

Yoga Day, meditazione per tutti in riviera

Nella piazzetta dell'Umanesimo Latino alle 8 del mattino distesa di tappetini per il saluto al sole



Tutti a praticare yoga alla piazzetta dell'Umanesimo Latino

Alle otto di ieri mattina, per il Saluto al sole, erano in più di duecento in una piazzetta dell'Umanesimo Latino punteggiata di materassini.

Al tramonto, successo-bis per la danza del cuore. In mezzo, una giornata tra sessioni di yoga, musica, meditazione, workshop, spettacoli e una tavola rotonda.

Lo "Yoga Day", primo esperimento in Veneto di giornata interamente dedicata allo yoga, è andato oltre le aspettative degli organizzatori: 1.500 i trevigiani coinvolti nelle varie attività, a cui vanno sommati tut-

ti coloro che passando per il Quartiere Latino hanno approfittato per scoprire qualcosa in più sul microcosmo che gravita attorno allo yoga. Anche tra coloro che hanno steso il proprio tappetino in piazza dell'Umanesimo Latino per partecipare a una sessione di yoga c'erano dei neofiti.

Renata Giacomini, architetto, è entusiasta dell'esperienza a tutto tondo che ha appena vissuto. «Non ho mai praticato lo yoga per pigrizia, anche se me lo consigliavano come antidoto allo stress. L'ho sperimentato oggi per la prima volta:

la sessione di yoga del sorriso permette di connetterti col profondo. Ho capito che lo yoga è il mio toccasana», racconta la professionista, lanciando poi una proposta: «organizzare altre sessioni di yoga in piazza». Tra i partecipanti a una delle sessioni del mattino, anche l'assessore allo sport Ofeilio Michielan, grande maestro di karate, che ha superato anche le difficoltà legate al suo abbigliamento "istituzionale", non certo consoni a questo tipo di attività fisica. E che racconta: «Mi sono commosso nel vedere tutta quella gente

muoversi all'unisono». Partecipatissima anche la tavola rotonda del pomeriggio sul tema "Consapevolezza in espansione": gente in piedi all'auditorium di Santa Croce. Molto bello anche il "mandala", ovvero il grande disegno astratto che i bambini hanno realizzato con il sale colorato e che a sera, come da tradizione, è stato distrutto. Soddisfatti gli organizzatori dello "Yoga Day": «Fino a che non si pratica, lo yoga resta qualcosa di astratto, attorno a cui si sono anche sviluppate leggende», chiarisce Michele Chiariello, «Eventi come questo fanno conoscere la semplicità e il benessere fisico e interiore prodotti dallo yoga che possono praticare tutti, dai bimbi agli anziani e anche le donne in gravidanza».

(r.u.b.)

