

Lezioni di yoga per chi vive su una sedia a rotelle

L'insegnante Paola Lucchesi:
un corso gratuito
che dà grandi benefici

MONZA

Un corso gratuito di yoga per chi è costretto sulla sedia a rotelle. L'iniziativa è promossa dalla Fondazione Tavecchio che dopo aver avviato un corso di danza, adesso abbraccia questa antica disciplina orientale rivolgendosi alle persone paraplegiche che a causa della postura hanno problemi al collo, alla schiena e alle braccia.

«Può sembrare strano ma anche una persona disabile può ricevere benefici dalla pratica dello yoga - spiega Paola Lucchesi, insegnante e promotrice del corso che si svolgerà il lunedì pomeriggio nel suo studio di Biassono (per le iscrizioni www.vitasanastudio.com) -. Lo yoga ha grandi benefici, non solo a livello fisico,



ma anche a livello mentale». Un progetto che da tempo Paola coltivava: un passato come insegnante di yoga e di pilates negli Stati Uniti dove questa modalità di approccio è già diffusa, poi il ritorno in Italia e la voglia di mettersi a disposizione della collettività. «Un progetto nato insieme alla mia collaboratrice Virginia Mar-

chi, dalla sua esperienza di una persona a lei cara finita sulla sedia a rotelle - precisa -. Lo yoga porta molti benefici, ma spesso una persona paraplegica non ha la possibilità economica anche di affrontare questa spesa. Da qui l'idea di regalare loro un momento di benessere». I benefici a livello fisico sono molti, pur lavorando seduti.

«Per praticare yoga non è necessario essere atletici e snodati - prosegue Paola -. Lo yoga è alla portata di tutti. Rimanendo seduti è possibile eseguire esercizi che alleviano le tensioni del collo e della schiena, oltre a svolgere un importante lavoro sulle spalle, sulle braccia, a livello del cuore e dei polmoni. In una seconda fase sarà possibile eseguire anche esercizi da sdraiati». Non da ultimo l'aspetto mentale, attraverso l'ausilio della meditazione. «Non è facile vivere la condizione di disabilità - conclude -. La pratica yoga però aiuta anche a concentrarsi su presente e stare bene».

B.A.