



RSALUTE

Una vacanza a tutto omm

927 words

3 April 2018

La Repubblica

LAREP

06

Italian

Gruppo Editoriale L'Espresso Spa

Workshop e settimane di yoga. Sempre più italiani lo fanno. Ma non a tutti fa bene. Tra ashtanga e pranayama, ecco come scegliere la pratica giusta

Primavera-estate 2018

arà un'estate molto omm. Quella del 2018 si preannuncia come una colossale remise en forme che ci farà tornare, in autunno, tutti migliori. Questo almeno a giudicare dalla vertiginosa crescita di praticanti yoga che decidono di trascorrere le vacanze srotolando il tappetino.

Cosa c'è dunque da aspettarsi da una vacanza yogica e, soprattutto, dove prenotare? Prima di tutto è meglio sbrigarci. Se diamo un'occhiata alla popolazione globale, più di 300 milioni di persone praticano regolarmente yoga e molte strutture sono già in overbooking. Attenzione però, non è una scelta per dormiglioni. Le lezioni infatti si svolgono al mattino dalle 6 in poi. Il motivo? Oltre ai benefici di una lezione a stomaco vuoto e senza pensieri, gli insegnanti anticipano le lancette per contrastare il caldo. Bisogna naturalmente distinguere tra corsi per principianti, medi e avanzati. Il lavoro fisico e le ore di attività sono modulate in base alle diverse capacità. Nel pomeriggio ci sono solitamente approfondimenti delle tecniche di pranayama e meditazione. L'ora della cena è fissata dopo il tramonto per garantire un lungo riposo.

Ecco alcuni degli indirizzi per una vacanza shanti. Nascosto tra gli ulivi c'è il centro Yoga in Salento (yogainsalento.com). Molto più di una masseria è un punto di riferimento dove si organizzano retreat con maestri internazionali (David Williams, John Scott, Tina Pizzimenti, Gabriele Severini, David Robson) che insegnano diverse discipline dall'ashtanga all'hatha. I corsi sono generalmente per persone già allenate e in alcuni casi i maestri chiedono due settimane di permanenza. La giornata tipo prevede, oltre all'appuntamento del mattino, una media di tre approfondimenti pomeridiani. Anche la Sardegna sta scoprendo la propria anima spirituale: dal 30 maggio Meera Mascia, insegnante che per 30 anni ha insegnato Iyengar in Germania, terrà un corso in riva al mare (yogamare-cagliari.it). Si pratica due ore al mattino e due nel pomeriggio.

Per chi ama l'ashtanga, ci sono due possibilità di praticare con il maestro Lino Miele (www.linomiele.com), il primo a portare in Italia gli insegnamenti del guru Sri Pattabhi Jois. Dal 17 al 30 giugno, nelle Marche, è in calendario un ritiro che prevede un impegno dalle 3 alle 4 ore al giorno: si comincia il mattino con il mysore style (pratica avanzata) e si prosegue il pomeriggio con le domande degli allievi al maestro e il playground, che è un perfezionamento delle posture. La sera meditazione in silenzio. Le prime settimane di agosto, sempre con Miele ma a Toscana, c'è la possibilità di praticare al mattino per circa due ore.

L'Associazione Light on yoga – Associazione Italiana Iyengar (iyengaryoga.it) con più di 300 insegnanti qualificati, sdogana un calendario adatto ai diversi livelli. Qualche esempio? Due weekend, dal 22 giugno e dal 13 luglio, con l'insegnante senior Bianca Strens Hatfield a San Martino, Oneglia. Il corso comprende 9 ore di yoga, anche con posizioni di recupero (il seminario è aperto a tutti i livelli di pratica). In Val di Pejo ci sarà un corso dal 20 giugno per 4 giorni. Il workshop è tenuto da David Meloni, allievo diretto di B. K. S. Iyengar recentemente insignito dell'Advanced Senior Level II, il più alto livello di certificazione dell'Iyengar (è l'unico al mondo ad averlo conseguito). La pratica è rivolta ad allievi con almeno tre anni di esperienza (davidiyengaryoga.it). A Loano dall'1 al 3 giugno appuntamento con Tiziana Palmieri e Carla Dodero (info@gonika.eu). Le lezioni sono aperte a studenti che abbiano sei mesi di pratica. Ad Ischia, dall'8 al 14 luglio, Mariarosaria Giuffrè terrà un seminario aperto a tutti quelli che vogliono approfondire la pratica Iyengar yoga e comprende lezioni di asana e pranayama (info@iyengaryoganapoli.it).

Per chi punta al miglioramento della postura c'è una vacanza a Spello l'ultima settimana di agosto. Organizzato dall'insegnante Karin Montali, dal 7 al 13 luglio, quello di Spello è un intensivo iyengar che prevede un lavoro meticoloso con cinture e mattoncini. In agosto a Civitanova Marche c'è un corso vacanza di yoga correttivo con l'insegnante Nieves Lopez, certificata in anatomia per lo yoga terapeutico (yogacorrettivo.it). Per chi predilige l'hatha yoga un indirizzo da tenere presente è quello di drumayoga.it. Propongono vacanze a Vetan, in Val d'Aosta, suddivise in tre settimane – in luglio e agosto – per prendersi cura del corpo e della mente. Il programma è intenso: alle 7 meditazione, alle 9 insegnamenti di dharma, alle 11 e alle 17 hatha-yoga, al tramonto la meditazione e ulteriori approfondimenti .

C'è però anche l'alternativa di maggiore libertà. Una pratica senza "pacchetto", che lascia l'opzione di dormire dove si vuole e godersi più ampiamente la vacanza. Un'associazione molto seria è quella di Ashtanga Yoga Riccione (ashtangayogariccione.it). Marcello Leoni e Cinzia Pedrelli s'impegnano a diffondere lo yoga del respiro: si parte il 9 luglio con termine il 9 settembre e lezioni ogni mattina dalle 7. Della stessa disciplina, ma per chi ama la montagna, Federica Mattiotti organizza lezioni nel primo biohotel dell'Alto Adige, il Bio Hotel Panorama a Malles. Dal 4 all'11 agosto la Mattiotti segue gli studenti nella pratica mattutina e la sera, dalle 17 alle 18, integra con esercizi di rilassamento e Pranayama (fmattiotti@alice.it).

di irene maria scalise

S

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Document LAREP00020180403ee430001u

Search Summary

| | |
|---------------|---|
| Text | una vacanza a tutto ommm |
| Date | In the last day |
| Source | All Sources |
| Author | All Authors |
| Company | All Companies |
| Subject | All Subjects |
| Industry | All Industries |
| Region | All Regions |
| Language | French Or English Or Italian Or Spanish |
| Results Found | 2 |
| Timestamp | 3 April 2018 17:28 |

Primavera-estate 2018

Una vacanza a tutto omm

di ANNA MARIA DI CARO

Workshop e settimane di yoga. Sempre più italiani lo fanno. Ma non a tutti fa bene. Tra ashtanga e pranayama, ecco come scegliere la pratica giusta

S

arà un'estate molto intensa. Quella del 2018 si preannuncia come una caldissima estate in forme che si farà formata, in sostanza, tutti insieme a godere della stagione estiva e di praticare yoga che diventa di trascorrere la vacanza arricchendo il proprio...

Come il viaggio da aspettare da una vacanza giusta e, soprattutto, dove praticare? Prima di tutto il viaggio-destinazione. Se siamo orientati alla popolazione globale, più di 300 milioni di persone praticano regolarmente yoga e molte strutture sono già in costruzione. Ad esempio per chi ama una scelta per distinguersi, la buona notizia è scegliere di mettere il piede in un posto. Il fascino? Oltre ai benefici di una vacanza a stazioni montane e senza pensieri, gli insegnanti anticipano le vacanze per contrastare il caldo. Bisogna naturalmente distinguere tra come per principianti, media e avanzati. E le varie forme e le ore di attività sono modulate in base alle diverse stagioni. Nel pomeriggio ci sono solitamente appuntamenti delle tecniche di pranayama e meditazione. L'ora della cena è fissata dopo il trascorso per garantire un lungo riposo.

Ecco alcuni degli indirizzi per una vacanza ideale. Nascono tra gli altri il centro Yoga in Tedesco (yogainitaly.com). Molto più di una vacanza è un punto di riferimento dove si organizzano retreat con maestri internazionali David Williams, John Scott, Tina Pizzoni, Gabriele Sereno, David Roberts che insegnano diverse discipline dall'ashtanga all'hatha. I corsi sono generalmente per persone già allenate e in alcuni casi i maestri chiedono che settimane di permanenza. La giornata tipo prevede, oltre all'appuntamento pomeridiano. Anche la Sardegna sta scoprendo la propria anima spirituale: dal 30 maggio Mercoledì Yoga in Sardegna, che per 30 anni ha insegnato yoga in Corsica, terrà un corso in barca al mare (yogainisardina.com). Si pratica due ore al mattino e due per pomeriggio.

Per chi ama l'ashtanga, il sito che permette di praticare con il maestro Leo Micheluzza (leomicheluzza.com) il primo a portare in Italia gli insegnamenti del guru Sri Pattabhi Joji. Il 17-30 giugno, nelle Marche, è la calendarizzazione che prevede un impegno dalle 7 alle 9 ore di giorno e comincia il mattino con il vasa che pratica asana e si prosegue il pomeriggio con le domande degli allievi al posto e il pranayama. La settimana è dedicata alle posture. La settimana è dedicata al pranayama e alla meditazione in silenzio. Le prime settimane di agosto, sempre a Mare e a Tuscany, c'è la possibilità di fare al mattino per circa due ore.

Associazione Light on yoga - Associazione...

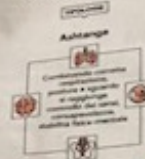
Yogues
Borse di praticanti nel mondo

L'India è disciplina indiana che riguarda un certo numero di persone ogni anno, dalle mogli che, sono circa 80 milioni quelli che la praticano per la prima volta. Una ricerca...

in Italia la Yoga Alliance risulta essere sono 36.7 milioni gli allievi che si registrano in seguito di allievi nel territorio, mentre 5 anni fa erano 30,4 milioni. In Italia si sono registrati allievi in un anno, ma si vede e pratica...

in tutto un milione e 400 mila. Questo dato è considerato un dato di riferimento per il mondo intero. Una ricerca...

Quattro tipologie e i loro benefici



Iyengar yoga



Metta yoga



Bikram yoga



La vacanza yogica

Prevede un programma quotidiano di esercizi, meditazione e dieta in luoghi a contatto stretto con la natura



IN ITALIA
Salento, Marche, Sardegna.
ALL'ESTERO
Bali, Koh Samui, Koh Phangan, Lanzarote, Bona, Crete, Maratea



LA GIORNA

6-10

Meditazione

