

# Tappetini distesi, la giornata dello Yoga ritorna live

**A** [ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/beauty\\_fitness/2021/06/19/tappetini-distesi-la-giornata-dello-yoga-ritorna-live-\\_0927143b-9241-4ff8-818a-6f65d0e514d6.html](https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/beauty_fitness/2021/06/19/tappetini-distesi-la-giornata-dello-yoga-ritorna-live-_0927143b-9241-4ff8-818a-6f65d0e514d6.html)

19 giugno 2021



Tappetini nuovamente distesi su un prato per celebrare, il 21 Giugno, la Giornata Internazionale dello Yoga, proclamata dalle Nazioni Unite nel 2014. Accade in tante località d'Italia a cominciare da Milano e Roma dove sabato 19 si è tenuta una grande lezione di yoga all'aperto nella suggestiva cornice di Sant'Angelo, a una delle tante iniziative, organizzate in diverse città italiane, in occasione dello Yoga Day che torna dopo la pausa forzata degli eventi dal vivo causa Covid.

Da San Marino a Roma, da Firenze a Milano, sono circa 250, tra associazioni, scuole, templi, centri yoga, realtà istituzionali che hanno aderito agli eventi lanciati in occasione della Giornata Mondiale istituita dall'Onu nel 2014.

Il raduno di yoga più grande in Italia che **YogaFestival** - il network di eventi Yoga in Europa - organizza per il 7° anno **ritorna live all'Arena Civica Gianni Brera di Milano**, appena ristrutturata e pronta ad accogliere tutta quell'energia che la pratica insieme riesce a liberare. L'appuntamento è Lunedì 21 giugno, dalle ore 18.00 con tappetini distesi e rigorosamente distanziati per seguire il programma, che prevede una prima classe di yoga tradizionale - lo Yoga Common Protocol - che il Governo indiano ogni anno il 21 giugno diffonde in tutti i Paesi del mondo per mostrare la vera essenza della pratica; poi musica e canti con Nitya e Ninad - fondatori di Mantra Academy - tra i più conosciuti interpreti di mantra e kirtan presenti in Italia: 30 minuti per "entrare" nella lezione con la giusta attitudine e predisposizione. Dalle 19.00 alle 20.30 circa, Dario Calvaruso - special guest della giornata - condurrà una pratica di Yoga Navakarana Vinyasa. Italiano di origine con molti anni di esperienza nei Paesi dell'Asia, insegna da molto tempo in India e in Oriente dove è conosciuto e apprezzato per la sua

profondissima preparazione. È fondatore del **Navakaraṇa Vinyasa Method**, un metodo che affonda saldamente le radici nella yoga originale e stimola il praticante ad accrescere la propria consapevolezza. Questa sarà la sua prima volta “pubblica” in Italia: per tutti gli appassionati sarà un’esperienza di grande interesse che offrirà una pratica pensata per essere accessibile a tutti, incentrata su gradualità e consapevolezza.

“Dopo più di un anno di isolamento e di regole di distanziamento siamo felici di poter accogliere nuovamente dal vivo la community di tutti gli yogini – commenta Giulia Borioli, Presidente di YogaFestival – Lo faremo con le nuove abitudini che abbiamo imparato per stare in sicurezza, con il desiderio di ritornare finalmente ad immergerci in quella meravigliosa energia che la pratica insieme è capace di creare. In questi mesi così difficili abbiamo visto esplodere la ricerca di equilibrio attraverso la pratica on line. Un Italiano su 5 ha praticato yoga e meditazione e 9 su 10 dei nuovi praticanti dichiarano che continueranno a praticare.”

Lo Yoga si è dimostrato nei millenni una **pratica funzionale alla crescita della consapevolezza dell’umanità** al punto che dal 2014 l’Assemblea Generale dell’Onu ha proclamato il 21 giugno – solstizio d’estate – Giornata Internazionale dello Yoga, riconoscendo che lo Yoga favorisce un approccio olistico alla salute e al benessere e che una più ampia divulgazione dei benefici andrebbe a vantaggio della salute della popolazione mondiale. Non-religioso, apolitico, adattabile ad ogni genere di società, **lo Yoga è praticato oggi negli USA da 37 milioni di adulti** (fonte: Forbes), da circa **3 milioni di persone in Italia** ed è sempre maggiore l’interesse scientifico e pedagogico verso il contributo che può dare nel favorire una crescita sana ed equilibrata dei bambini, oltre che il benessere e la salute degli adulti.

A Roma Sabato 19 i praticanti di yoga si sono ritrovati a Castel Sant’Angelo per una lezione “speciale” all’aperto che ha visto riuniti i rappresentanti delle diverse tipologie di quest’antica disciplina, nel segno dell’unione, del rispetto delle differenze, della tolleranza e della pace. Organizzata dall’Unione Induista italiana e dall’Ambasciata Indiana a Roma, l’iniziativa ha previsto il dono di alberi da frutto e piantine aromatiche. L’albero di Neem è il “protagonista” dell’evento di lunedì 21 si tiene a piazza del Fante a Roma e che vedrà, alla presenza delle istituzioni locali, dell’ambasciata indiana e delle diverse realtà associative del Municipio, la messa a dimora di un esemplare di questa antichissima specie originaria dell’India e della Birmania dalle uniche proprietà antisettiche e l’affissione della targa in memoria della VII Giornata mondiale dello Yoga. La campagna, che fa parte del più ampio progetto #Ecologistiallinfinito, è stata realizzata con una parte dei fondi dell’8 per mille cui l’Unione Induista accede dal 2012.



Al **Baubeach di Maccarese (Roma)**, da sempre sede di pratiche olistiche, dalla mattina alla fine della giornata, si festeggia il Festival dello Yoga in riva al mare. La pratica partirà dalle 10.00 del mattino, articolando lungo il corso di tutta la giornata diverse lezioni, offerte da VitalaYoga e da altri Maestri. Ogni sessione sarà ispirata ad un Elemento della Natura e accompagnato dai ritmi ancestrali: tutto questo verrà tradotto in colore, attraverso una performance di Karen Thomas che realizzerà una tela lunga dieci metri e alta un metro e sessanta, via via che le lezioni avranno corso, lavorando sul concetto di unione, sul flusso comunicativo tra l'Arte e il Movimento, tra l'Arte e la Natura, tra l'Arte e il respiro vitale del Pianeta. Per facilitare il rapporto negli anni è nato anche un Dipartimento Sportivo Cinotecnico, definito **Bau Deep Breath**, fare yoga con il cane accanto e renderlo partecipe del proprio momento di serenità e benessere: per questo durante il Festival si potrà accedere alle lezioni con il proprio cane, ma anche gioire della vicinanza della gioia degli altri cani, liberi e felici, presenti.