

COMUNICATO STAMPA ASSOCIAZIONE ITALIANA IYENGAR® YOGA "Light On Yoga Italia"

L'Associazione Light On Yoga Italia, nata per sostenere e diffondere correttamente il metodo IYENGAR® yoga, si dissocia dai toni e dai contenuti dell'articolo "Yoga, il mito si incrina. Non fidatevi fa male" pubblicato sul quotidiano la Repubblica del 9 gennaio.

Si dichiara sbalordita soprattutto perchè il metodo IYENGAR® si contraddistingue da decenni per un'attenta e scrupolosa formazione dei suoi insegnanti (che dura anni) e per un approccio graduale e attentamente calibrato alle esigenze psicofisiche degli allievi, grazie anche all'uso di speciali supporti che rendono sicura l'esecuzione delle posizioni. Si sottolinea che la validità del nostro metodo è confermata da numerose ricerche medico/scientifiche (non citate nell'articolo in questione) che saremo lieti di illustrare a chi fosse interessato ad approfondire questo argomento. Restiamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento.

David Meloni,
Presidente dell'Associazione Italiana IYENGAR® Yoga "Light On Yoga Italia"

Email personale: info@davidiyengaryoga.it

Tel. Personale: 3388704428

Email Ass. Light On Yoga Italia: segreteria.loy@virgilio.it

Tel. Ass. Light On Yoga Italia: 055674426

LETTERA IN RISPOSTA ALL'ARTICOLO APPARSO IN PRIMA PAGINA SU REPUBBLICA IL 09/01/2012 "YOGA, IL MITO SI INCRINA. NON FIDATEVI, FA MALE"

Egregio Direttore,

siamo l'Associazione IYENGAR® Yoga Italia e le scriviamo perplessi e francamente delusi per l'approccio generico, poco approfondito e unilaterale con il quale il peraltro professionale Federico Rampini riporta (e commenta) le ricerche scientifiche citate nell'articolo "Yoga, il mito si incrina non fidatevi fa male" pubblicato su la Repubblica del 9 gennaio.

La prima affermazione discutibile dipende forse dal titolista: non è lo yoga a fare male ma, casomai, uno yoga praticato e insegnato male. Cosa che non riguarda assolutamente il nostro metodo che da decenni porta avanti con assoluta serietà quella che lo stesso Rampini definisce "crociata contro l'uso dissennato dello yoga". Gli insegnanti IYENGAR® Yoga ottengono la prima abilitazione all'insegnamento solo dopo una formazione della durata di tre anni che si conclude con un esame il cui esito positivo è tutt'altro che scontato. Le classi di IYENGAR® Yoga sono divise per livello, le posizioni vengono insegnate seguendo una scrupolosa gradualità finalizzata proprio all'evitare infortuni agli allievi. Non solo: l'IYENGAR® Yoga prevede addirittura una parte terapeutica riservata a persone con esigenze specifiche, affidata solo ad insegnanti esperti che abbiano ottenuto i requisiti necessari. Per farle un esempio semplice, le donne in gravidanza vengono seguite solo se presentano un certificato di

idoneità da parte del ginecologo curante, e sempre da un insegnante in possesso della specifica formazione. Riguardo alla serietà del nostro metodo possiamo fornire ricerche scientifiche (ad esempio articolo sul seguente link: http://altmedicine.about.com/od/yog1/a/iyengar_yoga.htm) e naturalmente siamo a completa disposizione del suo giornale per una doverosa rettifica che speriamo arrivi tempestiva vista la serietà del giornale da lei diretto.

Cordiali saluti

David Meloni

Presidente dell'Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga - "Light on Yoga Italia"
Tel. 3388704428
segreteria.loy@virgilio.it