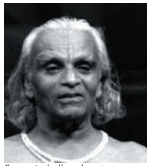
Un'oasi di pace in centro città Ecco **Dharma**

La società punto di riferimento per lo yoga «Da noi si possono allenare corpo e mente»

La fondatrice della Dharma Anna Benassi La società è nata nel 2004 e nel 2023 si è stabilita nella sede di via Carso 14/A

Il presidente Lorenzo Finocchio

L'insegnante Julia Dixey



Il maestro indiano Iyengar

di Nicolò Valli

Un'oasi di pace nel cuore della città. In via Carso 14/A, inserito tra viale Magenta e via Emilia all'Angelo, c'è uno spazio in cui si può praticare sport in assoluta tranquillità. Se avete necessità di liberare la mente dallo stress, soltanto per un'ora, allora Dharma fa per voi.

Dharma significa "etica" in lingua indiana ed è il nome della società di yoga che conta 250 tesserati ed è in forte crescita con gli iscritti che in un solo anno sono praticamente raddoppiati. Qui, infatti, si adotta, unicum a Reggio, il metodo Iyengar che si differenzia dagli altri per l'utilizzo di ausili ed attrezzi e per l'attenzione ai bisogni individuali degli iscritti. Il metodo Iyengar, che deve il nome all'omonimo maestro indiano, si basa dunque sulla necessità di prendersi cura realmente di ogni persona, aiutandola attraverso lo sport a curare i propri problemi fisici e psicologici.

Dharma Yoga Asd Aps nasce nell'ottobre 2004 per volontà della fondatrice Anna Benassi, la prima insegnante di Iyengar Yoga a Reggio. La prima sede era collocata in via Carso 8 e qui, poco distante, Dharma è ritornata nel 2023 dopo un periodo di pellegrinaggio: adesso la nuova sede si trova al civico 14, laddove sino a qualche mese fa si riparavano moto e scooter.

Una...dolce sede

Il capannone della sede attuale venne costruito nel 1950 come prima sede della fabbrica di caramelle "Pomo Mussini" ed è stata ristrutturata da aprile a ottobre 2023 con la direzione dei lavori affidata all'ingegner Lorenzo Finocchio, attuale presidente Dharma. L'inaugurazione dello spazio, che si avvale di tre stanze spogliatoi compresi, è avvenuta un anno fa.

Dharma apre le sue porte a tutti: i corsi si tengono dal lunedì al venerdì e l'utenza è davvero variegata: dagli anziani alle donne incinte, dalle lezioni in lingua inglese (grazie alla professionalità di Julia Dixey originaria di Londra) a quelle per esperti e principianti sino alle famiglie.

La pratica dell'Iyengar Yoga aiuta a sviluppare forza, flessibilità ed equilibrio. Gli insegnanti Iyengar personalizzano la pratica sulle caratteristiche fisiche di ogni allievo. In questo modo, ciascuno studente lavora per ottenere il massimo beneficio, secondo le proprie possibilità del momento. Ce n'è per tutti i gusti, dai 4 agli 84 anni, dalle ore 7 alle 22 con iscrizioni possibili attraverso un app e prezzi accessibili. Attraverso le correzioni dei professionisti, chi decide di praticare lo Iyengar Yoga fa lavorare il proprio corpo per correggere la postura ma si allena anche per la propria mente.

Sport terapeutico

Al Dharma, con attrezzi propedeutici come tappeti, cuscini e corde appese alla parete, si lavora anche per eliminare non solo i problemi della vita di tutti i giorni ma anche malattie più profonde: «Ci serviamo di professionisti ed esperti come psicologi e psicoterapeuti – sottolinea il vicepresidente nonché direttore sportivo della società, che è affiliata alla Uisp reggiana – e insieme a loro pensiamo a esercizi per contrastare ansia e depressione. Noi, inoltre, siamo anche una Aps (associazioni di promozione sociale) ed organizziamo dunque anche eventi culturali gratuiti per i nostri soci come esposizioni di arte figurativa e workshop di lavorazione ceramica».

«Ho aperto il Centro di Iyengar yoga nel 2004 dopo aver praticato con la mia insegnante Emilia Pagani, reggiana ora a Ravenna, insegnante formatrice del metodo di Hatha yoga più conosciuto (e imitato) al mondo e dopo essere stata a Pune in India, conquistata dalla serietà e profondità degli insegnamenti di Bks Iyengar, presso il Ramamani Iyengar yoga Institute– dice la fondatrice Anna Benassi –. Mi sono licenziata dall'interessante e gratificante lavoro di bibliotecaria per condividere una passione che era diventata un impegno quotidiano che alimenta forza, equilibrio e stabilità fisica che diventano stati della mente».

Si aggiunge il presidente Lorenzo Finocchio, che ha seguito passo dopo passo il lavoro per l'attuale sede: «La nostra priorità, con i mezzi a disposizione, era di realizzare una scuola di yoga aperta a tutti, accogliente, e sostenibile le sue parole–. Abbiamo quindi studiato un progetto con layout minimale e privo di gradini per eliminare ogni barriera architettonica e garantire una rapida evacuazione in caso di emergenza ed un sistema di riscaldamento a pavimento che garantisse il massimo comfort, insieme al massimo risparmio energetico, insieme alla buona coibentazione di pareti, finestre e tetto. Appena avremo i soldi abbiamo in programma di installare un impianto fotovoltaico per diventare energeticamente autosufficienti».

Dirigenti e maestri stanno anche pensando ai festeggiamenti per il primo compleanno della nuova struttura: «Qualcosa vogliamo organizzare – conclude Julia Dixey– essere tornati in via Carso per noi significa tanto: qui siamo a casa e anche i residenti ci ringraziano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Due momenti delle pratiche degli oltre 250 iscritti della società Dharma affiliata alla Uisp di Reggio

> La nostra priorità, con i mezzi a disposizione, era di realizzare una scuola di yoga aperta a tutti, accogliente e sostenibile. Abbiamo quindi studiato un progetto con layout minimale e privo di gradini per eliminare ogni barriera architettonica e garantire una rapida evacuazione in caso di emergenza

In alto i responsabili della società alla inaugurazione della nuova struttura in via Carso 14/A lo scorso anno A lato e in basso, alcune pratiche (Asana) dei maestri e tesserati utili sia alla mente che al corpo

L'intervista

L'allieva Manuela «Ormai faccio parte della grande famiglia»

Più che una semplice allieva rientra a pieno titolo nella grande famiglia della società Dharma. Manuela Mainini si è avvicinata allo yoga qualche anno fa e non ha più abbandonato questa filosofia. Nella palestra di via Carso, sede della Dharma Asd Aps, oggi si alterna tra la pratica, in qualità di allieva avanzata, e l'attività di volontariato, per quelle che sono le mansioni da sbrigare.

Ingegnera di professione, Manuela affronta gli Asana, i singoli esercizi dello Iyengar yoga, con grande abilità: per lei è facile passare da una verticale a una posizione a testa in giù; mosse complesse, in relazione ad un età non più giovanissima, che danno però grandi benefici per il fisico: «Il mio medico mi aveva consigliato lo yoga e questa società, così ho provato e sono ancora qui – dice –. L'aspetto che mi sorprende maggiormente è davvero la grande attenzione dei maestri verso gli iscritti: ci tengono davvero e ti seguono passo dopo passo. Lo hanno fatto anche durante la pandemia, col maestro Varriale che su zoom ci diceva come procedere con l'allenamento in quarantena: non gli sfuggiva nulla e così ho capto quanta passione mettono in questo lavoro».

Massimiliano Varriale, direttore sportivo nonché vicepresidente, non può che confermare: «Per diventare maestri serve davvero tanto studio e se non hai passione rinunci».

Il rischio infortuni, ci dice Manuela Mainini, è scongiurato, perché il procedimento è graduale: «Chiaramente un debuttante non fa gli stessi esercizi di un allievo più esperto, ma i maestri sono qua apposta. La pratica si apre con l'invocazione a Patanjali, il più nobile dei saggi, dopodiché a ognuno viene consegnato un tappeto che deve essere il meno piegato possibile: secondo la concezione della Iyangar yoga, infatti, l'ordine e la pulizia si trasmettono già dall'attrezzo di allenamento. La musica non è utilizzata, lo yoga infatti non deve essere confuso con il fitness, ma la concentrazione viene da sé».

Il primo obiettivo dello yoga è infatti quello di lavorare sulla mente: «Come dice il maestro Iyengar– conclude Manuela –lo yoga è una luce che una volta accesa, non si oscurerà più. Migliore è la tua pratica, più risplendente è la fiamma».

N.V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

> Il mio medico mi ha consigliato alcuni anni fa la società Dharma e non l'ho più lasciata Qui i maestri ci seguono su tutto: persino durante il Covid il direttore Varriale ci correggeva la postura in videochiamata Ho capito quanta passione hanno