

FITNESS E TEMPO LIBERO

Lezioni di yoga

Un migliaio i praticanti, dieci i centri specializzati in città. In maggioranza donne, ma uomini in aumento. Costo per un mese di lezioni: dai 50 agli 80 euro

VERONA «Una decina d'anni fa mi domandavano: "Ma perché, insegnare yoga è un lavoro?"». Era, appunto, una decina d'anni fa. Cioè quando Gilda Giannoni, livornese trapiantata a Verona, apriva il suo studio Yoga Marga, non lontano dallo stadio Bentegodi. Da mosche bianche a realtà penetrata nel tessuto sociale, i centri dove si pratica yoga in città sono almeno dieci. Al netto di quelle palestre, centri sportivi, scuole, parrocchie (a Borgonuovo c'è un corso per bambini) e circoscrizioni (Sesta e Settima si appoggiano tra gli altri all'insegnante Shiila) che nel calendario annuale hanno preso a infilare una o più lezioni di questo allenamento fisico-psichico basato su posizioni del corpo, le «asana», e disciplina del respiro, il «pranayama».

Di origine antichissima, l'Oriente come culla, Yoga è un termine sempre più masticato in tutta Italia. E anche a Verona. Dove gli allievi, spesso consigliati da medici, fisioterapisti e psicologi, sono stimabili in circa un migliaio. Dove la maggior parte di chi pratica la disciplina è donna, ma con il numero di uomini in crescita. Dove l'età media degli iscritti si concentra fra i 30 e i 50 anni, toccando comunque adolescenti e anziani. E dove il costo medio di un mese di lezione va dai 50 agli 80 euro. Chi pratica yoga in città? Risposta collettiva: «C'è di tutto. Dalle casalinghe ai manager, dai liberi professionisti agli atleti. Ognuno alla ricerca di un contatto più profondo con se stesso, il proprio corpo e la propria anima». Centro che vai, allievi (e relative esigenze) che trovi. Al Parsifal di via Carmelitani Scalzi, per dire, l'elenco dei praticanti lo yoga classico (Hatha Yoga) include molti professionisti che lavorano negli uffici lì vicini e cercano rimedi allo stress. «Per il senso comune, lo yoga è un'attività non impegnativa, più votata alla riflessione, motivo per cui forse molti uomini preferiscono ancora attività più performanti. In realtà - spiega uno degli insegnanti di Parsifal- questa è mancata conoscenza di una disciplina rigorosa dove il lavoro fisico è profondo, proprio perché in quel profondo s'impara ad ascoltarsi e a capire gli aspetti di sé su cui lavorare».

Al centro Maryoga di Corso Milano arrivano anche «calcianti, tennisti, nuotatori e sub che vogliono allenare la respirazione, e poi persone che si accorgono di avere schemi rigidi, il che rende la loro vita difficile in un mondo così precario». Tra i maestri del Centro Yoga, metodo Iyengar, zona San Zeno, c'è Antonietta: «Le persone fuggono dai condizionamenti della vita frenetica, specie se cittadina. Hanno bisogno di rilassarsi. Oppure soffrono il mal di schiena. Verona è anche molto inquinata e curare il respiro aiuta». Altro centro di Iyengar Yoga, l'insegnante si chiama Valeria Dragone e la sede è in Borgo Venezia: «Proponiamo uno yoga con base scientifica, elaborato su scambi di conoscenze con neurologi, ortopedici, esperti di anatomia. La richiesta è aumentata perché probabilmente c'è molta vita sedentaria e tante attività, tipo quelle che comportano l'uso di strumenti tecnologici, consumano l'energia mentale. Spesso l'impulso di chi arriva è dato da problemi fisici: osso sacro, schiena, ginocchia. Ma il fatto curioso è che molti, dopo un po' che praticano, diventano più esigenti sul piano psicologico e spirituale». Allo Yoga Institute si può partire dal «lavoro di radicamento sulle gambe per affrontare dinamiche di paura e scarsa autostima» e la bacheca racconta di «persone aiutate nel risolvere problematiche come depressione, ansia, attacchi di panico, diabete, ipertensione, tachicardie, ernie».

Dal centro Le Stelle dell'Orsa, specializzato nel Kundalini Yoga, rimarkano poi che «la spinta più comune è sostenere lo stress quotidiano, presente quando non reagiamo con creatività a una situazione di pressione». La parola chiave, in ogni caso, è benessere (si chiama così, Yoga Benessere, la scuola di Borgo Trento). Benessere che, secondo lo yoga, poggia anche sull'eseguire ogni esercizio senza alcun desiderio di successo né di sconfitta. Non per niente quelli di Yoga Shala, dediti all'Ashtanga Yoga, citano uno dei testi sacri dell'induismo: «Meglio vivere il proprio destino in maniera imperfetta che vivere imitando la vita di qualcun altro alla perfezione». E non a caso allo Yoga Ananda Marga di via XX Settembre si sono dati questa missione: «Molti allievi vogliono meditare. Alcuni possono aver vissuto un lutto, o un trauma. Gli ostacoli sono un fatto inevitabile della vita. Noi li aiutiamo a recuperare una mente concentrata. Dopodiché vogliamo che riescano a trovare il proprio benessere camminando da soli».