

Cultura & Tempo libero



Kermesse

Tutto sull'agriturismo al Parco di Novogro

Oltre 300 strutture agrituristiche di tutta Italia illustreranno i loro servizi, proponendo laboratori dedicati a grandi e piccini, degustazioni di specialità

gastronomiche, seminari e persino spettacoli musicali. Al via domani (fino a domenica) al Parco Esposizioni di Novogro la terza edizione di «Agriturismoinfiera», rassegna dedicata al turismo verde, da quello di lusso al low cost (via Novogro, Segrate, ore 10-20, € 10, gratis sotto i 10 anni).

Una vera full immersion nella vita e nei prodotti di campagna con la Agri-Fattoria, dove i bambini impareranno le tecniche di mungitura, di semina e di raccolta, l'area Agri-Arte dedicata all'arte contemporanea e l'Agri-Spa, zona riservata a salute e benessere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Rassegna Weekend dedicato alla disciplina che conta sempre più appassionati. Oltre cento scuole offriranno lezioni e incontri per orientarsi tra stili e varianti

Al via sabato la quindicesima edizione di YogaPorteAperte. Più di cento scuole in tutta Italia — venticinque solo a Milano e provincia — aprono i battenti durante il weekend offrendo lezioni, conferenze, dibattiti, tutto rigorosamente a costo zero. Un'occasione unica per chi è interessato a orientarsi nell'ampio universo dello yoga. Perché è vero: questo termine è tanto generico quanto quello «ginnastica». Sotto il suo cappello si riunisce una moltitudine di stili e non è facile mettere a

Primo approccio

L'insegnante: «Questa iniziativa consente a ciascuno di trovare il proprio centro»



fuoco il più adatto alle proprie esigenze. Basti pensare che oltre al classico Hatha yoga (la pratica delle «asana») esistono lo yoga Nidra (yoga del sonno), l'Ashtanga (pratica dinamica), il Raja Yoga (yoga della consapevolezza), il Kundalini (yoga dell'energia) e si potrebbe continuare così ancora a lungo.

Quale migliore occasione allora per chiarirsi le idee? Si aggruga che in questi ultimi anni lo yoga è diventato un fenomeno di moda con conseguente aumento vertiginoso nella varietà di offerte (l'anno scorso parteciparono a YogaPorteAperte oltre cinquemila persone). E se in Europa non si raggiungono i numeri eclatanti degli Stati Uniti — oltre venti milioni di praticanti — anche qui si può parlare di vero e proprio boom. «Il grande merito dell'iniziativa YogaPorteAperte — spiega Suzann Jonsson, insegnante di origine svedese, in Italia da più di vent'anni e titolare del centro Asdc Yoga di Segrate — è che la Yani, Associazione Nazionale Insegnanti promotrice dell'evento, si adopera nel formare insegnanti altamente qualificati con radici ben salde nella tradizione».

I maestri che si potranno «testare» durante il weekend, insomma, hanno tutti una co-

Una città che pratica Yoga

Le figure



Equilibrio Suzann Jonsson mostra la posizione del «corvo con le gambe distese»



Allungamento La docente svedese alle prese con la «pertica laterale in affondo»

noscenza a 360 gradi di quest'antica disciplina e la maneggiano in tutti i suoi aspetti: da quelli più propriamente fisici a quelli più filosofici, senza dimenticare questioni di anatomia, fisiologia e alimentazione. Per esempio Suzann Jonsson, che si è innamorata dello yoga grazie a un lungimirante maestro di educazione fisica delle elementari che fece provare ai giovanissimi alunni lo yoga del sonno, ha organizzato per domenica pomeriggio un incontro con Federico Squarcini. Squarcini, professore associato di Storia delle religioni all'Università Ca' Foscari di Venezia, è direttore del pionieristico Master in Yoga Studies, unico corso del genere in Europa che coniuga le più innovative ricerche storiche e filologiche sullo yoga alle più avanzate conoscenze in campo

medico-scientifico e giuridico-economico (dalle 16.30 al Centro Civico di Segrate, via XXV Aprile).

Trovare la «propria» pratica è ancora l'obiettivo primario di YogaPorteAperte. «A differenza di altre manifestazioni che magari ci permettono di conoscere vere e proprie star internazionali dello yoga che poi però difficilmente ritroveremo sul nostro cammino — spiega Claudio Conte, insegnante e membro del consiglio direttivo della YANI — quest'iniziativa ci fa conoscere insegnanti legati al territorio e ci permette di trovare il centro più adatto a noi, vicino a casa o al luogo di lavoro». Perché anche qui, come per la più classica ginnastica, la comodità è un fattore imprescindibile.

Silvia Icardi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

Al via l'edizione numero 15 di «YogaPorteAperte». Tra domani e domenica un centinaio di scuole yoga di tutta Italia «offriranno» lezioni, seminari, conferenze. L'elenco dei centri aderenti è sul sito www.insegnantiyoga.it. Consigliato prenotarsi in anticipo

Danza «Terramara» il calore del Sud

Una delle scosse impresse dal Tanztheater al modo di rappresentare la danza fu, a partire dagli anni Settanta, la scelta di preferire ai tradizionali allestimenti scenografici l'essenzialità di elementi scenici, spesso ispirati alla natura, in grado di evocare paesaggi interiori di profonda suggestione. Emblematica fu la «Sagra della Primavera» di Pina Bausch (1975) nella quale il sacrificio dell'Eletta venne officiato su un palcoscenico cospeso di polvere terrosa che si impastava ai corpi sudati dei danzatori. Quella virata a favore di un'espressività più autentica e reale varcò i nostri confini con echi che, da allora, non si sono più attenuati e continuano a risuonare, con impulsi potenti, nella danza contemporanea italiana.

Tra i lavori più significativi di questa tendenza c'è «Terramara» (foto), l'opera prima che lanciò nel 1991 il duo Abbondanza-Bertoni, in arrivo per due sere, domenica 24 e lunedì 25 alle 20.30, ospite del cartellone danza del PimOff (via Selvanesco 75, ingresso libero con tessera gratuita obbligatoria, info 02.54102612). Centinaia di



arance in scena, dal cui succo emana l'aroma del Sud con tutta la sua duplice forza, la fatica di arare un suolo riarso dal sole riscattata dalla gioia di assaporare il turgido frutto di una natura intimamente generosa e fertile. La danza di Michele Abbondanza si innesta proprio nel corpo a corpo con questa «mediterraneità», una fisicità calda, espansiva e tattile, l'esplosione sensuale di un amore giovanile su musiche di Bach, Yared, Boré e arie popolari (un intreccio di sonorità ungheresi, indiane, siciliane, rumene).

La fortunata coreografia impose Abbondanza in coppia simbiotica con Antonella Bertoni (nel '95 furono chiamati da Bernardo Bertolucci per danzare nel film «Io ballo da sola») come i più seducenti «figli» di Carolyn Carlson, partiti in gruppo con i Sosta Palmizi e approdati a una dimensione autonoma destinata a imboccare nuove vie. Nel 2013 «Terramara» è stata riallestita nell'ambito del progetto RIC.CI (Reconstruction Italian Contemporary Choreography anni 80/90) per i due giovani danzatori Eleonora Chiocchini e Francesco Pacelli: in questa recente versione rispunta a Milano.

Valeria Crippa

© RIPRODUZIONE RISERVATA



BERGAMO ANTIQUARIA

DU EMILA QUINDICI

MOSTRA MERCATO DI ALTO ANTIQUARIATO

dal 24 gennaio al 1 febbraio - FIERA BERGAMO VIA LUNGA

lunedì - venerdì 15/19 ♦ sabato - domenica 10/19

Organizzazione:

ENTE FIERA PROMBERG

Organizzazione:

Via Lunga sn - 24125 Bergamo
tel. 035 32 30 91 - fax 035 32 30 910
www.promoberg.it - info@promoberg.it

Direzione artistica:

Media Consulter di Sergio Radici
tel. 035 4592597
radics@tiscalit.it

Ingresso:

Biglietto intero: Euro 10
Parcheggio: Euro 3

www.bergamoantiquaria.it

Partner



Main sponsor

