YOGA, SPORT CHE PROMUOVE SVILUPPO E PACE

Yoga e meditazione in vacanza. **“Uno sport che promuove lo sviluppo e la pace”**. Così l’**ex Segretario Generale dell’Onu Ban Ki Moon** ha definito lo **Yoga**, nel 2014, in occasione della risoluzione adottata dall’Assemblea Generale, che stabilisce il giorno del solstizio d’estate, il **21 giugno, come l’International Yoga Day**. E proprio **domenica 21 giugno**, inizio della stagione più calda, tante persone, a tutte le latitudini, si sono trovate per un “**Saluto al Sole”** collettivo, simbolo di unione.

Yoga e meditazione in vacanza – Hotel Winkler – Foto Harald Wisthaler

Yoga e meditazione rispettando il distanziamento sociale

A causa delle regole per il contenimento del Covid-19 quest’anno le varie manifestazioni si sono svolte rispettando il distanziamento sociale, celebrando la giornata individualmente a casa o in spazi privati, ma condividendo il momento collettivamente (sulla pagina Facebook di yogafestival.it si può seguire una pratica di yoga classico, secondo il protocollo che l’Ayush, Ministero del Governo indiano, considerato il vero yoga della tradizione; vedi pure https://www.iyengaryoga.it/).

Persino durante i giorni del lockdown la pratica è proseguita, riscontrando un successo addirittura inaspettato, grazie ai tanti corsi on line che hanno incuriosito e avvicinato molte persone, anche tra i “non addetti ai lavori”: infatti questo

disciplina non è adatta solo a una ristretta cerchia di persone. ***"Lo Yoga è una filosofia millenaria che ebbe origine in India ed è considerato uno dei sistemi fondamentali del pensiero indiano*** -spiega Vitoria Frua nel libro *Yoga* (Vallardi)- ***È uno stato a cui chiunque può avvicinarsi attraverso la pratica***".

Insomma, basta aver voglia di esplorare il nostro corpo e le sue possibilità, con impegno, attraverso le asana, le posizioni, l'esperienza concreta.

Yoga e meditazione in vacanza, dalle Alpi al Mediterraneo

Dopo gli appuntamenti del solstizio, si prosegue più che mai con la pratica in varie parti d'Italia, **dalle Dolomiti al Mediterraneo, dalle vette del Trentino Alto Adige alle spiagge dell'Emilia Romagna e di Capri, alle colline della Toscana.** Qualunque sia la meta, sempre a contatto con la natura, in ambienti ideali per dedicarsi a se stessi e, in particolare, a un elemento basilare nello yoga, nella meditazione: il respiro.

Uno degli strumenti più potenti per attivare la nostra capacità di autoguarigione, ma al contempo anche il più sottovalutato, come spiega il medico, coach e campione di apnea **Mike Maric** nel nuovo libro *Il potere anti stress del respiro* (Vallardi), e come confermano il noto epidemiologo **Franco Berrino** e il docente di Medicina tradizionale cinese **Marco Montagnani** nel recente volume ***Il cibo della saggezza*** (Mondadori): *"L'intera esistenza ruota attorno al ritmo respiratorio. A ogni stato d'animo corrisponde una diversa sfumatura di respiro, e sono proprio queste differenze a rendere unico ogni momento della vita…. La respirazione è il mantra della vita*".

E allora pronti a respirare, praticare, meditare? A ciascuno secondo le proprie capacità, per farsi del bene.

A lezione di yoga tra le vette

“Saluto al sole” in quota, tra le più belle cime delle Dolomiti, Patrimonio Unesco: in Val Gardena, sino al 2 novembre, è di scena Val Gardena Active (valgardena-active.com), un serie di attività sportive e culturali tra le quali rientra anche lo yoga, con sessioni che si tengono tutti i giovedì. E **a Ortisei**, in una posizione tranquilla ma centrale, **riapre il 3 luglio il Gardena Grödnerhof** www.relais.com/gardena, **con un giardino di 2000 mq**.

Per gli ospiti sono previste attività praticabili in piccoli gruppi tra cui yoga, escursioni giornaliere guidate, nordic walking. L’attenzione alla salute prosegue nel ristorante **Anna Stuben (1 stella Michelin**), dove lo **chef Reimund Brunner** propone un menu che predilige prodotti locali e regionali di alta qualità, mentre nella Spa e beauty farm Anais si possono prenotare trattamenti, massaggi e rituali ayurvedici.

Sempre immersi nel paesaggio delle Dolomiti, appuntamento dal 23 al 26 luglio con **Petra Massardi** insegnante di yoga qualificata e specializzata nell’allenamento del pavimento pelvico, che condurrà l’esperienza **Yoga Retreat**, con lezioni di yoga energico e dinamico per un gruppo molto ristretto. Il tutto si svolgerà a **Castelrotto (Alpe di Siusi), all’Hotel Lamm**, che crede molto in questa filosofia.

Paesaggio della Val Gardena

Molti tipi di yoga e meditazione in vacanza da fare anche in coppia

Sull'altopiano di Valles, a 1.350 mt di quota, la Resident Yoga Teacher del Silena tiene lezioni più volte la settimana nello spazio dedicato, il **Kingdom of Yoga**, con accesso diretto al giardino. Quando è possibile le lezioni si tengono anche all'aperto, accanto alla piscina, sulla terrazza o nel bosco. La mattina per un risveglio soft, la sera per concludere la giornata con una rilassante sessione di yoga sotto il cielo stellato.

E poi c'è l'**acroyoga**, da fare in coppia, per stimolare la fiducia in se stessi e nell'altro. Per chi lo desideri, c'è inoltre l'opportunità di ritiri yoga di un paio di giorni per piccoli gruppi, con 3 ore al giorno di pratica durante le quali è possibile fare ulteriori esperienze "soulful", come le escursioni nel bosco con esercizi di respirazione o di meditazione all'aperto. In hotel è comunque disponibile una sala per praticare da soli o in coppia.

Val Gardena Seurasass – foto Michael Kasslatter

Lezioni di yoga e meditazione in vacanza con vista sulle montagne

Lezioni di Hatha Vinyasa Yoga con vista sulle montagne e su Bressanone allo Haller Suites & Restaurant di Kranebitt, struttura con grandi vetrate, immersa nei vigneti, dove si organizzano lezioni di 1 ora, alle 19.30. Per i più mattinieri l'appuntamento è al sorgere del sole per "Yoga & Colazione"; www.byhaller.com/it/

Aria pura, silenzio, verde. **Ai piedi di Plan de Corones,**

l'Hotel Winkler propone lo yoga nel bosco, organizzato in piccoli gruppi, così da consentire a ogni partecipante di scegliere un angolo di natura tutto per sé per praticare in totale libertà, senza problemi di spazio. Si stende il tappetino tra gli alberi, si respira, si inalano le essenze benefiche della natura. In una parola, ci si rigenera. https://www.winklerhotels.com/

Yoga e meditazione in vacanza in Marmolada – Foto Flavio Alberti

Cavalli addestrati per esercitazioni terapeutiche di yoga

Per chi ama le atmosfere genuine dei masi, l'ideale, al **Renon,** è il Flachenhof , membro dell'**Associazione Gallo Rosso.** Qui la famiglia addestra docili cavalli per lezioni terapeutiche di equitazione e yoga dirette a bambini e adulti, per rinforzare la fiducia in se stessi tramite questo animale mite e anche per correggere posture scorrette.
Ci si ricarica nella natura all'**Alpe Lusia, in Trentino**, con una serie di esperienze di benessere all'aria aperta e ad alta quota.

Vicino allo **Chalet Valbona parte il Sentiero Natura**, un percorso naturalistico adatto a tutti, ideale per chi vuole fare il pieno di energia. Treehugging (l'abbraccio degli alberi), camminate a piedi nudi immergendosi nei ruscelli per beneficiare del potere curativo dell'acqua secondo i principi Kneipp, punti panoramici per la meditazione e lo yoga. Ogni sabato, **dal 27 giugno al 6 settembre 2020**, è previsto un trekking del benessere con gli accompagnatori di territorio di **Moena Outdoor,** all'interno del programma dello Sport Check Point della Val di Fassa;

www.alpelusia.it/it/estate/sentiero-natura

Alpe Lusia sentiero natura barefoot -Apt Val di Fassa-Foto Patricia Ramirez

Pranayama alpino in Trentino

Sempre in **Trentino**, in Val di Sole, lo **Chalet Alpenrose** lancia **dal 5 luglio al 1 ottobre l'offerta Pranayama Alpino**, che comprende vari appuntamenti a tema benessere tutti i giorni della settimana: tra questi, il lunedì "salus per spiritum", primo approccio alla tecnica di Pranayama alpino nel Parco Nazionale dello Stelvio, martedì escursione nel bosco di larici secolari per approfondire la tecnica di respirazione consapevole, percependo anche tutti i benefici della foresta come aromaterapia, giovedì respirazione yogica completa e meditazione con oli essenziali alpini lungo le rive del fiume Noce; www.chaletalpenrose.it visittrentino.info

San Lorenzo in Banale, parte integrante della natura Biosfera Unesco di Comano, nel parco delle Dolomiti di Brenta, è uno dei Borghi più belli d'Italia. Proprio qui, sino a settembre, Anne-Michèle Hambye propone tutti i venerdì "Yoga e l'arte del movimento", cui si abbinano anche appuntamenti in giornata dedicati allo "Yoga in montagna", nel silenzio di una malga, di un rifugio o degli spazi aperti, respirando l'aria pura, vivendo la gioia dello yoga in compagnia; dopo il pranzo a sacco insieme, ognuno scende al suo proprio ritmo (https://arte-movimento-yoga.it/)

Yoga e poi…una ricca colazione

Lezioni di yoga, tutti i sabati, al mattino presto, per poi gratificarsi, al termine, con una ricca colazione "con vista". E che vista… Stiamo parlando della **terrazza di Punta Rocca**, a quota **3265 m**. Il territorio della **Marmolada** torna accessibile a tutti **dal 4 luglio**, grazie all'apertura estiva della funivia Marmolada – Move To The Top. Uno spettacolo da vivere in prima persona con escursioni, lezioni di yoga e aperitivi al tramonto, e anche con l'opportunità di andare alla scoperta delle testimonianze della Grande Guerra.

E' appena partita la quarta edizione dello **Yoga Summer Tour Veneto 2020** http:/www.yogaday.it/yoga-summer-tour. Inaugurata in occasione della **Giornata Internazionale dello Yoga,** con una diretta streaming a 2514 metri sulla terrazza naturale del **Col Margherita** (video dell'evento, nella **Ski Area San Pellegrino** (riapertura degli impianti prevista per il 4 luglio), la manifestazione proseguirà durante l'estate in altre località della regione.

Dal 10 al 12 luglio al **Palasport di Auronzo** (BL), dal 17 al 19 a **Porta Vescovo** (Arabba), dal 24 al 26 ancora ad **Auronzo** e dal 27 a 31 nella cittadina di **Caorle** (VE), affacciata sul mare, dove farà nuovamente tappa giorni 1 e 2 agosto, mentre dal 3 al 9 agosto sarà la volta di **Jesolo**, sul litorale. Il 13 settembre invece l'evento animerà Treviso, con il suo delizioso centro storico attraversato dal fiume Sile.

Alba sulle Odle-Foto Michael Kasslatter

A Cortina un progetto di "Medical

Wellness”

Si chiama **Medical Wellness** ed è un progetto di **Cortina d’Ampezzo**, mirato al benessere di corpo e mente attraverso un percorso con esercizi all’aperto di yoga e respirazione, escursioni, terapie naturali come l’aerosol delle cascate, workshop e consigli per un’alimentazione sana. All’interno di Medical Wellness sono confluite diverse proposte delle Guide Alpine Cortina. Tra queste ***Dolomiti & Yoga*****,** che prevede attività alpinistiche come escursioni su sentieri e ferrate, accompagnate a esercizi di yoga per aiutare la capacità di respirazione e ossigenazione.

Cortina 2.000 si concentra invece su percorsi guidati per riattivare corpo e mente dopo mesi di inattività, partendo da itinerari facili per arrivare all’obiettivo finale, la salita alla panoramica **Tofana di Rozes**, sopra i 2.000 metri, raggiungibile dal 4 luglio con la nuova **cabinovia Tofana – Freccia nel Cielo** (freccianelcielo.com), che riparte per una stagione estiva dedicata al turismo slow e al gusto.

Dal centro di Cortina d’Ampezzo in soli 8 minuti si arriva a **Col Druscié** (1.778 m) luogo suggestivo per praticare lo “Yoga ad alta quota”: lezioni sulla terrazza del Ristorante Col Druscié 1778 o per iniziare la giornata eseguendo un surya namaskara, il saluto al sole, seguite da una prima colazione tutta al naturale.

Maestra yoga

Un “bagno nella foresta” per approfondire il contatto con la

natura

Il paesaggio circostante, inoltre, è perfetto per un'esperienza di "bagno di foresta", per approfondire il contatto con la natura. Per chi vuole alloggiare in un luogo decisamente d'atmosfera, il posto giusto è il **Cristallo Resort & Spa**, all'interno di un palazzo storico che ha ospitato le Olimpiadi Invernali del 1956, accolto troupe cinematografiche e molti personaggi famosi, come Frank Sinatra. Per coccolarsi, la **Cristallo Ultimate Spa**, di 1600 metri quadrati, propone trattamenti di **Transvital Swiss Beauty Center**, con materie prime locali, www.cristallo.it

"Reload" è il progetto nato ad **Arta Terme, in Carnia**, ideale per ricaricare le batterie rigenerando il corpo e la mente, sia negli spazi dello stabilimento termale della località, sia con attività a contatto con la natura, tra cui lo yoga nel bosco, a cui abbinare escursioni sensoriali alla scoperta dei fiori e delle piante, meditazione in cammino, mindfulness; turismofvg.it

Yoga e meditazione in vacanza – Haller Suites & Restaurant – Foto Santifaller

Dedicarsi alle "Asana" mattutine

A **Cesenatico (FC)** è la città di mare con il più alto rapporto di spazi verdi di tutta la Romagna, ed è da 10 anni "Bandiera Blu". L'ampia spiaggia è perfetta per dedicarsi alle asana mattutine, e proprio qui, al mattino presto, nel lido privato dei **Ricci Hotels**, si svolgono 2 o 3 volte a settimana le lezioni che fanno parte del programma di attività degli **Hotel Valverde, Sport e Nettuno.** L'insegnante propone una serie di posizioni e tecniche di respirazione adatte anche ai

principianti;www.riccihotels.it

A Capri, in posizione tranquilla e scenografica, il boutique hotel **J.K.Place di Capri** è inondato di luce naturale, e non a caso l'area wellness è in parte en plein air, affacciata sulla piscina e il giardino. Lo yoga è proposto preferibilmente la mattina presto, sempre abbinato a precise tecniche di respiro (pranayama) per valorizzare l'effetto di ogni singola asana. Trainer altamente preparati sono a disposizione per piccoli gruppi o sessioni individuali; https://www.jkcapri.com

Ricci Hotels – foto di Julien Zaccardi

Lo yoga e il saluto al Sole

In **Sicilia, al Verdura Resort, vicino a Sciacca**, lo yoga è proposto al mattino, con morbidi saluti al sole (Sunrise Yoga) e di nuovo la sera (Sunset Yoga) per agevolare una notte di riposo. Ulteriori lezioni di yoga e pilates sono poi previste all'ombra degli uliveti. E per potenziare l'effetto "zen", ci si può concedere una camminata in silenzio lungo il sentiero da jogging, attraversando l'immensa tenuta tra profumi di zagare e limoni, per poi tuffarsi nelle tre piscine talassoterapiche della Verdura Spa, spaziando con lo sguardo sul mare e le colline; www.roccofortehotels.com/verdura-resort/

Yoga con il panorama dei colli bolognesi, tra uliveti e vigneti, per chi soggiorna a **Palazzo di Varignana**, dove la parola d'ordine per tutte le attività è "all'aperto": "Il nostro benessere è sempre stato focalizzato sul territorio che ci circonda e su come viverlo al meglio – spiega il General Manager Vittorio Morelli -. E quest'anno lo sarà ancora di più". All'interno dell'ampio programma previsto sino a settembre, non possono mancare le classi di yoga nel verde;

palazzodivarignana.com.

Palazzo di Varignana

Yoga e meditazione in vacanza nel cuore della Maremma

Si dice che al **Castello di Casole**, in Toscana, Luchino Visconti alternasse momenti di mondanità, con feste leggendarie, ad altri di contemplazione. Ed è facile immaginarlo, dato che la residenza sorge in posizione invidiabile, su un poggio tra viti e ulivi, nella verde **Val d'Elsa**, non lontano da Siena e Volterra.

Nella proprietà, che vanta una delle tenute private più grandi d'Italia, la natura è protagonista e praticare qui lo yoga è un'esperienza. Così come la mindful walk proposta dall'hotel, per conoscere meglio i boschi dei dintorni e rilassarsi completamente; www.belmond.com
Nel cuore della Maremma, l'**Andana Resort**, a pochi minuti di auto da Castiglione della Pascaia, è un'antica villa medicea trasformata in un hotel, vera oasi di pace. Qui le sessioni di yoga sono ai piedi di una collina punteggiata di filari di vite e ulivi secolari; https://www.andana.it/tuscany/yoga-experience-in-maremma/

Yoga con …gli asini

Sì avete letto bene. Rallenta-respira-rilassati è il "mantra" della pratica ideata da Elisa Lorenzani, istruttrice di yoga ed esperta di pet therapy che, sulle colline di Parma, vicino al **Parco Naturale Regionale dei Boschi di Carrega**, propone lezioni di yoga nella sua tenuta "Asini nel cuore". Le sessioni sono adatte a tutti e si ispirano al mondo animale;

www.asininelcuore.it. Chi vuole approfittare per visitare Parma e soggiornerà nelle strutture di **INC Hotels Group**, avrà diritto ad uno sconto del 10% sulla lezione di yoga; inchotels.com

INC Hotels- Parma-Yoga con gli asini- FotoElisa Lorenzani

Per saperne di più sullo yoga

Dopo *Esercizi di Felicità*, ecco *Esercizi d'amore-Pratiche di morbidezza per il corpo e il cuore (*Ananda Edizioni). Giulia Calligaro, giornalista e insegnante di yoga, è da poco in libreria con questo lavoro: i nuovi esercizi aiutano a liberare i canali del cuore. Attraverso la scrittura intima e la poesia, unite alla pratica dello yoga, si impara a lasciar scorrere il flusso più alto della vita.

E per i bambini? Anche per loro i benefici dello yoga sono molteplici e sempre più persone auspicano che diventi uno strumento di supporto ai programmi scolastici. Per prendere confidenza, è appena arrivata in libreria *Si chiama Lilo* (Morellini). Una nuova serie di 4 volumetti che propone di usare lo yoga in modo divertente, per fornire soluzioni ai piccoli fastidi che un bambino può incontrare nella quotidianità: paure, gelosie, mancanza di fiducia. Le quattro storie, grazie a semplici pratiche posturali, offrono ai più piccoli soluzioni alternative alla difficoltà ad addormentarsi, a condividere ciò che si ha, a concentrarsi, ad aprirsi al diverso. Molto utile anche *La posizione dell'orso. Lo yoga allegro di Merudan* di Eloisa Scichilone (Morellini), guida pratica alle posizioni e ai principi dello yoga, interpretate e vissute dall'orso Merudan.

Lilo super yogi – Julie Portanguen – Morellini Editore

In *Piccolo manuale di yoga per bambini* (Mondadori) Clemi Tedeschi, insegnante nella scuola primaria e maestra di yoga dal 1987, spiega ai maggiori di sei anni e ai minori di dieci come diventare più forti e agili e come ritrovare la concentrazione e la chiarezza per fare benissimo i compiti; aiuta inoltre a sconfiggere la rabbia e a scoprire in se stessi la gentilezza, a trovare il coraggio e la calma per affrontare le paure e gli stress e a recuperare l'energia dopo una giornata faticosa. A fare da guida è il camaleonte Hari, che racconta ai piccoli yogi in erba come effettuare le posizioni, aiutato da una serie di foto e di illustrazioni.

Piccolo manuale di yoga per bambini – Clemi Tedeschi – Mondadori

Guida pratica ai principi dello Yoga

Paure, gelosie, mancanza di fiducia. Le quattro storie, grazie a semplici pratiche posturali, offrono ai più piccoli soluzioni alternative alla difficoltà ad addormentarsi, a condividere ciò che si ha, a concentrarsi, ad aprirsi al diverso. Molto utile anche *La posizione dell'orso. Lo yoga allegro di Merudan* di Eloisa Scichilone (Morellini), guida pratica alle posizioni e ai principi dello yoga, interpretate e vissute dall'orso Merudan.

"Quando iniziai a praticare lo yoga, miravo a ottenere pose perfette, come nelle foto. Ma poi mi resi conto che lo yoga non consiste nell'eseguire pose "perfette", ma piuttosto nell'essere a proprio agio con il corpo e la mente in quel momento. Ora so che molti degli effetti più profondi delle pose trascendono l'anatomia, i muscoli e le ossa e modellano la mia neurologia, psicologia ed energia vitale". Parola di

Ann Swanson, che in *Scienza dello Yoga* (Gribaudo) analizza la fisiologia delle asana fondamentali per padroneggiare con sicurezza, consapevolezza e controllo ciascuna posizione, spiegando anche gli effetti della pratica su tutto il corpo, dal sistema nervoso a quello digestivo.

testo di Paola Babich
foto di copertina di Fabrizia Postiglione

Scienza dello yoga – Ann Swanson – Gribaudo

ARTICOLI CORRELATI:

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/isole-canarie-luogo-di-meditazione-e-benessere/