

Sei in: Archivio &gt; la Repubblica.it &gt; 2013 &gt; 10 &gt; 10 &gt; Abitare Yoga Fare spazio ...

# Abitare Yoga Fare spazio e unire gli elementi le ricette per una vita migliore

Fin dalla sua antica etimologia, yoga è sinonimo di armonia con se stessi per arrivare all'unione con il divino. Una filosofia che porta a guardare dentro di sé, senza però dimenticare che anche quello che ci sta intorno è fondamentale per il nostro equilibrio. A partire dalla casa, il luogo che più rispecchia la nostra anima. E proprio in questa direzione che va la principale novità dell'edizione numero 8 dello YogaFestival, al Superstudio Più da domani a domenica.

Qui, negli spazi postindustriali di via Tortona, è stata allestita una "casa yoga", cento metri quadrati tutti naturali, tra pareti in legno non trattato e montato a incastro, intonaci senza additivi chimici, arredi minimalisti in materiali di recupero, tappeti e cuscini fatti a mano in fibre ecologiche, luci soffuse che diffondono colori rilassanti. Un piccolo tempio dove scoprire lo yoga dell'abitare, con incontri con esperti per imparare com'è la casa che fa bene a chi la abita.

Spaziosa, anche se piccola, perché liberata da tutto quello che non serve più. Così deve essere la casa secondo Lucia Larese, guru italiana dello spaceclearing a cui ha dedicato un manuale, Spaceclearing: libera il tuo spazio trasforma la tua vita (Edizioni Mediterranee).

«Letteralmente - spiega Larese, al festival sabato alle 14.30 - spaceclearing vuol dire "purificazione degli spazi", ma nella mia visione diventa l'arte di fare spazio, nella casa e di conseguenza nella mente. Sono convinta che esiste un legame stretto, anche se inconscio, tra la paura che abbiamo del futuro e del cambiamento e le cose che non riusciamo a buttare». Un fenomeno diffusissimo: secondo un'indagine americana citata dall'autrice, la media delle persone usa soltanto il 20% delle cose che possiede, e il resto lo stipa in librerie, armadi, ripostigli, «un fardello inutile, che in inglese chiamano "clutter", ossia confusione, pile di giornali, foto, vecchi libri, mucchi di scarpe e abiti che non useremo mai più, e sono il segnale chiaro di un disordine anche interiore. La resistenza a buttare un oggetto è segno di attaccamento al passato, a un periodo che abbiamo vissuto e non c'è più. È come se inconsapevolmente impedissimo alle novità di entrare nella nostra vita». Fare ordine, quindi, «vuol dire molto di più di sistemare casa. Significa accendere i riflettori su di sé, prendere consapevolezza delle proprie esigenze e raggiungere una maggiore semplicità. E si traduce anche nello spendere meno, il che non guasta».

Si rifà invece ai Veda, gli antichi testi sacri della tradizione indiana, il lavoro di Fiammetta Parola, architetto milanese che applica ai suoi progetti i dettami del Vastu. «È una tradizione esoterica precedente al Feng Shui, - racconta Parola, che ne parlerà domani alle 15 - e il suo scopo è creare un collegamento tra essere umano e universo attraverso lo spazio abitato. Per farlo, ci dà regole che tengono presente la posizione delle stanze e degli arredi rispetto ai punti cardinali, in modo da creare un flusso armonico». Ma non è tutto, «il Vastu rispetta anche i cinque elementi, aria, etere, terra, acqua e fuoco, e i tre guna, ossia le qualità della materia, che sono equilibrio, azione e inerzia. Solo se tutti questi elementi sono in armonia tra di loro, un ambiente sarà piacevole. La cosa importante è che quando uno entra, anche senza saperlo, senta di stare bene.

Com'è successo a me in India.

Lì non tutto è bello, c'è tanta povertà, ma quando entravo in un tempio ero felice. Poi ho scoperto che tutti i luoghi sacri sono costruiti secondo il Vastu. È stato così che ho iniziato a studiarlo, per portarlo da noi, nelle nostre città destrutturate. Se fossero progettate meglio, vivremmo meglio». ©

RIPRODUZIONE RISERVATA

SIMONA SPAVENTA

## TOPIC CORRELATI

PERSONE

ENTI E SOCIETÀ

LUOGHI

tortona (1)

TIPO

articolo

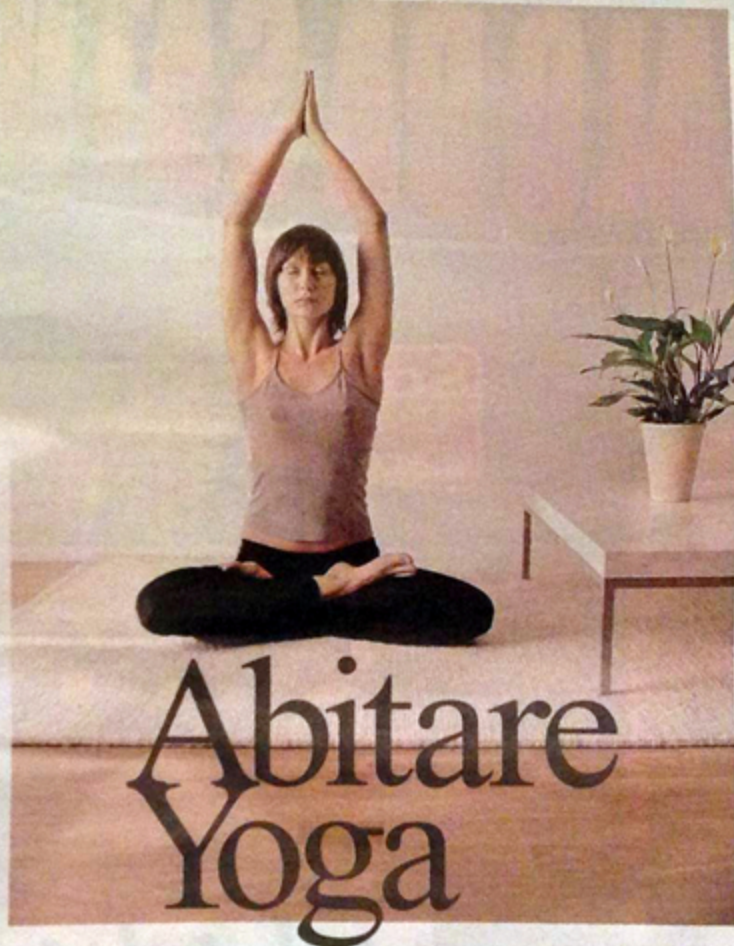


Da domani a domenica torna al Superstudio Più di via Tortona il festival. E al centro c'è il tema della casa

SIMONA SPAVENTA

**F**in dalla sua antica etimologia, yoga è sinonimo di armonia con se stessi per arrivare all'unione con il divino. Una filosofia che porta a guardare dentro di sé, senza però dimenticare che anche quello che ci sta intorno è fondamentale per il nostro equilibrio. A partire dalla casa, il luogo che più rispecchia la nostra anima. È proprio in questa direzione che va la principale novità dell'edizione numero 8 dello Yoga Festival, al Superstudio Più da domani a domenica. Qui, negli spazi postindustriali di via Tortona, è stata allestita una "casa yoga", cento metri quadrati tutti naturali, tra pareti in legno non trattato e montato a incastro, intonaci senza additivi chimici, arredi minimalisti in materiali di recupero, tappeti e cuscini fatti a mano in fibre ecologiche, luci soffuse che diffondono colori rilassanti. Un piccolo tempio dove scoprire lo yoga dell'abitare, con incontri con esperti per imparare com'è la casa che fa bene a chi la abita.

Spaziosa, anche se piccola, perché liberata da tutto quello che non serve più. Così deve essere la casa secondo Lucia Larese, guru italiana dello spaceclearing a cui ha dedicato un manuale, *Spaceclearing: libera il tuo spazio trasforma la tua vita* (Edizioni Mediterranee). «Letteralmente — spiega Larese, al festival sabato alle 14.30 — spaceclearing vuol dire "purificazione degli spazi", ma nella mia visione diventa l'arte di fare spazio, nella casa e di conseguenza nella mente. Sono convinta che esiste un legame stretto, anche se inconscio, tra la paura che abbiamo del futuro e del cambiamento e le cose che non riusciamo a buttare». Un fenomeno diffusissimo: secondo un'indagine americana citata dall'autrice, la media delle persone usa soltanto il 20% delle cose che possiede, e il resto lo stipa in librerie, armadi, ripostigli, «un fardello inutile, che in inglese chiamano "clutter", ossia confusione, pile di giornali, foto, vecchi libri, mucchi di scarpe e abiti che non useremo mai più, e sono il segnale chiaro di un disordine anche interiore».



# Abitare Yoga

## Fare spazio e unire gli elementi le ricette per una vita migliore

**DOMANI**

Fiammetta Parola parlerà domani alle ore 15 del Vastu, tradizione esoterica precedente al Feng Shui



“

Lo scopo del Vastu è creare collegamento tra essere umano e universo attraverso l'abitato

”

**SABATO**

Lucia Larese è la guru italiana dello spaceclearing (purificare gli spazi). Ne parlerà sabato alle ore 14.30



“

C'è un legame stretto tra la paura del futuro e del cambiamento e le cose che non riusciamo a buttare

”

**Gli appuntamenti**

**MAESTRI DAL MONDO**

Tra gli ospiti internazionali Stewart Gilchrist e l'indiano Perumai Koshy

**AL FEMMINILE**

Workshop e incontri per donne nella festa della dea Saraswati (domenica, ore 12.15)



**MYSTIC DANCES**

Un festival nel festival, con lezioni di vari livelli di danze indiane tradizionali, (da domani)

**CUCINA NATURALE**

Laboratori di cucina ayurvedica, vegana e crudista. Ospite speciale lo chef Simone Salvini

La resistenza a buttare un oggetto è segno di attaccamento al passato, a un periodo che abbiamo vissuto e non c'è più. È come se inconsapevolmente impedissimo alle novità di entrare nella nostra vita. Fare ordine, quindi, «vuol dire molto di più di sistemare casa. Significa accendere i riflettori su di sé, prendere consapevolezza delle proprie esigenze e raggiungere una maggiore semplicità. E si traduce anche nello spendere meno, il che non guasta».

Si rifà invece ai Veda, gli antichi testi sacri della tradizione

indiana, il lavoro di Fiammetta Parola, architetto milanese che applica ai suoi progetti i dettami del Vastu. «È una tradizione esoterica precedente al Feng Shui», racconta Parola, che ne parlerà domani alle 15 — «il suo scopo è creare un collegamento tra essere umano e universo attraverso lo spazio abitato. Per farlo, ci dà regole che tengono presente la posizione delle stanze e degli arredi rispetto ai punti cardinali, in modo da creare un flusso armonico». Ma non è tutto, «il Vastu rispetta anche i cinque elementi, aria, etere, terra, acqua e fuoco, e i tre guna, ossia le qualità della materia, che sono equilibrio, azione e inerzia. Solo se tutti questi elementi sono in armonia tra di loro, un ambiente sarà piacevole. La cosa importante è che quando uno entra, anche senza saperlo, senta di stare bene. Com'è successo a me in India. Lì non tutto è bello, c'è tanta povertà, ma quando entravo in un tempio ero felice. Poi ho scoperto che tutti i luoghi sacri sono costruiti secondo il Vastu. È stato così che ho iniziato a studiarlo, per portarlo da noi, nelle nostre città destrutturate. Se fossero progettate meglio, vivremmo meglio».