

28 | Treviso

LA TRIBUNA SABATO 13 SETTEMBRE 2014

LA GIORNATA DELLA CONSAPEVOLEZZA

di Valentina Calzavara

Domenica all'insegna della meditazione e del benessere: Treviso ospita domani lo "Yoga Day" una giornata interamente dedicata alla consapevolezza con appuntamenti e incontri in Quartiere Latino e in piazza dell'Università. L'iniziativa punta a far conoscere questa antica pratica di rilassamento che, negli ultimi dieci anni, ha letteralmente conquistato la Marca. Un trevigiano su quattro, almeno una volta nella vita, ha frequentato un corso di yoga, più di 30 mila coloro che ne hanno fatto un'abitudine consolidata, rendendola parte integrante e irrinunciabile della propria esistenza. Moda, sicuramente, ma anche risposta alla frenesia del nostro tempo. Attraverso questa tecnica millenaria si punta a raggiungere l'armonia tra il corpo e lo spirito, a migliorare la propria qualità della vita stimolando il benessere fisico e interiore con degli esercizi abbinati a respirazione e meditazione. «La maggior parte delle persone si avvicina allo yoga perché sente il bisogno di scrollarsi di dosso le tensioni, le preoccupazioni, le ansie, specie in questo periodo di crisi e di insicurezza», spiega Michele Chiariello, organizzatore dello Yoga Day trevigiano. «lo yoga aiuta a ritrovare pace e serenità, dà energia, permette di conquistare un maggiore consapevolezza di sé. E per questo che sta avendo così tanto successo». Apprezzato dai manager nelle aziende, amato dagli sportivi, praticato dalle future mamme, adatto anche a bambini e anziani, lo yoga ha registrato un boom di adesioni. Un fenomeno di costume che ha fatto nascere numerosi centri in città e dintorni.

Lontano ormai il 1978 quando a Treviso esisteva solamente l'associazione Estrada e lo yoga era praticamente sconosciuto. Oggi in tutta la provincia sono presenti una quindicina di realtà e si stimano oltre 300 maestri che insegnano all'interno di palestre, piscine, scuole di danza, centri fitness, dove lo yoga è proposto come attività collaterale, per compensare gli allenamenti con esercizi di rilassamento.

Ma non è tutto: spopolano anche tra coloro che fanno i conti con una vita molto sedentaria, tutta casa e ufficio. «Senza dubbio c'è tanta curiosità, lo yoga comincia a essere molto conosciuto anche nel nostro territorio. Ne parlano i media, c'è il passaparola, in alcuni casi lo consigliano anche i medici», conferma Chiariello. Tramontati i templi in cui parole come *asana* (posizione) e *chakra* (centro di forza) suonavano perlopiù incomprensibili. Ora è possibile imbattersi in qualche gruppo che, sdraiato su tappetini, medita, nella posizione del loto, al parco dello Storga, sulle rive del Sile o nel cuore di Treviso, con dei trekking contemplativi.

«In pochi anni il nostro numero di iscritti è più che triplicato», spiega Lorena Trabucco, presidente del centro Yoga Yoko di Dosson. «La maggior parte di coloro che, per la prima volta si avvicinano a un corso è costituito da donne, dai 35 anni in su. Anche gli uomini però stanno aumentando e sono quelli che, a lungo termine, approfondiscono di più».

Di certo medio alto, con un buon livello d'istruzione e bisogno di uscire dalla routine: è il profilo tipo del trevigiano che fa yoga. Esistono varie tecniche, in tutto 72 mila, facile quindi trovare all'interno di questa "enciclopedia" di pratiche, quella che fa al caso proprio.

Si spazia dagli stili molto fisici come l'hata yoga (detto dello sforzo) e il power yoga che tonifica, al più faticoso vinyasa

yoga, appena arrivato dall'America che impone una buona forza muscolare abbinata alla concentrazione.

Maggiore invece l'impiego della mente nello raja yoga (meditazione) e nello jnana (della conoscenza). Numerose anche le varianti come lo yoga premaman per le partorienti,



Esercizi yoga in piazza, domani nella zona universitaria ci saranno diverse sedute aperte a tutti

L'esercito della posizione del loto 30 mila trevigiani praticano yoga

Più di trecento maestri e decine di palestre e centri culturali in tutta la Marca: è un vero boom
«Da noi vengono molte donne, gente istruita e talvolta stressata, che cerca di ritrovare l'armonia»



Michele Chiariello, organizzatore dello Yoga Day di domani e Lorena Trabucco, presidente del centro Yoga Yoko di Dosson. Sono circa trecento nella Marca i maestri di yoga e alcuni si potranno incontrare domani in piazza

Oggi il preludio con la lezione di respiro
domani il clou con sedute aperte e convegno



proseguire, alle 9, con l'ascolto della musica del buon risveglio interpretata da gong e campane tibetane, e con una seduta di mandala dove le famiglie potranno disegnare e meditare. Seguirà, dalle 12 alle 15, una serie di workshop di musicoterapia, trekking urbano, danze e yoga dello spazio. Da non perdere, alle 15.30 all'auditorium Santa Croce, la tavola rotonda "Consapevolezza in espansione" che vedrà la partecipazione di Mattie Clark, coach per lo sviluppo della leadership personale e specialista di mindfulness del Cimba, un consorzio di università americane che, in Veneto, ha creato un centro internazionale di formazione manageriale dove i futuri imprenditori frequentano anche corsi di comunicazione, negoziazione e team building. Tutte le iniziative dello Yoga Day sono gratuite. (v.c.)

Oggi e domani Treviso diventa capitale del benessere e della meditazione. Questa mattina in piazza Università, alle 10.30, il centro Yoga Yoko propone una lezione collettiva di respiro. Domani, si entra nel clou della manifestazione, inserita nell'ambito della Settimana dello sport e della consapevolezza, con lo "Yoga Day" in piazza Quartiere Latino. S'inizierà alle 8 con una seduta di saluto al sole per poi

Sei proposte per chi vuole avvicinarsi all'antica arte

Ecco alcune tra le proposte più curiose da provare. Il centro Yoga Yoko in via Einaudi a Dosson propone, tra gli altri, dei corsi di yoga premaman e yoga del suono per bimbi in età scolare. All'aria aperta organizza periodicamente trekking sulla neve e passeggiate zen (info: 0422 331792).

Il centro culturale Estrada in viale Brigata Marche a Treviso propone lo yoga Nidra che lavora sul rilassamento e la meditazione Vipassana, un metodo di purificazione scoperto in India (info: 0422 420708).

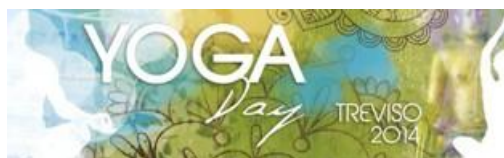
Per i più atletici, il centro culturale Karuna in piazza Europa, a Silea, propone il Vinyasa Yoga, una sorta di yoga in

movimento (info: 327 8634415). L'associazione Ananda Marga in via Volta a Villorba ospita invece lo yoga a tutte le ore.

S'inizia alle 7.15 con lo yoga del risveglio ma si può anche partecipare allo yoga del mattino, del pranzo e della sera: si termina alle 22 con la meditazione (info: 0422 450522).

"Itineranti" i corsi yoga Maitri a cura di Sara Conte, si possono frequentare a Treviso, Conegliano e San Donà (info: 347 0565858).

L'associazione Mandala Specchio dell'anima, di Asiago nel Trevigiano propone dei corsi per meditare disegnando, a cura di Emanuela Minchio (per informazioni: 338 8580380). (v.c.)



Francesca Nicastro
Press Office - Media Relations