

Passione Yoga

Se anche l'Università Ca' Foscari di Venezia istituisce il primo master europeo di Yoga Studies significa che questa disciplina va oltre la tendenza. I numeri parlano chiaro: oltre 20 milioni di praticanti negli Stati Uniti e un giro d'affari annuale che supera tra Nordamerica e Unione Europea i cinque milioni di dollari. Anche nel nostro paese ci sono diversi posti dove praticarlo sia come disciplina filosofica di vita sia come metodo di benessere per mente e corpo. Come avviene all'Ashram Joytinat di Corinaldo, nelle Marche, una dimora dell'Ottocento che propone tutto l'anno corsi di yoga. Diretto dal maestro Vaidya Swami, ha ospitato anche Vandana Shiva, l'attivista ambientalista a cui è stato assegnato il Right Livelihood Award, premio riconosciuto a chi nel Sud del mondo si batte per una società migliore (www.joytinat.it). Il Podere Isabella, immerso nella pace delle colline a sud di Siena, oltre a ospitare ogni anno l'Aurora Festival organizza incontri con cadenza mensile. Tra i più interessanti quello con Daniel Odier, uno dei maggiori maestri tantrici occidentali, che presenta lo shivismo kashmiro, tradizione yoga del Kashmir (aurorafestival.it). Un padiglione di legno realizzato con alberi di larice attende invece gli ospiti al Vigilius, mountain resort altoatesino che si raggiunge solo in funivia da Lana. Qui le sessioni di yoga sono quotidiane, e a queste si aggiungono workshop con maestri come Francesco De Nigris, tra i più importanti in Italia (vigilius.it).