

COSTUME

MEDITAZIONE, CHE PASSIONE

Anziani e bambini sedotti dallo yoga

Si moltiplicano i corsi che insegnano il benessere

NINNI PERCHIAZZI

Il benessere e l'equilibrio psicofisico dalla meditazione e dalla conoscenza del proprio corpo. Da oltre vent'anni, **Linda Monterisi** ne ha fatto una ragione di vita oltre che la sua professione: l'insegnamento dello Yoga e di tutti i suoi segreti, dalle tecniche di meditazione agli specifici esercizi per migliorare il rapporto con se stessi sotto l'aspetto fisico e psicologico.

«Lo Yoga è una disciplina personale. Con l'insegnante si lavora sull'allenamento degli arti, sulla colonna vertebrale e sulla scioltezza delle articolazioni», spiega subito la maestra della disciplina orientale. Classe 1965, folta chioma bruna, occhi scuri che penetrano, Linda sognava una carriera artistica. «La danza era la mia passione - racconta -, ma un grave infortunio, nel 1988, mi ha costretto a rivedere piani e aspirazioni. Allora ho pensato di fare qualcosa per me, seguendo l'istinto». La formazione passa per viaggi ripetuti in India, a Londra e Amsterdam, ma soprattutto per «un ottimo insegnante italiano che viveva a Putignano e mi ha indirizzato verso l'insegnamento: era convinto che fossi particolarmente portata», dice Linda, che nel 1992 consegue il diploma e inizia ufficialmente la sua carriera di maestra di Yoga.

Università della Terza età e bambini della scuola dell'infanzia sono i suoi principali allievi, cui si aggiunge un popolo assolutamente assolutamente trasversale di età compresa tra 25 e 60 anni, che intende risolvere problemi di natura psicofisica oppure deve dominare un carattere tendente all'ansioso o più semplicemente vuole cercare una dimensione tutta propria in equilibrio tra la cura del corpo e l'attenzione per la psiche.

«L'importante è acquisire una metodologia di lavoro con se stessi - spiega la Monterisi - attraverso l'attenzione ad avere comportamenti socialmente sostenibili nella vita quotidiana. Non serve a nulla fare Yoga se non si trasferiscono gli insegnamenti di due ore di palestra nella vita di ogni giorno. Occorre acquisire la consapevolezza che la disciplina dello Yoga serve a migliorare il proprio corpo».

Avvicinarsi alla disciplina dello Yoga, spesso comporta anche motivazioni e coinvolgimenti di tipo spirituale. «Ho anche approfondito l'aspetto fideistico - spiega Linda - ma io preferisco un approccio più laico alla disciplina. Per quanto riguarda la dimensione spirituale ho trovato punti di contatto nel buddismo con la meditazione individuale, ma è un'altra storia».

Come detto, lo scopo è raggiungere un equo bilanciamento tra corpo e mente e tra le loro interazioni. Posizione e respiro sono i due grandi segreti su cui si basa l'insegnamento dello Yoga. «Le posizioni che assumiamo possono sembrare goffe e difficili - dice ancora Linda -, ma con l'insegnamento e la disciplina sono destinate a diventare sempre più profonde e utili, fino ad arrivare alle ossa e creare il cosiddetto allineamento». Tradotto: «È lo scheletro che fa la posizione, mentre i muscoli lo sostengono. Così anche le posizioni più complicate possono essere raggiunte senza fare sforzi».

«Il respiro e l'annesso controllo dello stesso invece richiede l'acquisizione di diverse posizioni - aggiunge -. In pratica si lavora sul corpo fino a liberare il respiro grazie ad esercizi specifici. È importante eliminare le tensioni per poter avere un respiro libero. È un lavoro delicato collegato al cervello e ai processi cognitivi».

Il costo di un corso di Yoga in uno dei tanti centri si pratica questa disciplina varia tra 50 e 80 euro mensili (per una frequentazione di due volte alla settimana), mentre una lezione singola oscilla tra 20 e 40 euro. Linda ha il suo quartier generale in una palestra.

Lei ha trovato la sua dimensione nelle discipline orientali.



MEDITAZIONE ORIENTALE Linda Monterisi, maestra di yoga

L'INTERVENTO L'ASSOCIAZIONE «UN DESIDERIO IN COMUNE» CONTESTA LE SCELTE DELLA ASL

Aborto, «ancora un tentativo di sabotare la legge 194»

A proposito della nomina del prof. Filippo Maria Boscia a responsabile del Dipartimento materno-infantile della Asl Bari, riceviamo la nota che segue dall'associazione «Un desiderio in comune».

La Legge 194 ha 35 anni, è stata confermata da un referendum e da varie sentenze della Cassazione che hanno respinto i numerosi attacchi e tentativi di svuotarla. Vale la pena fare questa premessa perché abbiamo la sensazione che, quando si affrontano questioni che riguardano la salute delle donne e il loro diritto/scelta/libertà di decidere, le enunciazioni di principio si sprecano e i dati di realtà vengono (colpevolmente o per ignoranza) oscurati.

Siamo preoccupate per la scelta che la direzione generale della Asl BA ha compiuto assegnando al prof. Filippo Boscia la responsabilità del Dipartimento Materno-Infantile per alcune semplici ragioni, non solo politiche: ci sembra, infatti, che questa nomina rischia di insabbiare i processi applicativi della Legge 194.

Spieghiamo perché:

nelle Linee guida sui Punti nascita, varati dal Ministro Fazio, si ribadisce che l'abbattimento del numero dei parti cesarei - oltre che la chiusura dei punti nascita inefficienti - costituiscono criteri valutativi essenziali dell'operato dei Direttori di Unità Operative Complesse e dei Direttori Generali delle ASL;

ancora soltanto pochi giorni fa la Ministra Lorenzin ha correttamente recepito le preoccupazioni sollevate da 9 mozioni presentate alla Camera dei Deputati da altrettanti gruppi parlamentari ed ha sostenuto con forza il principio che l'obiezione di coscienza non può assolutamente essere ostativa alla applicazione della Legge 194. Vale dunque la pena ricordare a tutti - e in primis al direttore generale della Asl Bari Domenico Colasanto - che presso l'Ospedale Di Venere, diretto in questi anni dal prof. Filippo Boscia il tasso di parti cesarei è il più elevato

dell'intera ASL BA e il numero di interventi di interruzione di gravidanza è praticamente inesistente.

Quindi, detto con il linguaggio della valutazione manageriale: il prof. Boscia non poteva fare peggio. Sono questi dati nudi e crudi che ci fanno disapprovare la scelta fatta dalla direzione generale della Asl. A questa contrarietà si aggiunge quella legata alla decisione che la direzione generale della Asl Ba ha assunto per tentare di risolvere il problema che si è determinato dopo la scelta del personale dell'Ospedale San Paolo di Bari di dichiarare l'obiezione di coscienza e che ha determinato una sostanziale interruzione del servizio di IVG nel pubblico a Bari. La Legge 194 prevede che il servizio di interruzione di gravidanza deve essere incardinato all'interno di un reparto di Ostetricia e Ginecologia con spazi dedicati all'uso. Pertanto, la scelta operata in questi giorni dalla direzione generale della Asl BA di prevedere un presidio per le IVG presso l'ospedale di Triggiano (ospedale privo di reparto di degenza e di Rianimazione) si pone automaticamente contro la legge 194 perfino in quella parte applicativa dell'aborto medico (RU486) per il quale il precedente Governo a guida del centro-destra ha previsto un ricovero ordinario. A questo punto sorge una domanda: perché non organizzare il Servizio di IVG presso gli ospedali Di Venere e San Paolo che sono nelle condizioni logistiche idonee a garantire l'applicazione della Legge 194?

Questo soltanto ci preme: la corretta applicazione di una legge dello Stato italiano per consentire alle donne di poter scegliere sul proprio corpo e sulla propria vita in maniera libera e consapevole. Non siamo contrarie alla nomina perché il prof. Boscia si dichiara cattolico; lo siamo perché si è pervicacemente impegnato negli anni per creare una situazione in cui di fatto la legge 194 viene - qui si con - insopportabile pregiudizio - sistematicamente applicata e quindi violata.

UnDesiderioInComune - Bari

LOTTA CONTRO L'ANSIA

Questa tecnica prevede un apprendimento graduale dell'autocontrollo tramite varie posizioni

PARLA UN'INSEGNANTE

Si è affermata in questa attività, superando grazie a un maestro lo choc di una carriera nella danza rovinata da un incidente

La disciplina Origini religiose ora pratica laica

Il termine yoga ha il significato di «unire», «attaccare», «imbrigliare». Da qui il significato, posteriore, di yoga come insieme di tecniche anche meditative aventi come scopo l'unione con la Realtà ultima e tesa ad aggregare, controllare, governare i sensi (indriya) e i vissuti da parte della coscienza (buddhi). Le tecniche insegnate dallo yoga si fondano sulla fisiologia indiana secondo la quale il corpo umano è attraversato da canali energetici, le nadi, nei quali scorre il prana, l'energia universale. Le nadi sono oltre 40mila ed irradiano tutto il corpo dell'energia dell'universo. Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio (o Paramatma), l'unione tra Jivatman (energia individuale) e Paramatman (energia universale). La diffusione di pratiche risalenti a quella tradizione in occidente, avvenuta tra il XIX e il XXI secolo, come la meditazione (dhyana), gli esercizi di controllo del respiro (pranayama) o gli asana (le celebri «posizioni» con cui lo Yoga comunemente si identifica), ha tralasciato quasi sempre gli altri livelli. Infatti, nella società occidentale il rapporto con lo Yoga non è mai stato strettamente relazionato alla religione, ma è sempre stato inteso come una disciplina che mira al semplice riequilibrio psicofisico dell'uomo.

le altre notizie

LA LETTERA «Vogliamo elogiare l'Istituto tumori»

Il prof. Stefano De Luca, recentemente scomparso, ha lasciato tra i suoi ultimi desideri quello di mettere in evidenza che la sanità in Puglia vanta qualificate eccellenze. Il riferimento è alla sua esperienza nell'Istituto Tumori «Giovanni Paolo II» di Bari. Ed ecco perché la famiglia De Luca Todisco ha mandato alla Gazzetta una lettera toccante. «Meritano, tra gli altri, particolare lode il responsabile dell'ambulatorio di Oncologia Medica e Day Hospital, dott. Francesco Giuliani, l'alta professionalità dei medici presenti nel reparto di Oncologia Medica diretto dal dott. Vito Lorusso, il caposala Silvio Damiani, tutti gli operatori socio-sanitari e non ultimo il cappellano Don Paolo».

«Il dott. Francesco Giuliani - aggiunge la famiglia - ha accompagnato Stefano per tutto il decorso della malattia. La sua preparazione professionale eccellente, unita ad uno spiccato spirito etico, ad una onestà intellettuale, ad un immenso senso di umanità e solidarietà, hanno condotto alla creazione di un'atmosfera serena di accettazione del dolore e all'alleviamento della sofferenza. Il paziente, grazie alla terapia somministrata e alla costante presenza morale e fisica del dott. Giuliani, ha registrato un miglioramento

soddisfante della qualità della vita, per un arco di tempo di gran lunga superiore alle aspettative.

Il dott. Giuliani - aggiunge la famiglia De Luca Todisco - con il suo continuo aggiornamento, la dedizione alla sua professione la costante ricerca scientifica e innovativa, dimostra come anche nel Mezzogiorno d'Italia ed in particolare in Puglia, siano presenti eccellenze degne di una maggiore attenzione da parte di tutte le istituzioni, in quanto esse con le loro competenze sono in grado di evitare i cosiddetti viaggi della speranza verso strutture lontane. Rivolghiamo al dott. Francesco Giuliani i più alti sensi di stima e riconoscenza perché con la sua dedizione e coerenza deontologica al giuramento di Ippocrate ha accompagnato il nostro caro.

E, come avrebbe detto Stefano: «grazie Dott. Francesco».

L'APPUNTAMENTO Orto in festa

Si terrà oggi pomeriggio dalle 16.30 alle 19, l'incontro per bambini e famiglie in occasione dell'apertura al pubblico dell'orto didattico del circolo d'infanzia plesso «Il Glicine bianco». Gli inserti musicali saranno a cura dei maestri Rocco Giammaria e Sara Gravina. La dirigente scolastica Rosa Paparello ringrazia per l'occasione Gianni Birardi, che ha realizzato l'orto e il frutteto.