

Lei & Lui Bellezza e benessere



«Ho scoperto questa disciplina in Himalaya: poi non sono più tornato alla vita di prima»

«In India questa pratica si insegnava 'one to one', le classi collettive sono un'invenzione occidentale»

chi è

Chris James grazie a uno studio approfondito delle pratiche Yoga durato 12 anni, compresi programmi intensivi di studio in India, è oggi uno dei più apprezzati maestri di questa disciplina nel mondo. Specializzato nell'approccio d'insegnamento 'one to one', è anche formato per dare consigli nutrizionali. Il suo corso di 'Yoga detox' è conosciuto e stimato in molti paesi. Info: www.chrisjamesyoga.com

di FRANCA FERRI

1 Oggi dire Yoga non basta più: Hatha, Ashtanga, Kundalini, Raja, Power Yoga sono solo alcuni dei più 'famosi' e commercializzati tipi di approccio a questa disciplina. Si riconosce in qualcuna delle correnti principali dello Yoga? Quale, e perché?

«Lo Yoga è lo Yoga! È quello descritto da Patanjali, l'antico maestro padre dello yoga moderno, come 'la cessazione delle fluttuazioni della mente'. Tutto qui, ma raggiungere questo obiettivo richiede dedizione. Noi pratichiamo l'aspetto fisico (o *hatha yoga*) per imparare a rimanere seduti a lungo, nella condizione giusta per la meditazione. Non dobbiamo perdere di vista questo obiettivo. *Ashtanga Vinyasa* è una forma di yoga sviluppata durante gli anni '50 in India per tenere a freno l'esuberanza sessuale degli adolescenti. Il *Power Yoga* deriva dall'*Ashtanga*, quindi entrambi sono forme dell'*Hatha Yoga*, lo Yoga 'fisico'. Mentre il *Raja Yoga*, noto anche come lo yoga regale, tocca gli aspetti del cammino personale verso l'illuminazione, e si focalizza sull'integrazione di tutte le 'otto membra' dello Yoga, in cui *asanas* (posizioni) e *prana-*

yama (respiro) sono il terzo e quarto membro del cammino regale. In questa ottica mi ritengo un *raja yogi*, e il lato fisico è solo una parte dell'insieme».

2 Cosa pensa di questa 'frammentazione' dell'universo dello Yoga proposto agli occidentali?

«Non è utile, anzi confonde chi si avvicina a questa pratica. Ma facendo qualche confronto fra le diverse forme, cercando di capire i loro significati e magari frequentando qualche lezione di diverso tipo, si può aiutare il principiante a chiarirsi le idee».

3 Perché ha scelto di privilegiare l'approccio 'one-to one' (uno a uno, cioè in lezioni singole) nell'insegnamento? Non si perde in qualche modo l'energia che si sviluppa nella pratica di gruppo?

«In origine lo Yoga era insegnato in India

come disciplina 'one to one'. Le classi collettive di Yoga sono un'invenzione occidentale. La strada per l'illuminazione è personale, e ogni persona ha bisogno di lavorare sui propri limiti e sulle proprie potenzialità».

4 Non solo 'asana': nella sua metodologia lo yoga viene integrato in un vero e proprio percorso 'detox' (disintossicante, ndr): ci dice qualcosa di più?

«Oltre alle posizioni, un vero piano 'detox' segue i principi del *Kriya Yoga*, lo yoga della pulizia interna, una forma di pratica che viene insegnata raramente in occidente. Ho studiato *Kriya Yoga* per molti anni in India. I programmi 'detox' che propongo sono sistemi completi che cambiano sia il modo di vedersi e di pensare se stessi, che la relazione fra mente e corpo, mente e ci-

bo. Sono studiati per una completa purificazione e trasformazione del corpo e della mente».

5 Quanto è importante per lei il 'pranayama', l'arte del respiro? «È indispensabile! Se nella pratica manca la completa concentrazione e consapevolezza del respiro, la mente non può essere formata».

6 Molta gente, soprattutto uomini, sono ancora molto scettici nell'approccio verso questa disciplina. Secondo lei, qual è la chiave per convincerli a provare, almeno una volta?

«A dire la verità, sia nelle classi che nelle lezioni 'one to one' ho molti più allievi uomini rispetto alle donne. Ho un approccio molto forte e diretto allo Yoga, che lo rende attraente per gli uomini. Non faccio confusione fra l'aspetto fisico e quello metafisico. Non dimentichiamo che lo Yoga in origine veniva praticato in India da uomini, che peraltro non possedevano quasi nessun bene materiale».

7 Come e perché lei ha iniziato a praticare?

«Prima di iniziare a insegnare, compravo e vendevo tessuti antichi e pregiati dell'India e di tutto il subcontinente indiano. Ho viaggiato molto in moto fra i villaggi del Gujarat, Rajasthan, Pakistan, e fino all'Himalaya per comprare opere d'arte, per poi rivenderle a Parigi e a Londra, dove avevo un banco ai mercati di Camden e di Portobello. In uno dei miei viaggi in Himalaya ho scoperto lo Yoga. E non sono più tornato alla vita di prima».

8 Lei ha studiato a lungo in India: qual è l'esperienza che l'ha influenzata di più?

«Vivere in India significa vivere in modo semplice, offrendosi a Dio ogni giorno nella preghiera e nella meditazione. Quello che mi ha influenzato di più è stata la gente: la loro umiltà, la loro grazia e la loro pazienza».

«Il mio Yoga 'illuminato' purifica corpo e mente»

8 DOMANDE A
CHRIS JAMES

LA SETTIMANA DI LEI & LUI

GIOVEDÌ Moda e accessori

Mostre, fiere ed eventi
Tutto il nuovo del 2008

VENERDÌ Viaggi e gastronomia

La Spagna dei 'paradores'
Relax a Sanremo

SABATO Motori e nautica

Honda Accord, Ibiza 2008
e Renault Koleos

DOMENICA Arte e cultura

Dischi, libri e cinema:
le classifiche

LUNEDÌ Famiglia S.p.A.

Alma Laurea, le facoltà
per trovare lavoro

MARTEDÌ Salute e scienze

Il doping diventa genetico
Le allergie dermatologiche