

Il metodo messo a punto da B.K.S. Iyengar, prevede, soprattutto per i principianti, anche l'uso di semplici attrezzi per rendere le posizioni più pulite e precise.



Matematico YOGA

Uno stile preciso come una formula ideato da un maestro indiano **di Olga D'Ali**

Le posizioni di base - asanas - non cambiano; eppure esistono svariati stili di yoga, ognuno con le sue caratteristiche. Il metodo creato dal maestro indiano B.K.S. Iyengar, per esempio, è caratterizzato da un'estrema praticità e precisione, quasi fosse una formula matematica. Principalmente si lavora sull'aspetto fisico per poi arrivare, nel corso di una pratica costante, a un livello di profonda consapevolezza: "Non si può parlare di spirito se manca il contatto con la materia", sostiene appunto l'esperto. In particolare questo stile, grazie all'aiuto di semplici strumenti, come cinghie, sedie, mattoncini di legno, ha reso lo yoga accessibile a tutti. Questi attrezzi improvvisati, infatti, aiutano a tenere un'asana nel modo corretto, senza costringere il corpo a forzare un movimento nel tentativo di raggiungere subito la posizione finale. Diventa quindi un insegnamento particolarmente utile quando si vuole praticare lo yoga da soli a casa. I vantaggi? Sono davvero notevoli perché posizioni e respiro, agendo sulle funzioni anatomiche, fisiologiche e psicologiche, regalano un corpo elastico e forte e una mente più serena e tranquilla. Insomma, un valido ed economico antidoto contro lo stress.

Per saperne di più, si può leggere *Yoga per la donna*

di Gita S. Iyengar - figlia del maestro - edizioni

Mediterranee (38 mila lire):

una guida completa di testi e foto con programmi per principianti, avanzati e donne in gravidanza.

Oppure è possibile contattare direttamente la scuola

Light On Yoga Italia, via San Gervasio 18, Firenze, tel. e fax 055.576.182.

Gli stage

■ Dal 18 al 23 luglio alla Fondazione Bhole Baba di Cisternino (BR) ci sarà un corso intensivo con il metodo Iyengar. Info. 080.444.8735.

■ In agosto dal 13 al 19 e dal 20 al 26, alla fattoria La Capitana di Magliano (GR) si tengono corsi di yoga per ogni livello. Info. 02.347.939.

■ Infine dal 18 giugno al primo luglio a Ca' Le Suore di Cagli (vicino a Pesaro) c'è un ritiro di Astanga Vinyasa Yoga per principianti e avanzati. Info. 06.332.665.87.