



la Repubblica

Provocazioni
**PROSTITUIRSI
E UN LAVORO?**

Fiction estrema
**OSSESSIONATI
DAI CANNIBALI**

Potere del sonno
**8 REGOLE PER
DORMIRE,
FINALMENTE!**

ESCLUSIVO

Damien Hirst

«L'arte è una caccia al tesoro»



Peace & Lift

«LA MEDITAZIONE NON SI FA, accade». Karen Joyce sorride dalla sua casa arroccata sulle colline fiorentine e aggiunge «*easier said than done* (più facile a dirsi che a farsi)». All'italiano perfetto alterna l'americano, sua lingua madre. Originaria di New York, Joyce si trasferisce in Italia a 25 anni; dopo 20 anni come *image director* del gruppo Gucci, lascia il glamour della moda per rallentare il ritmo di vita. «Quando medito penso al cielo blu, le nuvole bianche sono i pensieri, che arrivano e vanno». Importante, dice, è non evitarli, ma riconoscerli e rimandarli, tornando a concentrarsi sul respiro. «Lo yoga è stato il mio antidoto, la meditazione la mia cura», continua. «Nel 2007 la mia vita era in frantumi, avevo perso mio padre, ero in crisi con mio marito, soffrivo di un problema alla schiena, sentivo il bisogno di ritrovarmi». Inizia quindi con una scuola di yoga a Bali e continua con ritiri meditativi in India e in Himalaya, con la maestra londinese Cali Ornellas (*yossum.com*). Diventa insegnante a sua volta e crea un brand di abbigliamento yoga, Weargrace.

Cosa consiglia per vivere con serenità questa disciplina?

«Non bisogna avere un atteggiamento competitivo o forzare il corpo con posizioni avanzate. Consiglio di iniziare con lo Yin Yoga, che stimola la parte femminile: è una tecnica che rivitalizza e rilassa il corpo, stimolando gli organi interni. Poi, una volta impostato il corpo e capite le asana, si possono affrontare pratiche yang, più energiche, come l'ashtanga».

Lo Yin Yoga è utile anche per la meditazione: cosa consiglia a chi non l'ha provata?

«La meditazione Zazen è semplice ed efficace. Sedetevi con i piedi o le gambe poggiate a terra e la schiena in posizione retta. Pensate a un flusso di energia che dalla base della spina dorsale attraversa la testa fino al soffitto; respirate, in silenzio. Potrete sentirvi scomodi. Siate curiosi, aspettate. Spesso è nelle fasi di disagio che avvengono le rivelazioni più importanti. Potete iniziare con 3 minuti al giorno e incrementare poco a poco».

Cosa suggerisce alla mattina per rinvigorire il corpo in poco tempo?

«Dopo la meditazione io continuo con i Cinque Tibetani, gli esercizi studiati dai monaci buddisti per stimolare il sistema energetico del corpo (su YouTube si imparano facilmente), si può iniziare con 7 ripetizioni e poi aumentare. L'intera routine può essere completata in meno di 15 minuti. Eseguire i riti in silenzio, dopo aver meditato, porta a un cambiamento immediato nelle correnti energetiche del corpo, rinvigorisce e illumina il viso».

Nei momenti di stress e stanchezza che cosa aiuta a "ri-allinearci"?

«Lo Yoga Nidra, una tecnica che deriva dal Tantra, con la quale ci si rilassa consciamente. È uno stato di "sonno dinamico", aiuta a calmare la mente e a energizzare il corpo. Io lo pratico ascoltando online le lezioni dell'insegnante americano Rod Stryker (*parayoga.com*). Seguite la sua voce per 24 minuti e vi sentirete rigenerati».

Adotta qualche rituale particolare la sera, prima di andare a dormire?

«Bevo una camomilla e mi distendo sul mio Shakti mat per 10-15 minuti. È un tappettino con delle piccole punte di plastica che funzionano come aghi di pressione (*mysa.it*). Più numerosi sono i mini aghi, più il peso del corpo viene distribuito sulla superficie e lo senti leggero. È un ottimo esercizio per prepararci al sonno. ■



Dall'alto. Con olio d'argan e di macadamia biologici, tonifica la pelle del corpo. Balsamo Corpo M di Mediterranea (18 euro). 98% di ingredienti d'origine naturale per idratare. Burro Corpo Olio di Bottega Verde (10 euro). Una formula nutriente con estratti di riso e karité. Restoring Body E Riso di Tuttotondo (26 euro). Con oli e burri naturali, profuma e assorbe velocemente. Crema Corpo Osmanthus di L'Erbolario (18 euro).

BELLEZZA
PRATICHE MATTUTINE,
RITI PER NOTTI SERENE,
GLI ESERCIZI TIBETANI.
TRA MEDITAZIONE E YOGA,
ECCO CHE COSA
SUGGERISCE KAREN
JOYCE, UNA (SECONDA)
VITA DEDICATA
AL BENESSERE
di **Olivia Fincato**



Nella foto, pantaloni
e maglia della linea
di abbigliamento
sportivo disegnata
da Karen Joyce.
Si trovano da Barneys
a New York e sul sito
weargrace.com,
dove l'insegnante
di yoga propone anche
retreat estivi in Italia
e all'estero.