka.com). Il 21 giugno, Giornata internazionale dello yoga, gli insegnanti, capitanati dai romani Francesca Cassia e Roberto Milletti (creatori della scuola Odaka Yoga), si raduneranno in spiaggia per una lezione speciale dedicata all'armonia,

Con l'arrivo dell'estate si diffondono le discipline marine che aiutano a rilassarsi e a scaricare le tensioni. Come in California, si può fare pratica sulla battigia, sulle tavole da surf e da paddle o totalmente immersi

Per ritrovare l'autostima esercizi anche in acqua

in sintonia con il movimento delle onde. Fra le curiosità della kermesse il Surf Yoga, che si pratica a terra o sulla battigia per sviluppare forza, flessibilità e mobilità, al fine di potenziare l'attività sul surf.

I TESTI SACRI

«Il legame dello yoga con il mare è antico. Nei testi sacri Veda è scritto: la mia origine è nell'acqua, nell'oceano. Muoversi come l'acqua e praticare in acqua significa tornare alle origini, alla nostra natura primordiale», afferma Francesca Cassia, che con Milletti è anche paladina del Woga (water yoga) a cui saranno dedicate speciali sessioni nel retreat Odaka Immersion dal 9 al 16 agosto nell'Isola di Amorgos, in Grecia. Il Woga ha

origine in California, creazione del terapeuta Harold Dull che si è basato sulla considerazione che nei nostri corpi c'è un'alta concentrazione di acqua, e proprio l'acqua è ideale per allenarsi, complici l'assenza di gravità e il ricordo ancestrale della vita intrauterina. Per esempio, dichiara la Cassia, la posa del Pesce (con le gambe nel fiore del loto) ci permette di fluttuare fra le onde come se il mare fosse il nostro habitat naturale.

Fra i nuovi trend di yoga acqua-

tico spicca lo Yoga sulla tavola da sup (Stand Up Paddle Yoga, o Sup Yoga) di cui partiranno corsi a luglio e agosto presso il Centro Surf Bracciano (www.centrosurfbracciano.it), tenuti dall'istruttrice di yoga e psicologa Chiara Gambino. Anche questa novità arriva dalla California, invenzione dell'insegnante di yoga Sarah Tiefenthaler, che ha scoperto che restare in piedi o seduti in determinate posture sulla tavola da sup, sull'acqua del mare o di un lago, rafforza la calma, l'autostima, la capacità di meditazione e coinvolge interamente la muscolatura profonda, con effetto tonificante.

«Praticare questo yoga - spiega la Gambino - richiede un allenamento regolare; le prime volte bisogna prendere confidenza con l'instabilità data dal moto delle piccole onde. I benefici sono mol-

teplici: si acquisisce l'equilibrio del corpo su una superficie che è instabile; ciò insegna ad accettare la precarietà della vita, a lasciar andare il controllo, a cadere per poi rimettersi in piedi con il sorriso».

LE PREOCCUPAZIONI

Ogni movimento necessita di concentrazione, pazienza, perseveranza, flessibilità e forza muscolare. La psicologa e yoga trainer aggiunge: «Il respiro lento e profondo aiuta a mantenere stabili le asana e a scaricare tensioni psicofisiche e stress». Il rilassamento finale, distesi in Savasana, favorisce il rilascio di tensioni e preoccupazioni, rendendo la mente più calma. Le lezioni sul sup sono adatte a tutti e la tavola viene ancorata a piccole boe a pochi metri dalla spiaggia. Le posture si ispirano alla pratica dolce dello Yin Yoga, ma una volta presa confidenza con la tavola ci si può sbizzarrire persino con il Saluto al Sole.

E per gli yoga lover che amano le veleggiare in mare la Gambino sarà l'istruttrice di yoga sul catamarano Buby Sail, in partenza da Ostia presso il CS Marina Yatch Club il 28 maggio, l'11 giugno e il 2 luglio. Info sulla pagina Facebook Sailing & Yoga. Vela e Yoga, anche dal 19 al 26 giugno e dal 3 al 10 luglio alle isole Eolie: per info www.yogayur.it.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

APPUNTAMENTI Vela e catamarano da Ostia alle Eolie

Tra gli appuntamenti estivi, Yogaland, il festival di Cefalù dal 19 al 21 giugno, le lezioni di Woga ad Amorgos in Grecia dal 9 al 16 agosto, lo yoga a Ostia sul catamarano Buby Sail (28 maggio, 11 giugno e 2 luglio) e infine Vela+Yoga alle Eolie 19-26 giugno e 3-10 luglio.

L'ISTRUTTRICE CHIARA GAMBINO: «PRENDERE CONFIDENZA COL MOTO DELLE ONDE CI INSEGNA AD ACCETTARE LA NOSTRA PRECARIETÀ»

