

CORSI

Farsi del bene con le carezze

Due scuole insegnano le basi dell'Ayurveda antica disciplina indiana

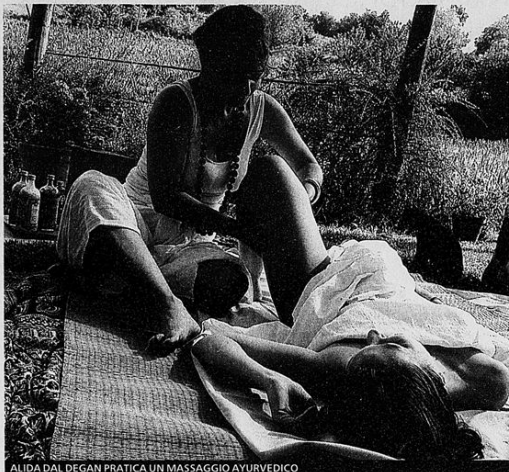
IRENE CABIATI

Il benessere che arriva dall'India si chiama Ayurveda. Siamo abituati ad abbinare quel nome ai massaggi, ma questi sono soltanto una parte del metodo terapeutico che si è diffuso in Europa da oltre vent'anni. Qui, i centri specializzati invitano periodicamente medici indiani per l'ascolto del polso, una tecnica con la quale sono in grado di diagnosticare malanni e decidere terapie.

I massaggi ayurvedici ormai fanno parte del menù di molti centri benessere, anche a Torino. Ayurveda, però, come molte discipline che arrivano dall'Oriente, è uno stile di vita, non soltanto una tecnica manipolatoria. E se finora i corsi di Ayurveda erano rivolti prevalentemente ad aspiranti massaggiatori (un corso dura almeno tre anni), ora la divulgazione si allarga al pubblico per informare e dare istruzioni per un uso consapevole.

Per esempio, da qualche giorno è stato avviato un corso dedicato alle future mamme per la cura di sé e del neonato. Sabato s'inizia un altro corso sulla filosofia ayurvedica da applicare tutti i giorni. L'intento, in entrambi i casi, è di diventare soggetti attivi - cominciando ad usare meglio i cinque sensi - là dove finora si era praticamente passivi. Un messaggio non è come una pillola da prendere quando si sta male, fa parte di una serie di buone pratiche quotidiane volte a prevenire i malesseri e a raggiungere un buon equilibrio con se stessi e con gli altri. Non per nulla Ayurveda (dal sanscrito Ayu, vita e Veda, conoscenza) crede nella stretta correlazione fra spirito e corpo, il cui equilibrio, sembra ovvio, è a raggiungere un'ottima salute.

Il Centro Jyotirmat (via Boston 12, tel. 011 5294924) ha proposto recentemente un corso sulla maternità (thaimat) rivolto a gestanti e professionisti sulla prepara-



ALIDA DAL DEGAN PRATICA UN MASSAGGIO AYURVEDICO

zione al parto attraverso lo yoga e i massaggi. Una ventina di partecipanti, fra cui qualche papà, hanno preso parte alle lezioni, la respirazione, i consigli sull'alimentazione, le tecniche per affrontare il parto e la ginnastica dopo il parto. La novità però riguarda il massaggio ai piccoli: «Una pratica da noi ignorata perché non fa parte della nostra cultura», dice Riccardo Caron - ma utile per approfondire la relazione fra genitori e figli oltre che per considerare il bambino non soltanto come un corpo da far crescere sano con attenzione e amore ma anche stabilendo una relazione speciale che ha a che fare con l'affetto e con il benessere.

L'altro corso è tenuto da Alida

Dal Degan che per 15 anni ha seguito gli insegnamenti del monaco indiano Govindan, discepolo del Mahatma Gandhi. Ha fondato a Torino la prima scuola di massaggio e fondamenti della medicina ayurvedica ed è stata presidente dell'Istituto Internazionale di Studi Ayurvedici Saravati. Ora insegna nella Scuola di formazione per medici e operatori ayurvedici, l'Ayurvedic Point.

«Per anni ho organizzato corsi per aspiranti professionisti. Adesso, vista la richiesta da parte del pubblico, voglio divulgare le tecniche ayurvediche che possono essere applicate da tutti nella vita quotidiana, un tortellino, una cefalea, ma anche per capire ciò che non va fatto. Darò istruzioni facili per il massaggio

che è anche un modo per recuperare valori che abbiamo dimenticato, come le carezze offerte come gesto di affetto, protezione, condivisione dirette ai bambini agli anziani, alle persone che ci sono care».

Il corso (per informazioni tel. 011 9874917) aiuterà soprattutto a leggere il corpo e ad assecondarne le esigenze. E' suddiviso in quattro sezioni: ciascuna delle quali viene approfondita durante un weekend. S'inizia sabato e proseguirà su questi temi: il sollievo dallo stress (massaggio della testa); il sollievo dalla fatica (schiena); la leggerezza (gambe) e la bellezza (viso e collo). La sede del corso è Cascina Valgomo a Moncuoco, dove è possibile pernottare.

come va?

RESPONDE STEFANIA MIRETTI

Architetti di Bologna e cretini di Torino

Scusate ma qual è il posto non virtuale che ti permette di entrare in contatto in contemporanea con centinaia di persone? Se ti metti in chat, sicuramente ti chiederanno e ti proporranno robe oscure, ma a saperle riconoscere si possono trovare delle persone veramente valide. Da lì al trovare l'uomo o la donna della propria vita ce ne passa ma come dice il mitico J. Bond «mi direi mai»: se cerchi il perché qualcosa a casa ti manca o no? E poi scusate se uno ti clicca in chat e ti dice «ciao piacere Camillo da vattelapeschire, due chiacchiere?» gli dici sì, domandi e rispondi, cerchi di immaginare e poi decidi se chiacchierare o mollare con un «scusa, il telefono...». Ma se uno sconosciuto ti ferma al supermercato e ti dice «ciao piacere Camillo facciamo due chiacchiere?», te, donna alle prese con i pannolini del pupo o il gorgonzola, che fai? Anche se lo vedi e senti la sua voce, lo fuggi, e davanti potrei avere l'uomo della mia vita o quello che potrebbe diventare il mio migliore amico. Per non dire poi come potremmo essere etichettati noi signorine se al ristorante o al bar ci sedessimo al tavolo con un maschietto da solo e attaccassimo bottone. Diciamo che nel virtuale tutto è più facile, se sei intelligente lo si percepisce, se sei a caccia pure, perciò toglia la prima overdose da chat dopo diventa tutto

normale come prendere un caffè. Sono anni che chatto, qualcuno l'ho conosciuto, non ho mandato in frantumi il mio matrimonio e una storia l'ho pure avuta, ma nulla che non potesse capitare anche col collega o col tizio tanto simpatico che la mattina prende il treno insieme a me per calare a Torino. Poi gli architetti di Bologna, come i cretini di Torino, li troviamo anche on line... e sono molti di più che in chat, solo che non abbiamo l'opportunità di conoscerli tutti.

Nietta

Per fortuna, Nietta mia, che non abbiamo quest'opportunità! Ma vedo che lavori sui grandi numeri (entrare in contatto in contemporanea con centinaia di persone... brrrrr...), è dunque avrai messo in conto la possibilità di qualche cantonata, o delusione. Conosco anch'io un sacco di «persone veramente valide» che frequentano la chat. Molte - e mi pare di capire che questo è il tuo caso - sono persone sposate non troppo felicemente, che cercano in rete ciò che va casa mancava. Se ciò che a casa manca sono parole, un bel corteggiatore on-line è un toccasana, e permette tra l'altro, come tu stessa hai constatato, di non mandare in frantumi il matrimonio. Hai ragione, tutto è più facile, se si mette fuori gioco quell'ingombro, quell'inutile limite, che è il corpo.

Chemioterapia in versi

Gentilissima Stefania, mi chiamo Giancarlo Canestrelli Giancarlo, ho 59 anni, sposato con due figli ormai già grandi: lo nell'ottobre del 2000 sono stato operato di tumore presso l'Ospedale San Giovanni Antica Sede e tutt'ora sono in cura chemioterapica, ma lo spirito e il morale è alto e così affronto serenamente la cura.

Ho scritto questa poesia per me, per il momento che sto passando, ma vorrei che fosse di aiuto morale a chi come me sta attraversando questa malattia. S'intitola «Lottare per la vita».

Lottare per la vita, lo fo con serenità e senza fatica. Ogni giorno che sorge il sole alzo gli occhi al cielo e ringrazio tutto il più facile, se sei intelligente lo si percepisce, se sei a caccia pure, perciò toglia la prima overdose da chat dopo diventa tutto

Signore. Ogni giorno che passa vivo i momenti più belli, con tutto il cuore ci crede Canestrelli, e mi pare di capire che questo è il tuo caso - sono persone sposate non troppo felicemente, che cercano in rete ciò che va casa mancava. Se ciò che a casa manca sono parole, un bel corteggiatore on-line è un toccasana, e permette tra l'altro, come tu stessa hai constatato, di non mandare in frantumi il matrimonio. Hai ragione, tutto è più facile, se si mette fuori gioco quell'ingombro, quell'inutile limite, che è il corpo.

Giancarlo Canestrelli

Mi manchi tu

Cara Stefania, ho il cuore a mille e, poiché ti sento amica, ti affido questo messaggio, pur sapendo che appartiene alle missive che il Caro Destinataria mai leggerà. «Mi manchi tu». Sono venuta a trovarvi il tuo sorriso e il tuo sguardo, nel ritratto così vivaci (rarità per te) perché, in quel momento felice della vita, fosti fotografata da S., tuo figlio prediletto. Lo so, mi ha messo ad una prova dura: «Mi manchi tu» non portarmi nostalgia. Ma riempì questo cuore di bontà e allegria. E' vedrai che la strada non sarà solo salita. Se ci prendiamo per mano io e te, cara vita!

A te dono tutto il mio cuore. Con tanta gioia e l'aiuto del

Grembo dell'Eterno, mi chiedi «Perdoni, Anna perdonami di tutto». La mia anima mi scoppia in un tripudio di emozioni contrastanti e sconosciute e ti abbraccio convulsamente, mentre le nostre lacrime si mescolavano. Mi manchi, papà.

Anna

Di carta

Quante e-mail può valere una lettera scritta a mano? La densità dell'inchiostro che bagna il foglio. L'odore della carta, l'involucro di segmenti orizzontali. La mano che accompagna, quasi scorta, l'oggetto delegato alla scrittura: un viaggio che può durare tanto o poco; lettere interrotte o semplicemente dimenticate; mai scritte ma che si volevano scrivere, rimaste nel cassetto del non fatto; altre finite e spedite e poi rimpianute. L'abito della calligrafia; quanta vita c'è nelle diverse forme che sanzano sul palcoscenico del significato? Stati d'animo disegnatrici di situazioni, la verità, una bugia, un ritorno, un addio, o solo un come va?

Stefano 73

LE LETTERE VANNO INVIATE A: come va? LA STAMPA - VIA MARENCO 32, 10126 TORINO SMS: 3357520308 - e-mail: stefania.miretti@lastampa.it

Oggi in palio i Superpremi finali!

Un misterioso manager ha organizzato il primo tour dei Vivida. Prima della partenza ha annunciato che assisterà, a sorpresa, ad una tappa del tour per verificare come se la cava la band. Riuscirà a riconoscerlo? **Vivida On The Road - Sulle Tracce del Manager Misterioso**

Il tour è finito... Manager, giù la maschera!

In quale città i Vivida hanno incontrato il manager misterioso?
 ① Sanremo ② Torino ③ Biella

Vinci i superpremi!
 Ormai ci siamo, il manager è uscito allo scoperto! Leggi attentamente il messaggio che ha inviato alla band e concentrati: contiene gli indizi che svelano in quale città si sono incontrati! Ti basta rispondere a questa domanda per partecipare all'estrazione dei superpremi finali! Inoltre, più tappe avrai indovinate, più possibilità avrai di essere estratto! Ricordati che per partecipare all'estrazione dei superpremi devi prima registrarli! Clicca www.vivida.it oppure chiama il numero 011-614901

Invia subito la tua risposta:
 • via SMS al n. 48228 (costo: 50 cent. IVA incl. per SMS di conferma ricevuta, per ogni altro invio). Componi un SMS scrivendo: Da (spazio) il tuo n. di cellulare (seppur il tuo indirizzo). Es.: Da 3351234567 1
 • al sito: www.vivida.it
 • telefonando al n. 199.446.688

I vincitori della tappa n° 13 sono:
 Lorenzo Casabasse, Grassano (PI) • Rosa Celeste, Roma • Stefania Del Forno, San Giorgio a Cremano (NA) • Kalia Gravina, Rende (CS) • Maddalena Grobello, Ercolano (NA)

Scopri se hai vinto sulle pagine di La Stampa, nei prossimi giorni

LA STAMPA Euronics