



# Dall'Himalaya alla Sicilia, lo yoga è su misura

**Esperienze di benessere.** Offerte moltiplicate: dall'essenzialità delle città indiane fino ai luoghi dove la pratica incontra le lezioni di cucina

**Mariateresa Montaruli**

Una strada a dir poco dissestata, alle pendici dell'Himalaya, conduce da Dehradun, nello stato dell'Uttarakhand, a Rishikesh, la cittadina sul Gange che conta più scuole di yoga che templi, e dove nel 1968 arrivarono i Beatles per confrontarsi, chitarra alla mano, con la meditazione trascendentale. Nella sedicente "capitale mondiale dello yoga", distante 8 ore di auto dal sacro sito di pellegrinaggio indù Badrinath, ci sono ufficialmente 300 scuole: ashram, ritiri, corsi per insegnanti, retreat di meditazione, sessioni di Kundalini come di Ashtanga. Il sito BookYogaRetreats, il numero uno per la ricerca del proprio posto al sole sul tappetino, ne elenca oltre 400. Il primo yogi, Shiva, "dimora" non troppo lontano, nelle alte vette dell'Himalaya. Patanjali ne fu lo scriba: su delicate foglie di betulla ne trascrisse i fondamenti, gli Yoga Sutra.

Che sia stata la vicinanza all'Himalaya, la tradizione di un antico pellegrinaggio sulle acque chiare del

Gange o l'eco di *Love is all you need*, da Rishikesh, prima o poi, si desidera passare, proprio come avevano fatto i Fab Four di Liverpool. Alla fine degli anni Sessanta trascorsero un inverno nell'ashram dello yogi Maharishi Mahesh, il grande divulgatore della meditazione trascendentale: composero, suonarono, meditarono in piccole celle, si fecero fotografare vestiti di bianco con le collane di fiori al collo in quello che è adesso un fascinoso lascito decadente. Abbandonato alle muffe e alla forza invasiva della giungla all'interno della Rajaji

Tiger Reserve, l'ashram è dipinto di murali che inneggiano ai versi di *All you need is love*, ed è una delle visite proposte dalle scuole di yoga nei pomeriggi di libertà.

Andò così anche nel mio primo ritiro indiano, ospitata a Rishikesh in un cottage di mattoni animato di mille spifferi, su una spianata con una piscinetta vista Gange dove facevano il bagno le scimmie e dove un giorno, in passato, era entrato non invitato anche un elefante. I pasti si consumavano sotto una tettoia, intorno al





fuoco e alle storie di leopardi himalayani. Un rito che passava attraverso la distribuzione di ciotole di riso, germogli, patate speziate e altre intraducibili proposte vegetariane, e che conferiva a tutto, persino agli abiti, un aroma di cumino. La giornata cominciava con una passeggiata sul Gange: sabbia argentea, acqua color della giada, i resti di fuochi rituali. Una tazza di tè con una piccola porzione di papaya traghettava verso le sessioni di yoga, quell'arte che «aiuta a mantenere il corpo come un tempio, di modo che divenga puro come l'anima», come scrive B.K.S. Iyengar in "L'albero dello yoga" (Ubal dini Editore). Quelle della sera, seguite dalla cena, erano più morbide, improntate al Pranayama o al Kriya yoga. Si chiudevano sempre con il canto della Om. La notte, l'ultimo mantra era spesso il suono di una pioggia che pareva monsonica.

Alle sorgenti dello yoga l'esperienza non è necessariamente migliore o più intensa, e non è detto che tutti gradiscano la compagnia di scimmie, scoiattoli e ciotoline di daikon. Bisogna scegliere ciò che è affine o ci attira ed è a portata di budget. Di fatto, non esistono criteri univoci per orientarsi tra le tantissime proposte. «All'apertura dello spettro della pratica dello yoga - commenta Guido Gabrielli, direttore di Yoga Journal - non più solo ascetica, ma da 5-8 anni più dinamica, ha corrisposto un ampliamento del ventaglio dei ritiri rivolti a un bacino stimato in Italia di 6 milioni di praticanti». Una delle vie più intraprese è seguire, "in trasferta" il proprio maestro, la propria scuola, un determinato stile o guru. Un atto di fiducia esteso poi ai luoghi.

Al top delle destinazioni stilate per il 2022 da BookYogaRetreats c'è la Spagna con le Baleari, le Canarie abbinabili ad attività outdoor e l'Andalusia proposta con sessioni di meditazione, formule detox ed equitazione. In Francia sono le regioni Auvergne-Rhone-Alpes, Nouvelle Aquitaine e Occitania, con le formule antistress

accompagnate da lezioni di coreografia e arti circensi, ad attirare praticanti da tutto il mondo. In Portogallo, l'Algarve, con le sue spiagge mosse dal vento, spicca per i ritiri di surf e yoga, anche per principianti. La Grecia, con le Cicladi e le isole Ionie, è tra le mete più ricercate anche per ritiri personalizzati o per soli uomini. A tu per tu con la natura e spesso di fascia lusso sono i retreat in Kent, Devon e Cum-

bria, in Inghilterra. In Italia, sono la Toscana, la Sardegna, la Sicilia, l'Umbria e la Puglia le destinazioni più gettonate, spesso accostate a mindfulness, bagni nelle foreste, trekking, lezioni di cucina e meditazione.

Sui siti specializzati si può affinare la ricerca scegliendo il luogo, lo stile di yoga e il carattere più o meno spartano della struttura ricettiva. In montagna o al mare, abbinato al canto o al silenzio, ecosostenibile o di lusso, accostato alla vela, alla bicicletta o alle arti marziali, lo yoga in vacanza, piaccia o no, si è aperto a pratiche sportive e di benessere. Uno solo, fatto da 52 posizioni, lo yoga e i suoi ritiri si sono ormai declinati in mille modalità, il prezzo del suo gradimento nel mondo occidentale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Per scegliere il ritiro perfetto bisogna selezionare ciò che ci è affine per programma, impegno e budget**

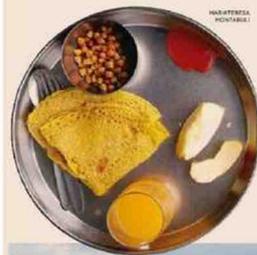
## EVENTI URBANI

### Yoga Festival a Milano

Lo yoga piace. Piace ancora di più il 21 giugno, dichiarato nel 2014 dalle Nazioni Unite l'International Yoga Day. Nella data del solstizio d'estate, lo Yoga Festival, il maggiore network di eventi italiani, si fa promotore di una giornata di pratiche e canto di mantra devozionali gratuiti, a Milano: organizzata a Parco Sempione da Giulia Borioli, ideatrice dello Yoga Festival, in collaborazione con Lifegate, Legambiente, Comune di Milano e Consolato dell'India, la pratica sarà condotta da Francesca Cassia e Roberto Milletti, maestri di Odaka Yoga. Il suo village potrà accogliere fino a mille persone (programma e orari su yogafestival.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA





**Bellezza e consapevolezza.**  
In alto, yoga a bordo piscina nel Baglio Occhipinti, nella siciliana Val di Noto, che organizza uno yoga retreat dal 12 al 15 maggio. Sopra, visita all'ashram che nel 1968 ospitò i Beatles: si trova a Rishikesh, cittadina indiana lungo le rive del fiume Gange

**La via del cibo.** A sinistra, prima colazione "minimal" e a base di ingredienti vegetali offerta in una scuola yoga di Rishikesh. In città è proibito il consumo di carne e alcool



**Sulle sponde del fiume.** Un rituale sulle rive del Gange, sempre a Rishikesh, dove ogni anno si tiene a marzo l'International Yoga Festival

