

Al lavoro con...

Cristina Rapisarda Sassoon



Dal rito del mattino al saluto al sole, dal "telefono amico" a un'antica passione, la giornata dell'insegnante di yoga milanese – neoautrice di un romanzo – è ricca di abitudini cui tutti possono ispirarsi. Soprattutto in epoca di Covid di Maria Laura Giovagnini

Cristina Rapisarda Sassoon, giurista di formazione ed esperta di strategie di sostenibilità, è stata - fra l'altro - segretario generale dell'Istituto per l'Ambiente e ha diretto il Centro Studi del Touring Club. L'incontro con lo yoga, più di vent'anni fa, ha segnato una svolta. Fondatrice del Sampoorna Yoga Atelier, a Milano, ha scritto Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici e Ricomincia dal sogno.

Yoga e amore nell'età della

saggezza (Red! Edizioni).

Ore 7 «Appena alzata, per eliminare tossine e batteri, mi lavo molto bene il naso (anche con acqua salata) e la bocca usando il nettalingua, oggetto indispensabile soprattutto al tempo del Covid. Poi gambe incrociate e busto eretto - mezz'ora di pranayama, di esercizi di respirazione. Segue un altro rito: la colazione con mio marito (Enrico Sassoon, giornalista economico, direttore di Harvard Business Review Italia, ndr): tisana, pane di segale - che preparo io, amo cucinare! - con miele e noci, frutta».

ore 10

Il momento riservato alla cura delle piante di casa.

Ore 8.15 «Il telefono è a disposizione degli allievi fino alle 9. Il gruppo è una risorsa per loro e per me: si è creata una grande famiglia. Impostati i lavori di casa e il menu, presa cura delle piante, mi metto a studiare o a scrivere. Ho appena pubblicato il primo romanzo, *Ricomincia dal sogno. Yoga e amore nell'età della saggezza*, storia di due amiche di 65 anni. Io ne ho compiuti 67 e volevo che fosse un incoraggiamento per le donne, un inno al potere dell'energia femminile, che non è certo a scadenza limitata».

ore 13 «Pratico con gli studenti - in questo periodo via Zoom - oppure da sola e, dopo uno spuntino, mi dedico al canto di mantra e kirtan e all'harmonium: il mio maestro è lo yogi Hari, che guida un ashram in Florida. Il chanting è la declinazione dello yoga che agisce di più sulla comunicazione emotiva e sullo sviluppo dell'amore per se stessi: quanti dicono "Non mi piace la mia voce"? Ecco, si può superarlo. In realtà la musica ce l'ho dentro da sempre: suono la chitarra e facevo parte del Nuovo Canzoniere Italiano. Coltivo anche la manualità, perfetto contraltare a questo eccesso di on line e al lavorìo di testa: sono fiera della mia macchina da cucire elettrica! Creare una cosa che utilizzi ha un che di magico...».

Ore 18 «Appuntamento con la classe. Negli ultimi mesi - un periodo in cui si sta per lo più seduti, causa *remote working* - ho lasciato particolare spazio al Surya Namaskara, il saluto al sole (consiglio di praticarne 10-20 al

spazzo ai Surya Namaskara, il saiuto ai sole (consigno di praticarne i giorno): è una specie di "medicina", attiva tutto il corpo e la circolazione. Oggi si parla tanto di *pandemic fatigue*, di stress da pandemia, e il primo modo per combatterlo è: imparare a respirare. Facile? Troppi non lo fanno correttamente... Il respiro è un "ponte dinamico" tra piano fisico e piano mentale, incide sullo stato emotivo. La consapevolezza di saper "usare" i polmoni (utili le posizioni di apertura del petto, per loro natura antidepressive) ti dà sicurezza».

OTE 20.30 «Cena con mio marito: tofu o pesce (siamo vegetariani) con verdura, oppure pasta integrale o una zuppa. Chiacchiere e l'immancabile Netflix. Ho appena visto *La regina degli scacchi*: spetta-co-la-re, ho una vera passione per la matematica. Vado a dormire verso le 23.30-24: in questo non sono ligia ai doveri di uno yogi... Prima di spegnere la luce, mi dedico a libri legati ai temi che sto approfondendo (adesso la psicologia buddista: *Il cuore saggio* di Jack Kornfield offre tanti spunti) oppure rileggo i grandi autori con un'ottica diversa e scopro connessioni con lo yoga, persino negli aforismi di Kafka».

ore 15

Un po' di pratica di canto e di suono dell'harmonium.



È l'ora di buone letture come

