



# ALTO BASENTO • CAMASTRA MARMO PLATANO • MELANDRO



A guidare i ragazzi la professionista Croce. Un momento riflessivo per acquisire senso di forza e consapevolezza

# Lo yoga per togliere lo stress

*Nella pensione "Le Anfore" di Bella immigrati a lezione per alleviare tensioni e dolori*

di MICHELANGELO RUSSO

**BELLA** - Una seduta di yoga per eliminare stress e per acquisire senso di forza e consapevolezza. E' quanto avvenuto giovedì pomeriggio a Bella presso la pensione "Le Anfore" che ospita i quarantuno richiedenti asilo politico. La lezione è stata tenuta dalla professionista Angela Croce, la quale originaria di Picerno ma residente in Svizzera, giunta in Lucania per passare un po' di tempo con i suoi cari, ha accettato di buon grado la richiesta dell'interprete di coinvolgere alcuni ragazzi per un'oretta in questa disciplina. Un momento riflessivo, distensivo e se vogliamo anche ludico. Molti i sorrisi in sala specie quando si richiedevano coordinazioni e posizioni



particolari. Esercizi di equilibrio, esercizi intesi a rilassare i muscoli, intervallati da momenti di pausa in cui si chiedeva agli apprendisti di usare la sola forza del pensiero; "chiudete gli occhi e immaginate di voler raggiungere le cime più alte", chiedeva l'insegnante in un inglese perfetto. Sicuramente un'ottima iniezione di energia per



Alcuni momenti della lezione nella pensione ospitante

chi si trova da ormai due mesi in un paese diverso, lontano dalla propria cultura, dagli amici, dai familiari e dalle proprie origini. A tratti spigliati, impacciati, imprudenti i ragazzi pur con qualche difficoltà hanno intrapreso nella seconda mezz'ora dell'attività molta più elasticità nei movimenti. In conclusione rilassamento finale "per alleviare ten-

sioni e dolori". Angela Croce vive a Zurigo, ha studiato filologia, per poi accorgersi di questa passione smisurata per lo yoga circa 10 anni fa grazie al suo maestro newyorkese David Life e la sua compagna Sharon Gannon, molto famosi nel mondo. Infatti il primo da diversi anni oramai è l'insegnante di yoga della popstar Madonna. In seguito Angela ha girato il mondo, tra Cina e Giappone, praticando yoga in diverse parti del globo. "Sono molto contenta oggi - ha commentato Angela - di poter regalare a questi ragazzi una seduta di yoga, sabato però riparto e torno in Svizzera". Un'iniziativa senz'altro lodevole, anche perché fatta in modo assolutamente gratuito, nonostante il pesante curriculum.