



## Forma fisica al top

Tre sale con pavimenti rivestiti di moquette rossa: sono i segni particolari della Scuola Kriya Yoga Mahaha Sadhana. Mentre Kriya Yoga è un'espressione sanscrita che significa «unione (yoga) attraverso l'azione (kriya)», Mahaha Sadhana («grande pratica») è il nome del metodo seguito dal centro, ottimo anche come preparazione atletica. «Questa forma di yoga mi ha aiutata a ritrovare la forma fisica e la forza interiore dopo una malattia — racconta Angela, insegnante —. Inizialmente pensi che le asana siano movimenti da contorsionisti, poi diventano un gioco con te stesso».

■ KRIYA YOGA MAHAHA SADHANA, VIA MENABREA 24, ☎ 02.66.83.138.

## Yoga, un invito a provare



**Un intero weekend all'insegna dello yoga: sabato 31 gennaio e domenica 1 febbraio torna YogaPorteAperte»,** manifestazione promossa da Yani (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti), che vedrà alcune delle principali scuole di yoga della città offrire lezioni e seminari gratuiti di vari livelli, sia per cultori sia per neofiti (programma, orari e indirizzi su [www.insegnantiyoga.it](http://www.insegnantiyoga.it)). Per l'occasione Vivimilano vi regala un'opportunità in più: abbiamo selezionato dieci centri (molti dei quali aderenti a «Yoga- PorteAperte»), dove potrete iscrivervi a prezzo scontato presentando il coupon (lo troverete nell'ultima pagina del giornale cartaceo) e sperimentare asana (posture), pranayama (esercizi di respirazione) e tecniche di rilassamento e meditazione seguendo approcci diversi. I vantaggi? Stando agli esperti un'infinità: con lo yoga si aumenta l'elasticità muscolare, il fisico diventa tonico e asciutto, la circolazione sanguigna migliora, si combattono problemi come lo stress, i dolori lombari e l'insonnia, si sviluppa la capacità di concentrazione, si consegue un benessere psicofisico assoluto. Certo, ci vuole costanza. **Come recita un aforisma dello «Yoga Sutra» di Patanjali, uno dei testi cardine di questa pratica millenaria che dall'India ha conquistato adepti in tutto il mondo: «Coloro che si applicano con intensità e determinazione hanno maggiori**

**Raffaella Oliva**