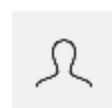


Perché lo yoga rende felici

Quest'antica pratica orientale, oggi amatissima dalle celeb, placa la mente e rende il corpo bello, giovane e flessuoso. Parola di un'esperta, che al tema ha dedicato il suo ultimo libro

Beauty / Wellness & fitness / Perché lo yoga rende felici



MARCH 24, 2017 6:30 AM

by REDAZIONE | FOLLOW REDAZIONE

Il rischio **burn out** è dietro l'angolo per molte (troppe) di noi. Quando si dice donne sull'orlo di una crisi di nervi: secondo un recente studio del **Dipartimento di Psicologia dell'Università di Montreal**, sono soprattutto i soggetti femminili ad accusare **stati infiammatori dovuti a stress, ansia, tensione e rabbia**. E se per placare le emozioni negative ci si desse alla **yoga** (e non solo al comfort food)? Quest'antica pratica spirituale – oggi portata sotto i riflettori da celebrity che ne vanno pazze, come la top Miranda Kerr e la cantante Miley Cyrus – sembra celare il segreto della felicità, della calma, della gioia di vivere, della consapevolezza, per dirla all'inglese della **mindfulness**. Abbiamo chiesto a **Cristina Rapisarda Sassoon**, insegnante di **Hatha Yoga** presso il centro Sampoorna Yoga Atelier e autrice di *Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici* (Il Castello RED!), di raccontarci qualcosa in più sul tema.

Partiamo dal libro: come nasce l'idea di questo volume?

“A ispirarmi è stata la mia esperienza personale, in particolare il vedere piano piano cambiare i miei comportamenti, il rapporto con gli altri e le mie scelte di vita grazie alla pratica yoga. Sentendomi sempre meglio, giorno dopo giorno, mi sono detta: **questa disciplina così potente può davvero rappresentare la chiave di lettura del benessere contemporaneo**, ci può ispirare nel quotidiano, nelle piccole e nelle grandi scelte. Perché non farne un libro?”

Che lezioni troviamo raccolte?

“Ho cercato di calare lo yoga nella vita di tutti i giorni.

MORE



Short movies: l'arte di raccontare
VOGUE for GIORGIO ARMANI



HOTSPOT
Natura e design nei gioielli firmati Rivière
VOGUE per RIVIÈRE



Re-discovering Bali
by FABIA DI DRUSCO



Parlando di amore, amicizia, lavoro, famiglia, fede, stili di vita e di alimentazione, dando tanti consigli pratici su come districarci tra le mille difficoltà quotidiane e raggiungere un autentico stato di benessere: fisico, mentale ed emotivo. Parlando a tutti: a chi non conosce lo **Yoga** e a chi già lo apprezza, spiegando gli obiettivi della pratica”.

La vita dello yogi è proposta come modello positivo e ispirazionale. Nella pratica, in che modo fare yoga può renderci più felici?

“Prima di tutto lo yoga ci aiuta a semplificare, ad andare sempre al nocciolo della questione. Ci libera da condizionamenti e da inutili complessità e sovrastrutture. È **prima di tutto un percorso di emancipazione e di liberazione individuale**: insegna ad avere fiducia in noi stessi, a sentire i nostri veri poteri come esseri umani, a sconfiggere la paura. Ci insegna il rispetto dell’altro e ridimensiona il nostro ego. Ci rende buoni, generosi, onesti. Libera la nostra creatività e la nostra capacità di intuizione. Potente, no?”

Cosa succede al nostro corpo dopo qualche mese che si pratica?

“Diventerà forte e flessibile allo stesso tempo. **Il nostro stato di salute migliorerà, a partire dall’aspetto della pelle**. Si assisterà a un vero e proprio processo di ringiovanimento. Una buona pratica di **Hatha Yoga** è un potente anti-aging”.

E per quanto riguarda ansia e stress: è davvero efficace?

“Sì, perché la mente impara a concentrarsi e si tranquillizza, funzionando a nostro favore, anziché contro di noi. Lo yoga ci allena a trasformare il pensiero negativo in positivo e, per questa via, a coltivare solo sentimenti buoni”.

Da anni insegna questa pratica: come mai crede oggi sia diventata così famosa e popolare? C’entrano la crisi e l’aumento dei disturbi d’ansia e di panico?

“Certamente. Chi inizia a praticare yoga prova subito sensazioni di sollievo, come venisse liberato da pesi insopportabili. Lo yoga è un potente anti-stress, rilassa il corpo e la mente e porta il praticante in una dimensione di spontaneità e libertà. In alcuni casi funziona come una vera e propria terapia, agendo in modo diretto sulla paura e sull’ansia. E poi **lo yoga racchiude un contenuto universale, che rende il suo potere di attrazione davvero fatale**. Provare per credere...”

Che consigli dai a una donna che si appresta alla sua prima lezione di yoga (e magari ha ancora qualche resistenza)?

“Le direi subito: ‘benvenuta tra noi!’ Siamo moltissime donne a praticare yoga qui in Occidente, sicuramente ben più degli uomini. Le direi ancora: “unisciti a noi e lascia venire a galla la tua meravigliosa energia femminile, **Shakti**, gioisci per il fatto di essere donna e renditi leader per sempre!”. Poi le chiederei se la sua colonna vertebrale è a posto e le consiglieri di procedere con dolcezza, un passo alla volta”.

Dicevamo che lo yoga ci offre una maggiore sicurezza e consapevolezza della nostra fisicità. Questo può aiutare a sentirci (anche) più belle?

“Eccome. Lo yoga ci aiuta a conoscere e ad apprezzare il nostro corpo così com’è, anche perché, mano a mano che la pratica avanza, **il fisico si modella**, diventando realmente più attraente. Ci guardiamo allo specchio e ci piacciamo, ci infiliamo i pantaloni e li sentiamo scivolare via senza ostacoli, la zip si chiude in un istante. La vita diventa sottile, l’addome duro come acciaio. Profumiamo di buono. Di chirurgia estetica non vogliamo neanche sentire parlare, rifarsi il seno diventa una missione da alieni. Abbiamo piuttosto bisogno di aria fresca, raggi di sole e acqua pulita. Ritroviamo i bei colori della natura”.

Qual è il più grande insegnamento che hai imparato dalla pratica dello yoga?

“L’umiltà e l’amore, insieme alla pace della mente, rendono felici”.

Un libro da leggere per ispirarsi (oltre al tuo)?

“Di **Stephen Cope**, *La saggezza dello Yoga* (Universale Feltrinelli, 2009)”.

Testo di *Marzia Nicolini*

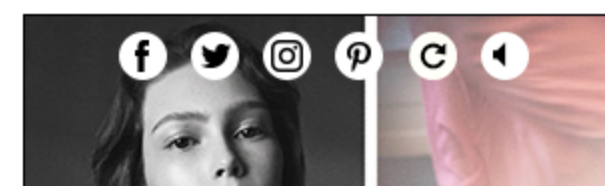
Foto di *Steven Meisel*

Vogue Italia



Fashion story marzo 2017 by Miles Aldridge

SAVE



Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento? **FOLLOW NOW**

ADD A COMMENT +



RELATED STORIES



The dark side of Prague
ONLINE! *per* GIORGIO ARMANI



Less is More
by CARLA TINAGLI



Scents from Beirut
by FABIA DI DRUSCO



HOTSPOT
Statement look PE 2017
by Versace
VOGUE *per* VERSACE



Air Max Day Collection



Brooklyn Beckham turns 18
by FRANCESCA FERRANTE



HOTSPOT
Vendorafa: l'estetica del
savoir faire italiano
VOGUE *per* VENDORAFA



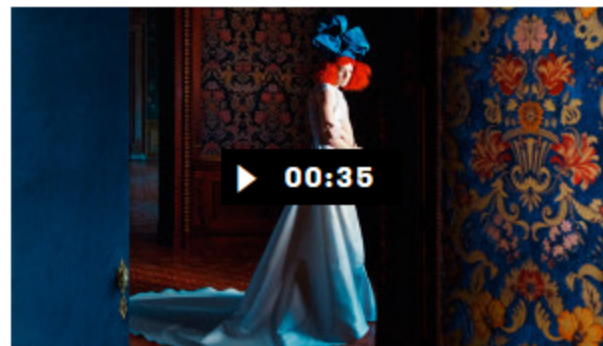
Mystic chic retreat
by ALESSANDRA SIGNORELLI



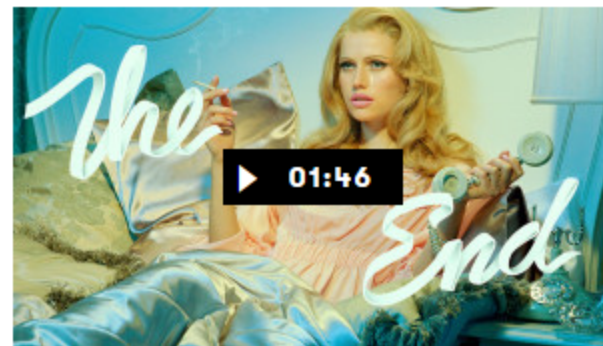
Vogue Bambini per Kartell Kids



Trend Uomo: zaini per la primavera-estate 2017



Vogue Sposa è in edicola con Vogue Unique



Vogue Beauty: The end

[Fashion Talents](#) [Photography](#) [Beauty](#) [News](#) [Fashion Shows](#) [Archive](#) [Suzy Menkes](#) [Video](#) [Special Links](#)

[V50](#) [VSeries](#) [Petizione](#) [Abbonamento](#) [Oroscopo del giorno](#) [Tarocchi](#) [Sfilate](#) [Calendario sfilate](#)

SUPPLEMENTI: [CASA VOGUE](#) [VOGUE UNIQUE](#) [TALENTS](#) [BEAUTY IN VOGUE](#)