

Veterani e neofiti Piazza Erbe invasa dai praticanti yoga

Tappetini distesi nelle piazze e nei parchi da Milano a New York, da Londra a Parigi a Tokyo, passando anche per Verona. Dove ieri sera, tra le 18 e le 20, si è vista una piazza Erbe davvero insolita. In occasione della Giornata Internazionale dello Yoga, proclamata dall'Onu per il 21 giugno di ogni anno, giorno del solstizio d'estate, il cuore della città è stato occupato da una moltitudine di appassionati, veterani ma anche principianti, della pratica yoga, che guidati dalle insegnanti delle scuole Iyengar Yoga, Centro Yoga, Studio Yoga Svadhyaya, Studio Yoga Hanuman-Iyengar e Yogastudio, tutte ispirate dal padre dello yoga contemporaneo, il maestro Iyengar, hanno eseguito più volte una sequenza di asana (posizioni), mettendosi così in sintonia con milioni di altri praticanti di 170 paesi.

L'iniziativa, patrocinata dall'assessorato alle Politiche Giovanili, è nata con l'obiettivo di far conoscere a tutti una disciplina che sta diventando sempre più diffusa in tutto il pianeta e negli ultimi anni, complici forse la vita stressata e i ritmi frenetici dei paesi occidentali, ha conosciuto un vero e proprio boom. S.A.

Tutto esaurito per la Giornata dello yoga - Giornale di Brescia



Seconda edizione, in versione bresciana, della **Giornata internazionale dello yoga** istituita dalle Nazioni Unite e che cade il 21 giugno, solstizio d'estate.

Le insegnanti Iyengar Yoga di Brescia - promotrice in tutto il Belpaese è l'associazione **Light on yoga Italia**, la «casa» che riunisce e rappresenta scuole e docenti certificati di questa particolare declinazione dell'antica disciplina, ideata dal maestro B. K. S Iyengar - hanno anticipato l'evento a ieri, complice la giornata festiva, al **Parco IV Stagioni** in città.

E sono parecchie le persone che di prima mattina sono approdate nel polmone verde affacciato su via Collebeato, con il tappetino per seguire la lezione di Iyengar Yoga di Daniela Rialdi, Nadia Pagani, Valeria, Laura e Patrizia, insegnanti specializzate nel metodo concepito dal maestro indiano, mancato nel 2014. Una pratica per tutti. E in contemporanea, è andato in scena un mini corso per i bimbi dai 6 ai 12 anni. Lo slogan della giornata, «Yoga is for all», hanno raccontato Daniela e Nadia, riassume perfettamente lo spirito del metodo Iyengar: l'ideatore ha studiato l'uso di particolari attrezzi e sostegni, che rendono la pratica di questa sfumatura dello yoga adatta a tutti, giovani, anziani, ma pure a chi ha qualche difficoltà fisica. «Nella filosofia dello Iyengar yoga - hanno spiegato Daniela e Nadia, che hanno concluso la giornata al parco IV Stagioni con una lezione dimostrativa - i piedi sono le radici del nostro corpo. Bisogna essere ben radicati a terra. Il principio fondamentale di questo metodo è l'allineamento in ogni posizione, che comporta un lavoro simmetrico in tutto il corpo».

riproduzione riservata © www.giornaledibrescia.it

Il Festival Show parla due volte bresciano. La rassegna musicale estiva itinerante, infatti, ha nel suo cast Francesco Renga e farà una tappa a Brescia, **venerdì 29 luglio** nell'area esterna al centro commerciale Freccia Rossa.

Il Festival Show è cominciato il 24 giugno e sta coinvolgendo il pubblico negli otto appuntamenti in altrettante piazze italiane a ingresso gratuito. Poi la serata finale, in programma martedì 13 settembre all'Arena di Verona.

Lorena Bianchetti e Adriana Volpe si alterneranno alla conduzione delle serate, affiancate sul palco dal coordinatore Paolo Baruzzo, in un viaggio che ospita tanti big della musica, accompagnati da ballerini e dall'orchestra.

Lunghissima la lista degli ospiti. Oltre a **Renga** ci saranno Annalisa, Antonino, Bianca Atzei, Baby K, Benji & Fede, Alessio Bernabei, Loredana Bertè, Briga, Giovanni Caccamo, Luca Carboni, Al Bano, Dear Jack, Fred De Palma, Dolcenera, Elisa, Giusy Ferreri.

E, ancora, Irene Fornaciari, Francesco Gabbani, Chiara Grispo, Jake La Furia, Elodie, Emis Killa, Ylenia Lucisano, Aston Merrygold, Mondo Marcio, Neri Per Caso, Pupo, Raige, Ron, Enrico Ruggeri, Valerio Scanu, Sergio, Stadio, The Kolors e Zero Assoluto.

Data e piazza di partenza il 24 giugno a Udine. Poi il 3 luglio il Festival Show si è spostato in Prato della Valle a Padova, il 29 luglio sarà la volta di Brescia. Seguiranno del date del 4 agosto in piazzale Zenith a Bibione (Venezia), l'11 agosto in piazza Torino a Jesolo Lido (Venezia), il 18 agosto nella Beach Arena di Lignano Sabbiadoro (Udine), il 26 agosto in piazza Ferretto a Mestre (Venezia) e il 3 settembre al Parco della Lesa a Cividale del Friuli (Udine)

riproduzione riservata © www.giornaledibrescia.it

Yoga esercizio fisico o spirituale? Non importa, il 21 è Yoga day



Roma, (askanews) - Il 21 giugno 2016, giorno del solstizio d'estate, cade la seconda edizione della Giornata internazionale dello Yoga, istituita dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 2014 e fortemente voluta dal primo ministro indiano Narendra Modi.

In quest'occasione l'Ambasciata indiana a Roma apre nuovamente le sue porte al pubblico (a partire dal 13 giugno) per una serie di eventi, di pratica e di approfondimento, dedicati agli amanti dello yoga e a chiunque voglia avvicinarsi all'antica disciplina indiana dai molteplici benefici.

L'ambasciatore indiano in Italia Anil Wadhwa:

"Lo yoga è un'arte antica in India. Praticata da diversi secoli, vogliamo diffonderla nel mondo. In Italia molte persone praticano yoga, è molto popolare, anche molti italiani vanno in India per imparare lo yoga e vivere in un posto dove sentono che dovrebbero stare per praticare".

"L'anno scorso è stato un bel successo in Italia, quest'anno vogliamo farlo diventare un successo ancora più grande", si è augurato.

Culmine delle celebrazioni il 21 giugno con due importanti iniziative: una pratica yoga al Coni organizzata dall'Unione induista italiana e un'Open Yoga Class nei giardini pensili dell'Auditorium Parco della musica durante la quale si eseguirà il "protocollo", ovvero la serie di posizioni (asana) indicate da Nuova Delhi. Ma lo yoga è più esercizio fisico o spirituale?

L'insegnante di Yoga Iyengar Alessandra Belloni:

"Secondo me l'importante è accedere allo yoga. Sia che si acceda in maniera spirituale, sia che si acceda in maniera fisica. Poi una volta che si accede il percorso viene anche naturale e spontaneo".

L'opinione dell'insegnante di yoga Paolo Quircio "Govinda":

"Lo yoga è una disciplina a 360 gradi, non è una disciplina da praticare in una palestra o in una sala, è un modo di vivere".