ROMA / CRONACA

EVENTO

Lo Yoga Day, ricordando il maestro Iyengar che lo insegnò all'Occidente

Oggi in Campidoglio il flash mob per la Giornata internazionale della disciplina è dedicato al guru indiano della scuola «Sirsasana», a cent'anni dalla nascita

PEPPE AQUARO

di **Peppe Aquaro**

Due ricorrenze in una. Perché un po' si somigliano. Se il 21 giugno si celebra in tutto il mondo la Giornata internazionale dello Yoga, è un ottimo motivo per ricordare, a cent'anni dalla nascita, e dedicandogli questa giornata, il Maestro Iyengar, colui che ha spalancato le porte dello yoga all'Occidente. Praticandolo fino a pochi anni prima di morire, nel dicembre del 2014, a quasi 96 anni. Nella sua Pune, in India, dove sono conservate le ceneri del Mahatma Gandhi, e dove il Maestro ha sempre vissuto. «Una città abbastanza scialba e particolarmente inquinata, ma quando si entrava nell'istituto di Iyengar, ti lasciavi tutto alle spalle: è un posto magico», ricorda Sandra Bertana, da più di trent'anni coinvolta dal metodo Iyengar, tanto da aver aperto il "Centro Iyengar Yoga Orsini", al numero 28 di Lungotevere Flaminio.

Yoga, Irene Grandi canta «Woman» di Lennon in piazza del Campidoglio

22 GIUGNO 2018 LINK | https://video.corr... EMBED SHARE EMAIL

NELLA CAPITALE 30 INSEGNANTI Non è l'unico centro dedicato al Maestro di Pune. Nella Capitale, una trentina di insegnanti qualificati (e lo si diventa dopo avere conseguito una serie di diplomi) ricordano a un numero di adepti assolutamente trasversali (dallo studente al pensionato, dalla casalinga al professionista, e diversi attori e personaggi celebri) quanto siano importanti "Asana" e "Pranayana": rispettivamente, posizioni e tecniche di controllo del respiro. Per avere una idea di

che cosa si tratti, la sera di giovedì 21, intorno alle 18,15, in piazza del Campidiglio, si riuniscono per un flash mob i praticanti di Iyengar yoga, davanti a una gigantografia di Iyengar.

LA MAGICA SIRSASANA «E noi saremo in piazza, almeno un centinaio e provenienti da otto scuole», dice Bertana, alla quale chiedere che cosa faranno in pochissimi minuti in un luogo simbolo della Capitale, è quasi scontato. "Ma come, non lo sa? Ci metteremo tutti a testa in giù, come in quella celebre fotografia dove Guruji Iyengar è in asana Sirsasana, circondato dai suoi allievi". E non è mica una passeggiata: "Occorre mantenere un equilibrio perfetto per evitare che il peso del corpo si scarichi tutto sul collo". Piccoli segreti ereditati anche da un personaggio come Faeq Biria, iraniano, di casa a Parigi."Nel 1986 avevo già lasciato il nuoto agonistico per laurearmi in matematica, sono venuti a Roma Iyengar e suo figlio, Biria: mi hanno vista e convinta a seguirli in India".

IL RUOLO DELL'AMBASCIATA INDIANA Essere riusciti a unire i due momenti, la giornata internazionale dello Yoga e la ricorrenza della nascita di Iyengar, è merito sia della Loy - l'associazione italiana Iyengar Yoga, che conta, in tutta Italia, almeno trecento insegnanti -, e dell'Ambasciata indiana. "Siamo molto lieti che l'Ambasciata Indiana abbia accolto la nostra idea e con favore l'abbia proposta come inizio della pratica collettiva che ogni anno si tiene il 21 giugno Anche a chi pratica altri metodi di yoga", commenta Carlo Sobrero, presidente della Loy, della quale fa parte Bertana. Che, dopo la morte di Iyengar non è più tornata nell'Istituto di Pune. "Ho sempre in mente quella sala immensa dove il Maestro si esercitava ed erra sempre pronto ad elargire consigli a tutti. In ogni momento della giornata".

21 giugno 2018 | 10:17
© RIPRODUZIONE RISERVATA

TI POTREBBERO INTERESSARE Raccomandato da

Chiesa Valdese: ecco come abbiamo speso l'8x1000 degli italiani
(OTTOPERMILLEVALDESE.ORG)

Il vizietto di schilometrare - Antitrust, centomila
(QUATTRORUOTE)

Ecco il Marchingegno che usano i VIP per ottenere addominali
(OGGIBENESSERE.COM)

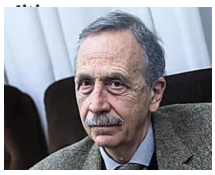
Omicidio Varani, Marc Prato suicida in carcere. «Sono

Tor Sapienza, gambizzato romeno Adesso è caccia allo

Estate romana sul Tevere, le banchine ridotte a un gigantesco

Stadio della Roma e Parnasi, paura e ansia nei palazzi della

Roma, svastiche e croci celtiche nel circolo Togliatti del Pd: blitz



Stadio della Roma, Berdini attacca: «L'avevo capito. Per

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT