

# YOGA in DAD

L'esperienza dell'UTL in questo anno di pandemia

Lo Yoga viene spesso erroneamente considerato una specie di ginnastica, nella quale il corpo assume "strane posizioni". Questa è una definizione molto riduttiva dello Yoga. Quelle "strane posizioni" sono molto di più di una serie di esercizi fisici: sono l'unione di movimento, respiro e ascolto.

Lo Yoga è una disciplina molto antica che si fonda su diverse teorie e tecniche che mirano a sviluppare e armonizzare i diversi tipi di rapporto tra la mente e il corpo, tra l'individuo e la società. E' un percorso psico-fisico ed energetico; di allineamento, espressione ed espansione del corpo. Le Asana (posizioni) e i Pranayama (controllo del respiro) sono la parte fisica dello yoga che viene chiamata HathaYoga, un'insieme di tecniche da praticare come una meditazione in movimento, un moto consapevole tra la dimensione fisica, mentale e spirituale; praticandole si impara a conoscere più approfonditamente il proprio corpo e a gestire meglio la propria mente. Corpo e mente sono infatti intimamente connessi e si influenzano a vicenda, quando la mente è scoraggiata il corpo assume posture dannose per la salute. La gioia rende il corpo armonioso. Obiettivo dello Yoga è trovare l'unione tra la mente, il corpo e l'anima, traendo dalla sua pratica benefici tangibili. Ecco che la parola Yoga derivante dalla radice verbale sanscrita yuj , assume il suo vero significato: UNIONE.

Oggi a causa della situazione sanitaria, stiamo vivendo una realtà quotidiana molto complicata, da oltre un anno la nostra vita sociale è stata interrotta, con rischi molto grossi per il nostro equilibrio psico-fisico. Ora più che mai abbiamo bisogno di praticare le tecniche dello Yoga per migliorare la nostra vita in tutti i suoi aspetti.

In questi mesi abbiamo utilizzato Zoom come salvagente per non rimanere isolati e passivi; ce la siamo cavata, speriamo però per il prossimo anno di non avere più bisogno del salvagente e di tornare alla nostra socialità.

**La Docente Ivana Biasissi**

## **Riflessioni di due socie partecipanti**

Tempo di Covid, tempo di distanziamento sociale! A noi soci di UTL però è arrivato un invito che ha reso migliori le nostre giornate: accendere il computer, entrare in piattaforma Zoom e, dopo aver preso dimestichezza con comandi e telecamere, partecipare ai consueti corsi. Grazie alla tecnologia e all'impegno e dedizione dei nostri insegnanti, diventati informatici provetti, possiamo così continuare le lezioni a distanza , perfino la lezione di yoga. Ognuno nella propria abitazione, con il tappetino e l'abbigliamento di sempre, sotto la paziente guida della nostra insegnante Ivana, continuiamo ogni martedì a fare le Asana che ci aiutano a mantenerci in buona salute fisica e mentale creando aggregazione in un periodo che richiede distanza. Personalmente mi sento arricchita da questa nuova esperienza pur desiderando un rapido ritorno alla socialità.

**Donatella Busetto**

Che dire di una giornata piovosa e magari ancora freddina? Ti prende la malinconia ed anche un po' di pigrizia, ma ecco che un piccolo spiraglio di sole entra in casa. Non entra dalla finestra ma dal tablet! Ebbene sì, Ivana entra nelle nostre case con gentilezza, come un raggio di sole. Le sue lezioni di yoga sono sempre un infuso di serenità e ti fanno scordare che è ormai da un anno che non si socializza con qualcuno. La tecnologia ci ha aiutato molto è vero, ma è pur vero che se non ci fossero le persone che la usano non sarebbe niente. Quindi un grande grazie a chi ha permesso a tutti noi di continuare questa bella esperienza assieme.

**Caterina Galeazzi**