

A casa La cremasca Monica Gentile insegna yoga Hatha e “della risata”

Curare corpo e mente

La pratica aiuta il benessere, anche in zona rossa

di Ana Vera Teixeira

Lo yoga come stile di vita e pratica di benessere. Nell'anno caratterizzato da pandemia e confinamento, molte persone si sono avvicinate a questo tipo di disciplina per ritrovare il proprio equilibrio interiore e prendersi cura del corpo, attraverso una delle pratiche più antiche tuttora in voga. Ne abbiamo parlato con la cremasca Monica Gentile, danzatrice italo-berlinese e insegnante di Hatha Yoga, appresa tra l'Italia e l'India. Si è laureata al “Dams” di Bologna, dove ha condotto ricerche nel campo dell'antropologia culturale e teatrale. Negli anni ha approfondito lo studio e la pratica della danza, intesa come pratica artistica di scoperta e percezione del mondo che ci circonda. Nel 2011 ha frequentato la Scuola di Hatha Yoga ISYCO tramite il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università di Torino, dove ha conseguito il diploma. Dal 2015 è ambasciatrice di “yoga della risata”, ha lavorato con pazienti affetti da dolore cronico all'ospedale Immanuel Klinik di Berlino. Dal 2018 è co-creatrice del progetto Listening Bodies, insieme al compositore Ambient, musicoterapeuta, divulgato in Germania, Danimarca, Stati Uniti, Messico, Costa Rica.

Monica, quali sono state le motivazioni che l'hanno avvicinata alla danza e allo Yoga?

«Danzo da quando avevo quattro anni: ho iniziato con la classica, per poi passare alla contemporanea, fino a diventare autrice e interprete dei miei stessi spettacoli.

Ho iniziato a praticare Yoga quando avevo 20 anni, solo per curiosità: venendo dal mondo della danza e della ricerca sul movimento, ho trovato molto affascinante sperimentare le “asana”, strane posizioni nell'immobilità, tra silenzio e respiro profondo. Ogni lezione mi donava concentrazione ed equilibrio profondo. Sono profondamente affascinata da questa pratica e scienza antica, senza tempo».

Come sta gestendo l'attività di

Monica Gentile è danzatrice, coreografa e insegnante di Hatha Yoga nonché praticante di arti marziali (Qi Gong, Kung fu e Aikido)

[foto di Julian Rizzoni]



danzatrice e coreografa in questo momento?

«Attualmente il mio lavoro di coreografa è in pausa: i teatri sono chiusi, e in Italia mancano sussidi per il supporto a chi lavora in ambito artistico. Per me è l'occasione di rigenerarmi e rinnovare la mia ricerca. Lo Yoga in questo momento è una grande risorsa di supporto personale: mi sono dovuta adattare alle restrizioni e ho creato un corso online di Hatha Yoga che ho chiamato “Minimalist Yoga”. Sono sette lezioni da praticare a casa o ovunque lo si desidera».

Lo Yoga può essere praticato da tutti?

«Sì, esistono forme di yoga per ogni età ed esigenza. Ognuno deve conoscere i propri bisogni, i propri limiti ed essere guidata nella scelta dello stile più adeguato. Lo yoga aiuta a portare consapevolezza al modo in cui viviamo e alle abitudini poco salutari. Si può praticare anche all'aperto, su un prato o in riva al mare, in gruppo o da soli».



La pratica di questa disciplina può migliorare la qualità della vita?

«I benefici sono immensi: lo yoga incarna un potere di guarigione attraverso lo sviluppo di una connessione più profonda, anche con gli aspetti meno piacevoli della vita. Radicando il corpo, concentrando ed espandendo la mente e il respiro, ogni persona accede a uno stato più profondo di pace fisica, emotiva e mentale. Anche i benefici fisiologici sono ampi, come un buon funzionamento metabolico, l'equilibrio del sistema nervoso, l'allungamento dei tendini e la tonificazione muscolare, migliora la postura e la flessibilità di corpo e mente, riducendo lo stress e l'insonnia».

Con quale tipologia di yoga s'identifica di più?

«Mi identifico maggiormente con l'Hatha Yoga, che insegno da una decina d'anni. La meditazione è lo scopo della pratica: per raggiungerla bisogna avere pieno controllo dei movimenti che

la mente produce attraverso i pensieri e le emozioni. È lo Yoga classico, a mio parere il più completo, poiché include non solo le posizioni (Asana) ma anche il respiro focalizzato (Pranayama), l'aspetto della contemplazione, forme di meditazione e autodisciplina, insegnamenti sulla condotta e la morale, una vera filosofia di vita».

A questo si aggiunge lo Yoga della risata: di che si tratta?

«Nasce a Mumbai negli anni Novanta per iniziativa di un medico, il dottor Madan Kataria. Oggi è un fenomeno mondiale, sviluppato per sostenere il benessere delle persone. Nelle sessioni si pratica la risata incondizionata, con esercizi mirati a stimolarla attraverso il gioco e il libero movimento. La scienza ha scoperto che il nostro cervello non distingue fra una risata “vera” e una indotta, senza motivo. In entrambi i casi, si attiva il rilascio di “ormoni della gioia”: bastano quindici minuti di risate incondizionate per attivare la serotonina - noto antidepressivo - mi-

Ginnastica benefica

Lo yoga incarna un potere di guarigione che opera attraverso lo sviluppo di una connessione profonda, anche con gli aspetti meno piacevoli della vita

giorare la respirazione, rinforzare il sistema immunitario, polmoni e diaframma, bruciare i grassi in eccesso, dormire meglio. Ho lavorato per tre anni in un ospedale in Germania nel reparto dolori cronici e ho potuto vedere la reazione positiva sui pazienti. Lo yoga della risata contribuisce a ridurre i disturbi psicosomatici, lo stress e prevenire la depressione».

Come concilia l'essere occidentale e la scelta di abbracciare una disciplina nata in una civiltà a noi così lontana?

«Lo sviluppo di una disciplina come lo Yoga è frutto di una ricerca che l'essere umano compie in se stesso. Questa domanda risveglia una riflessione sull'identità dell'umano, che arriva fino ai tempi moderni. E' la stessa che mi ha avvicinata alla pratica: ho scelto di insegnare perché amo trasmettere questo benessere. La dicotomia nasce nel momento in cui ci fermiamo davanti a giudizi e condizionamenti culturali: chiaramente lo Yoga di oggi ha preso altre forme dalle origini, è stato con il tempo adattato alle esigenze dell'uomo occidentale, al suo stile di vita e al suo corpo. Anche dietro a pratiche individuali, c'è una comunità».