

NEWS

SOCIETÀ

10 COSE DA FARE CON I BAMBINI

di Alessia Cogliati e Sara Peggion

LE POSIZIONI YOGA DEGLI ANIMALI

Francesca Senette, giornalista, conduttrice di *Yo Yoga!* su DeAJunior e autrice di *Il piccolo libro dello Yoga (Sonda)*

«L'albero, la montagna, il cane, il galletto, la farfalla: sono tante le posizioni yoga che genitori e figli possono fare insieme nei giorni di quarantena. Per rendere l'attività più divertente, mamma o papà possono inventarsi una storia che contenga queste parole e, quando i bambini le sentono, devono subito provare a eseguirle, sdraiandosi sul tappetino e magari guardando immagini che le rappresentano. Un altro gioco divertente è far sentire ai piccoli una canzone e interromperla a sorpresa: questo sarà il segnale per azzardare una candela o un ponte. I miei figli, Alice di 13 anni e Tommaso di 6, provano una grande soddisfazione quando riescono a fare qualcosa che sembrava loro molto difficile, e lo stesso vale con le figure anche complesse di questa antica disciplina orientale. Ogni passo avanti è un'iniezione di autostima. La candela, poi, fa benissimo anche alle mamme perché drena i liquidi, dà spazio agli organi interni, brucia le tossine e favorisce persino il sonno. Un altro buon esercizio è allenare i bambini alla gentilezza chiedendo loro di fare 3 cose cortesi ogni giorno. Qualche esempio? Una telefonata ai nonni che di sicuro sentono la loro mancanza, una carezza in più ai fratellini, un aiuto per apparecchiare la tavola, un sorriso dal balcone alla vicina di casa».



IO RESTO A CASA



LE PAROLE DELLO YOGA

il senso e la pratica: dalla A
di Asana alla N di Namaste

Lunghe giornate in casa: stato mentale di pace e stile di vita consapevole. La giornalista-maestra Francesca Senette ci spiega la filosofia alla base delle varie posture e i benefici permanenti

DI BENEDETTA SANGIRARDI

Lo insegnano sul web le yoga influencer, gli youtuber si districano in posizioni complicate che dovremmo replicare a casa, Instagram è la vetrina di acrobati performer, i corsi online (e quelli nelle palestre) sono seguitissimi. Lo yoga, disciplina antica che armonizza corpo e mente, è ovunque. Più di uno sport, più di una disciplina wellness, nuova panacea per gli occidentali, si stima interessi quasi 3 milioni di italiani, secondo uno studio Nielsen. Persino gli scaffali delle librerie traboccano di manuali che garantiscono attraverso la pratica sensazione di beatitudine, serenità, armonia, a cui tutti aspiriamo. Dunque, all'ennesimo libro sul tema arrivato sulla mia scrivania, *Il piccolo libro dello yoga* (vedi il box a pagina 90), ho chiamato l'autrice, la giornalista Francesca Senette, oggi anche insegnante di yoga e conduttrice di un programma di yoga per bambini. Il testo esordisce con la domanda che tutti ci poniamo: "Perché un altro libro sullo yoga?". «Perché la ►



verità è che tutto questo gran parlare di yoga, che spesso privilegia la forma alla sostanza, sta mettendo in secondo piano concetti importantissimi, seri e profondi, che riguardano questa pratica», spiega. Senette parla a tutti: a chi ha già intrapreso il cammino che porta alla Consapevolezza e a chi è semplicemente affascinato dalla disciplina tanto in voga. «Un libro che libera il campo dai luoghi comuni che avvolgono questo dono fattoci dai maestri indiani», come spiega Giovanni Formisano, maestro dell'autrice e fondatore della scuola Kriya Yoga Ashram a Milano. Per capirne di più abbiamo stilato un piccolo dizionario con le più importanti parole chiave.

YOGA = LO STATO MENTALE

Secondo il grande maestro Patañjali, filosofo e padre della disciplina orientale, «lo stato di yoga accade quando si placano le fluttuazioni, i mulinelli della mente». Una specie di "separazione" tra noi stessi e i nostri pensieri. Un concetto che sembra astruso, ma non lo è, assicura la giornalista: «Quando riusciamo a non essere schiavi delle nostre emozioni, a rendere docile e calma la mente, ad allontanare ogni irrequietezza, allora siamo in uno stato di yoga e riusciamo a unire mente e corpo, anima e spirito». Francesca ci è riuscita: la pratica, assicura, «fa bene alla salute, al corpo, al mio equilibrio psicofisico. Mi rende più centrata e consapevole, equilibrata, calma, e soprattutto serena e soddisfatta della mia vita così com'è», racconta. Ma quale tipo di yoga scegliere? Ognuno ha il suo. Se ami il rigore, se ti piace perfezionare sempre più uno stesso movimento, l'*Ashtanga* fa per te: una serie immodificabile di asana (posizioni), attenzione al dettaglio e, ovviamente, al respiro. È molto intensa e faticosa. Se preferisci uno yoga dinamico forse *Hatha* potrebbe conquistarti: asana mantenuti per un minimo di 5 respirazioni lunghe, lente e controllate attraverso le narici. Il *Vinyasa flow*, invece, è una pratica morbida e leggera in cui ti focalizzi sul passaggio da una postura all'altra seguendo il flusso del respiro.

ASANA = POSE MEDITATIVE

Sono posture in piedi e in equilibrio, sedute, piegamenti all'indietro e in avanti, torsioni e poi posizioni capovolte, inversioni. Senette

chiarisce: «Togliamo di mezzo l'idea sbagliata che mettersi le gambe dietro la testa, magari anche incrociate fra loro e con le mani giunte, equivalga a essere un guru». Non funziona così. Senza una corretta respirazione, le posture yoga non sono altro che ginnastica. Gli asana, quindi, sono posizioni meditative (sedute) che «consentono al praticante l'emersione di quello stato di *samadhi*, che potremmo semplificare come "illuminazione"», spiega l'autrice. «La pratica degli asana non mira ai benefici fisici, ma a coltivare uno stato meditativo profondo in cui corpo, mente e anima raggiungono una condizione di armonia tra loro, l'«unione». La forma fisica spesso invidiabile di chi pratica yoga con costanza e assiduità è un effetto collaterale della disciplina». La pratica costante degli asana serve quindi a sviluppare forza fisica e mentale, equilibrio e resistenza per consentire una maggiore stabilità della mente che porta, inevitabilmente, a uno stato di rilassamento.

YAMA = IL CONTROLLO

Indica i principi etici e morali, il comportamento nella vita sociale. Vuol dire, per chi pratica yoga o intende farlo, riuscire a rispettare i cinque precetti: *Ahimsa* (la non violenza e aggressività verso gli altri o verso se stessi), *Satya* (la verità e quindi non mentire, non trarre in inganno gli altri), *Asteya* (non rubare, non prendere qualcosa che non ci appartiene, ma anche non sottrarre le energie agli altri rovesciando loro addosso le nostre paturnie), *Brahmacharya* (non lasciarsi andare al piaceri dei sensi, quindi contenersi a tavola, non bere eccessivamente, non accendere l'ennesima sigaretta, non perdere le ore sui social curiosando nella vita degli altri) e *Aparyagraha* (la libertà dal desiderio di accumulare e da ogni forma di attaccamento alle cose).

NIYAMA = IL PRIVATO

Con gli *Niyama* si disciplina la vita personale, dandole ordine, ritmo e armonia. Anche in questo caso, cinque i precetti d'obbligo. *Saucha* (la purezza, che si raggiunge con la pratica regolare di *Hatha yoga*, con le tecniche di respirazione, una dieta sana e pratiche di purificazione), *Santosha* (appagamento, ovvero l'essere veramente contenti di ciò che si ha, liberarsi dal desiderio di avere sempre ciò ▶

IL LIBRO-GUIDA Prendi in mano la tua vita



Il piccolo libro della yoga (Sonda, 14 euro) è un libro breve e agile, un ponte tra chi ha già intrapreso il cammino che porta alla Consapevolezza e

chi è semplicemente affascinato da una pratica tanto in voga, ma non sa da dove cominciare. L'autrice, Francesca Senette, anche attraverso la sua storia personale, racconta in che modo con la pratica orientale ci assumiamo la totale responsabilità della nostra esistenza. E quanto lo yoga influisca anche nei rapporti quotidiani e personali: «Ciascuno di noi, in base ai sentimenti che prova, vibra a una certa frequenza e attrae a sé persone e situazioni che vibrano sulla stessa lunghezza d'onda», spiega l'autrice.

SCUOLE E CENTRI Dove la pratica è più autentica

- **A Milano** tra i centri più validi: Kriya Yoga Ashram (kriyayogaashram.com); Ramayoga (ramayoga.it); City Zen (<https://cityzen.it>), che fa anche yoga per bambini; Ashtanga Yoga Italia (ashtangayogaitalia.com).
- **A Roma**: Centro Yoga Vedanta Sivananda (sivananda-yoga-roma.it), parte di un'organizzazione mondiale no profit.
- **A Torino**: Studio Iyengar yoga (studiogyoga.it) e Centro Yoga Satyananda (satyananda-italia.net/centro-yoga-satyananda-torino).
- **A Napoli**: Centro Yoga ora e qui (yogoraequi.it/), se volete approfondire la pratica e non accontentarvi solo di avere muscoli tonici e allungati.

che non si ha ancora), *Tapas* (l'energia spirituale in grado di sostenerci negli impegni che prendiamo, rispettandoli sempre), *Svadhya-ya* (studio di sé, della nostra vera natura, per capire chi siamo), *Ishvara Pranidhana* (l'abbandono o devozione verso Dio, in qualunque forma o accezione consideriamo il divino).

OM = LA VIBRAZIONE

Si canta all'inizio e alla fine della classe di yoga. Senette lo definisce «un mantra, cioè una sillaba sacra che dà origine a una vibrazione di energia spirituale: funziona un po' come un suono-magnete per attrarre, per sintonizzarsi con le energie spirituali». Non è una preghiera, come pensano molti neofiti, ma un modo per creare "scosse" potenti che elevano la coscienza. «Provo a ripetere mentalmente questo mantra ogni volta in cui sono in difficoltà, quando mi ritorna ossessivamente lo stesso pensiero negativo che mi provoca ansia, paura, disagio. Insegno ai miei allievi a fare lo stesso», racconta l'autrice. Ripetere l'Om vuol dire allora pacificarsi, calmarsi, per neutralizzare stati mentali che ci tormentano e per imparare a mettersi in contatto con la parte più intima di noi.

PRANAYAMA = IL RESPIRO

È un insieme di tecniche per controllare la nostra capacità di respirare. Serve pratica e costanza, perché imparare la respirazione è cosa tutt'altro che banale. Nello yoga si usa il naso, e la bocca è del tutto ininfluente. Il segreto è passare dal respiro veloce, corto, accelerato, superficiale, a quello diaframmatico, ossia controllato, lungo, lento, profondo e dalle narici. «Sperimentate come la quiete del respiro profondo porti alla quiete mentale, rallentando di volta in volta inspirazione e espirazione, tenendo la mente concentrata sul flusso dell'aria», raccomanda l'autrice.

MEDITAZIONE = QUI E ORA

Lo scopo della meditazione è quello di curare, ma anche di misurare con la mente, riflettere, rivolgere la nostra attenzione all'interiorità, distogliendola dall'esterno, entrando in contatto con se stessi. «Sappiamo da numerosissimi studi scientifici che meditare fa bene al corpo e alla mente», spiega Senette. Lo yoga

è, anche, meditazione, che equivale a cercare il momento presente, il famoso "qui e ora" che diventa uno spazio infinito dove perdersi per poi ritrovarsi. Si può meditare a casa, in ufficio, ovunque. La posizione più facile e comune è stando seduti. Si chiama *Sukhasana*, ossia "posizione piacevole, confortevole". Come praticarla: «Rilassati, stai ferma e in silenzio, respira, ferma la mente e dopo 5-7 minuti sposta lentamente l'attenzione sull'ambiente esterno. Non preoccuparti se ti distrai, ma cerca di ritrovare la concentrazione. Benefici: chiarezza mentale, creatività e intuizione, miglioramenti nell'equilibrio emotivo, senso di leggerezza e riduzione dello stress».

KARMA = I MOTI DELL'ANIMA

È la legge sovrana del cosmo interiore, paragonabile alla legge di gravità per il cosmo esteriore e, come questa, ineludibile. «Secondo gli yogi se la nostra attuale esistenza ci infligge un certo tipo di insoddisfazione, preoccupazione, solitudine oppure ci regala una quotidianità felice, una bella famiglia, un amore speciale, è perché nella vita o nelle vite passate la nostra anima era all'interno di corpi che hanno agito male o bene, depositando semi negativi o positivi che ora stanno germogliando», spiega Senette. C'è, per fortuna, una buona notizia: possiamo affrontare, migliorare il destino karmico e perfino liberarcene. Come? Coltivando il non attaccamento alle cose, non agendo solo per conseguire un risultato, praticando la meditazione quotidiana, osservando i precetti *Yama* e *Niyama*.

NAMASTE = GRATITUDINE

Non è un semplice saluto, il "buongiorno" una volta seduti sul tappetino. Il gesto delle mani giunte è chiamato *anjali* e rappresenta l'unione dello spirito e della materia: la mano destra (la natura divina) e quella sinistra (la natura terrena). «Quando saluto i miei studenti con Namaste, sto ringraziando il 'divino in loro' che me li ha fatti incontrare per condividere il percorso dello yoga. E ogni praticante, rispondendo, contraccambia la gratitudine al maestro. Namaste è un termine che apre e chiude ogni pratica di yoga, quel meraviglioso mondo che ha la capacità di trasformare nel profondo le vostre vite».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA SCARICARE

Lo yoga a portata di app

Si chiama LoYoga, è l'applicazione che sfrutta la geolocalizzazione per portare la disciplina direttamente a casa. Il progetto è nato dall'idea di Lorenza Minola, istruttrice di yoga, e permette alle persone di avere un istruttore yoga dove e quando si vuole. L'app si basa sullo stesso principio di Tinder: sfrutta la dinamica del gps e permette all'utente di scegliere l'istruttore disponibile in un raggio x di distanza. Gli insegnanti del network sono selezionati e certificati. L'app si limita a quattro categorie per non confondere l'utente, ma nel contempo consentirgli di scegliere un corso su misura: bikram, yoga dinamico, acroyoga e yoga per mamme.

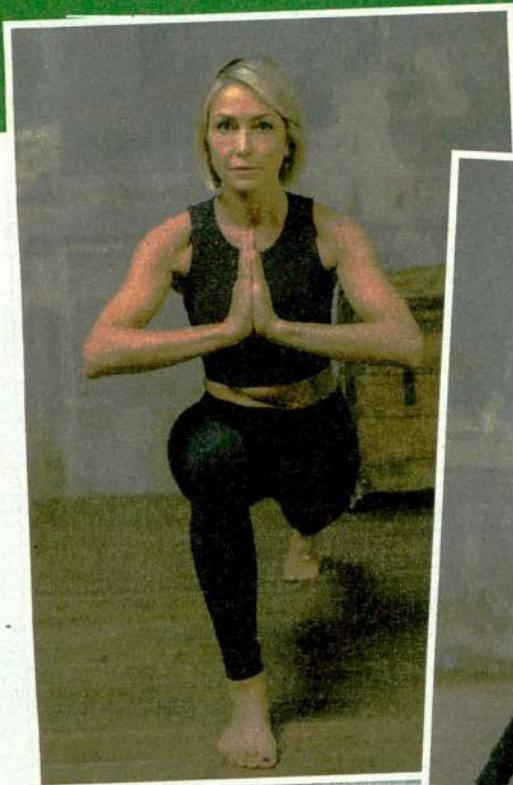
NEUROSCIENZA

Sei depressa? Fai Om

Lo hanno scoperto alcuni ricercatori della Boston University, che hanno dimostrato che lo yoga rilassa e attenua drasticamente i sintomi dell'ansia e della depressione. I ricercatori hanno sottoposto al test circa 30 persone di età compresa tra i 18 e i 64 anni affette da depressione diagnosticata. Al termine dello studio i medici hanno riscontrato che i pazienti che avevano praticato yoga per tre volte a settimana risultavano essere più attivi, di buonumore e solari. «Lo yoga è la disciplina che cura innanzitutto le ferite dell'anima», ha concluso Chris Streeter, professore di psichiatria e neurologia che ha condotto la ricerca.

«CHI PENSA CHE LO YOGA SIA SOLO ESEGUIRE

«Si tratta di una pratica molto profonda», spiega la



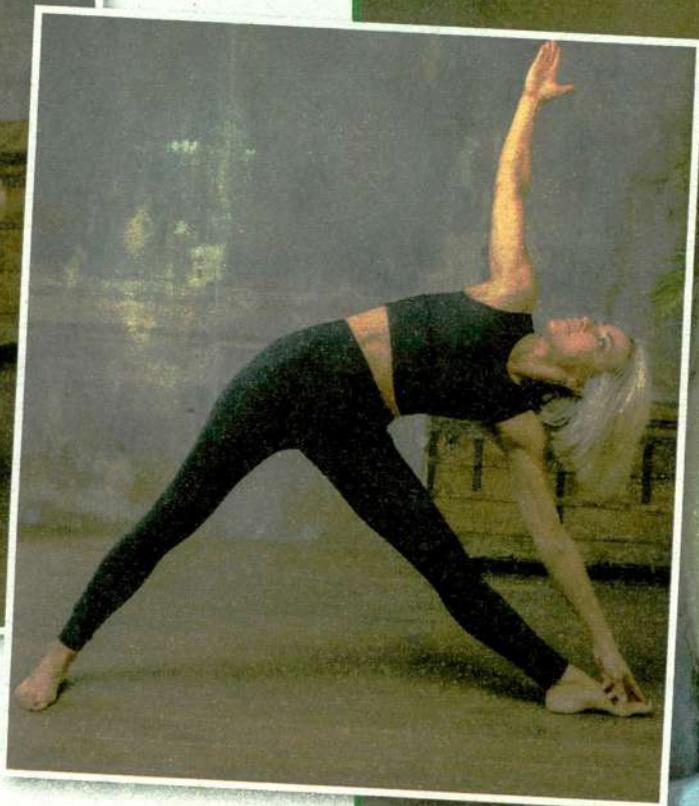
Cristina Penco

Roma - Aprile

Un percorso iniziato in modo inaspettato, ma che, nel tempo, ha segnato una coraggiosa rivoluzione personale e professionale. È quello a cui è dedicato il nuovo volume di Francesca Senette, *Il piccolo libro dello yoga. Le dieci parole fondamentali* (Edizioni Sonda).

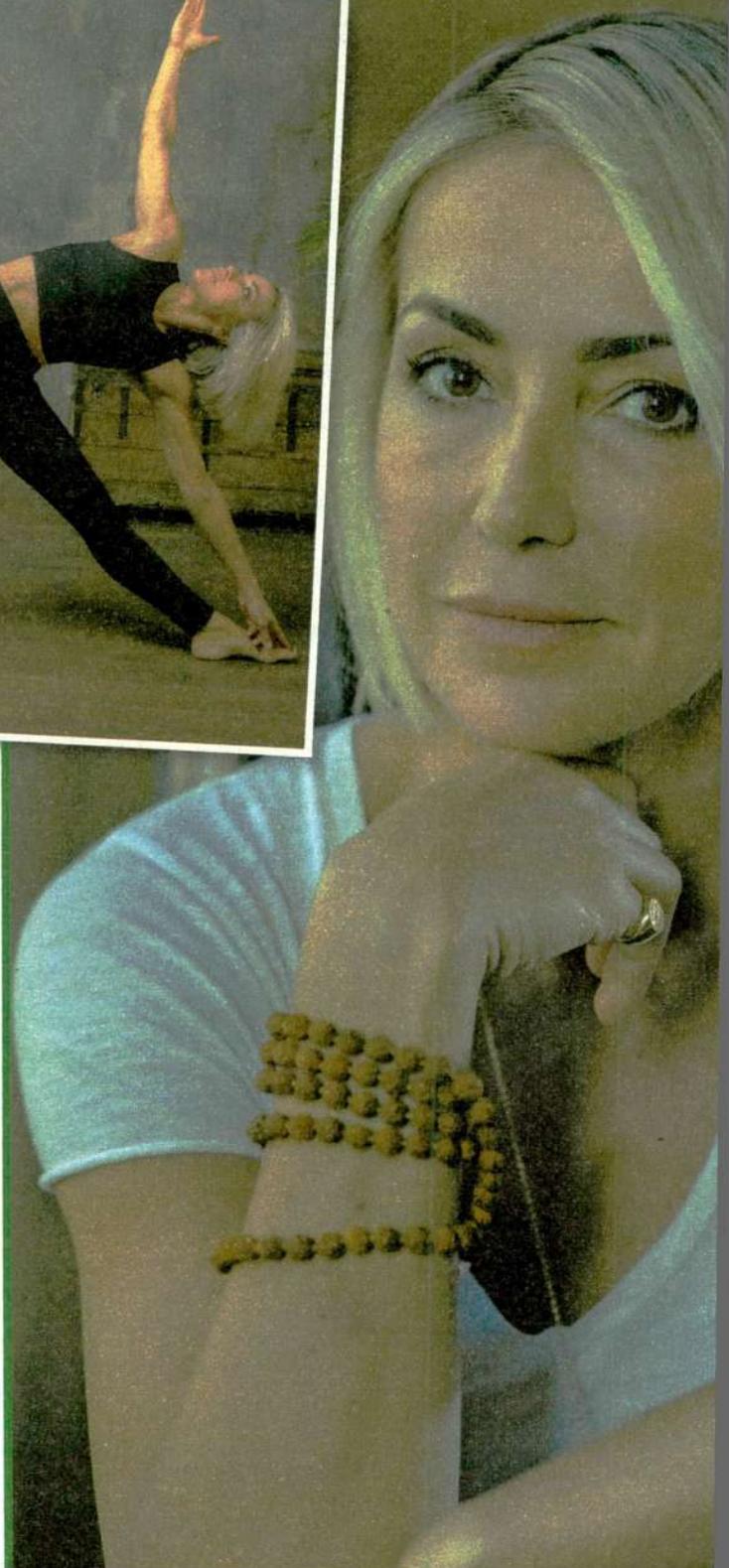
«Prima in palestra facevo pesi e zumba»

Oggi Francesca, oltre a portare avanti il suo consolidato mestiere di giornalista, è anche un'insegnante di questa disciplina orientale con importanti certificazioni nel cassetto. Dal 20 marzo, inoltre, conduce con Renata Centi la quarta edizione del programma *Yo Yoga!* per bambini e genitori, ogni giorno alle 14.10 su DeAJunior (canale 623 di Sky).



Com'è cominciato tutto?

«Cinque anni e mezzo fa ero tornata da un viaggio all'estero con l'organizzazione benefica di cui seguo i progetti, WeWorld Onlus. Andando in palestra, dove facevo soprattutto allenamenti di pesi con personal trainer e zumba, mi sono ritrovata per caso in una classe di yoga. Quando ho visto che la gente entrava nella sala a piedi nudi e col proprio tappetino sarei voluta uscire, ma mi pareva scortese nei confronti dell'insegnante e degli altri. Dunque mi sono fermata e, al termine della lezione, mi sono sentita del tutto... inadeguata! C'erano signore ben più mature di me capaci di assumere posizioni difficilissime. Insomma, il giorno dopo sono tornata e



lezioni gratuite per aiutare a rilassarsi durante la quarantena

QUALCHE POSIZIONE SBAGLIA!»

giornalista, che è anche insegnante di questa disciplina

poi ancora quello successivo, e così via... In seguito mi sono iscritta a una scuola di yoga e ho continuato a praticare, diventando a mia volta insegnante. L'ho voluto fortemente. Era un periodo in cui non me la passavo benissimo. Quando ero rimasta incinta del mio secondo figlio, Tommaso, i contratti televisivi non mi erano più stati rinnovati. Non avevo nessuna intuizione particolare sul lavoro. Lo yoga è arrivato come un fulmine a ciel sereno».

«Esercizi facili e adatti a tutti»

Oggi tieni lezioni private individuali. Nei giorni di forzato isolamento casalingo, a causa dell'emergenza coronavirus, hai fatto anche delle dirette Instagram gratuite

molto seguite e apprezzate.

«Negli ultimi mesi, anche prima dello scoppio della pandemia, mi avevano già chiesto di farlo. All'inizio ero in dubbio. Ero un po' trattenuta dal fatto che ho un grande rispetto della pratica, che non si riduce, come pensano alcuni, solo a "posizioni sul tappetino", ma è qualcosa di più profondo e complesso. Tuttavia, in un momento in cui la gente non esce di casa e cerca contenuti su Internet, mi è sembrato quasi doveroso organizzarmi anche online».

Un suggerimento per i nostri lettori?

«La posizione della "candela", "sarvangasana" in sanscrito: facile per tutti, indolore e sicura per chiunque. Bisogna mettersi supini a terra, mani dietro la schiena;

FRANCESCA
SENETTE

Il piccolo libro dello YOGA



Le DIECI parole
FONDAMENTALI

Solo

andate in verticale con le gambe. Altrimenti potete mettervi appoggiate a una parete con le gambe a squadra. È una posizione che dà benessere a livello fisico perché è drenante e aiuta a scaricare liquidi e tossine. Sul piano mentale ed emotivo è una posizione calmante che permette di abbassare stress e paura. Può essere utile in un frangente come questo, in cui siamo tutti agitati e spaventati».

Tu e tuo marito Marcello Forti, imprenditore, state insieme da diciotto anni e siete sposati da quindici. Qual è il segreto della vostra unione?

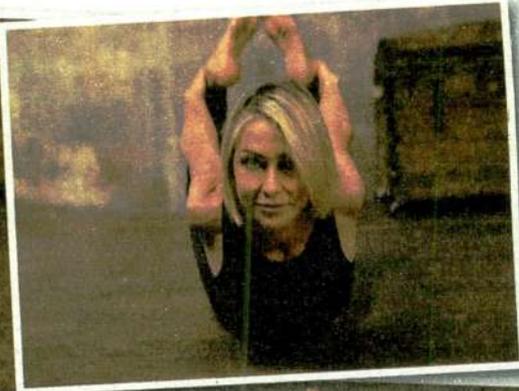
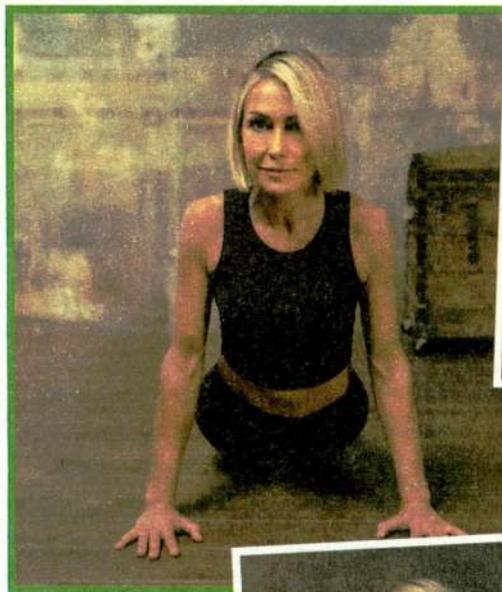
continua a pag. 34



COLPO DI FULMINE

Roma. «La prima lezione di yoga l'ho fatta per caso», ci racconta Francesca Senette (44 anni), giornalista, che ha seguito una scuola per diventare insegnante di questa disciplina.





SEI "ASANA" Dalla posizione ("asana", in sanscrito) del cobra, in alto a sinistra, a quella del pavone (a destra, con le gambe rivolte verso l'alto), Francesca ci mostra sei differenti posture. «Sono esercizi che, oltre a fare bene al corpo, abbassano la tensione e la paura», spiega la giornalista.

segue da pag. 33

«Secondo mio marito, se il nostro è un matrimonio riuscito è sostanzialmente perché io sono... una rompiscatole! È vero, non gli do tregua, non lo lascio mai tranquillo. Non ce le mandiamo a dire reciprocamente, siamo molto diretti, ma cerchiamo di condividere il più possibile le cose che facciamo. Abbiamo avuto la fortuna di crescere insieme e di essere stati al fianco l'uno dell'altra nei momenti giusti. Marcello è stato molto bravo con me quando ho vissuto situazioni professionali difficilissime e io ho fatto lo stesso con lui, per il suo lavoro e quando ha perso il mio amato suocero, suo padre».

«Grazie a mia figlia "vivo" l'adolescenza»

Avete due figli, Alice, 14 anni, e Tommaso, quasi 7. Che rapporto hai con loro?

«Hanno due caratteri

diversi. Con Alice è uno stimolo continuo. Per me rappresenta un mondo che non conosco, quello della ribellione, della sfida perenne. Io, invece, da adolescente ero sempre la figlia precisa, perfetta, "secchiona". Per fortuna, anche in questo io e mio marito siamo complementari. Lui capisce nostra figlia più di me, è più em-

patico verso di lei su cose fuori dalla mia comprensione, aiuta anche me ad ammorbidirmi un po'. Essere mamma, nella fase che sta vivendo Alice, si trasforma spesso in qualcosa che è più grande di te. Tommaso, al momento, è più simile a me, più conciliante, anche più



compiacente. È ancora in un periodo di scoperta ed è molto curioso».

Sul canale di shopping e intrattenimento non stop QVC, ti vediamo in QVC Informa, dove intervisti tanti ospiti su temi che riguardano il mondo femminile.

«Ne sono molto contenta. Insieme al canale abbiamo creato una rubrica di approfondimento e informazione che si focalizza sul benessere delle donne, perché ciascuna possa diventare la migliore versione di sé».

LA NOVITÀ La giornalista Francesca Senette ci porta alla scoperta di una disciplina sempre più diffusa

Le dieci parole dello yoga per ritrovare la serenità

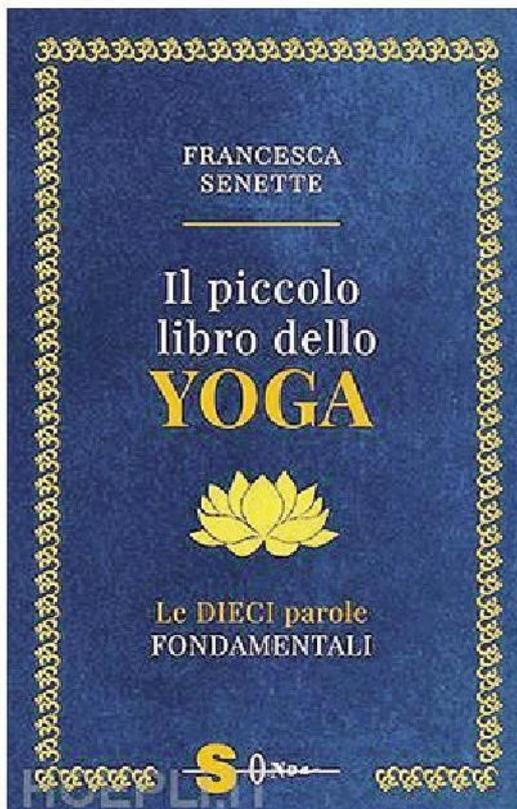
di **Caterina Belloni**

■ Namasté, asana, om, karma, chakra. Parole estranee al vocabolario italiano, che di recente però vengono proferite spesso nelle trasmissioni televisive, sui rotocalchi, nelle conversazioni tra amici. Appartengono alla disciplina dello yoga, ormai in auge anche in Italia, ma non tutti possono dire di conoscere a fondo il loro significato. Per coloro che sono incerti e vogliono capire meglio può risultare d'aiuto l'ultimo libro scritto da Francesca Senette, giornalista che è anche insegnante di yoga, che ci guida alla scoperta di questa disciplina attraverso dieci parole chiave.

Il volume, pubblicato da poco dalla casa editrice **Sonda**, si intitola **Il piccolo libro dello yoga** e rappresenta una specie di mini-dizionario dei termini più comuni. Il vademecum ideale per chi ha già provato la pratica e si è cimentato con posizioni e tecniche di respirazione, ma anche per coloro che sono incuriositi da una disciplina tanto di moda ma la conoscono poco e per chi è appassionato e cerca un

libro chiaro e ben scritto da regalare o regalarsi. Insomma, si tratta di una guida adatta per chi immergersi appieno nella filosofia dello yoga, un sapere millenario, che insegna consapevolezza, gratitudine, concentrazione, armonia, equilibrio. In fondo il termine yoga significa proprio unire o unione, un accordo tra mente e corpo, anima e spirito.

Francesca Senette, già volto del Tg4, divulgatrice ed esperta di benessere, nel suo libro ha una sola ambizione: condividere il percorso che l'ha portata a provare per caso una classe di yoga e a scoprire un nuovo spazio dentro se stessa, una dimensione più intima, quieta, armonica e centrata. Da quel colpo di fulmine, la giornalista e scrittrice si è lasciata aggocciare ed è diventata insegnante. Nel libro risponde con uno stile diretto ed efficace alle domande tipiche degli allievi alle prime armi, che sono però anche quelle fondamentali per capire e scoprire qualcosa di nuovo che dona serenità. Soprattutto in questo periodo di tensione legato all'isolamento per la pandemia. In cui l'ansia la fa da padrona e saperla controllare, magari con respiri profondi e consapevoli, è già davvero un gran risultato. ■



Francesca Senette
Il piccolo libro dello yoga
Edizioni Sonda (2020) - pagine 128, € 14

