

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Yoga al tramonto sul lungolago

Andrea Camurani · Thursday, June 25th, 2015

**Il Maestro Michael Steinroetter dell'Associazione "LuinoYoga"** terrà una lezione di yoga al tramonto per tutti gli amanti di questa "disciplina millenaria", come la definisce lo stesso Maestro.

**L'appuntamento è per il 26 Giugno ore 19:30 Piazza Chirola sul lungolago".**

Anche quando pensiamo di essere rilassati – afferma – **la nostra mente produce un'infinita quantità di pensieri**, dai ricordi più recenti fino alle cose che dobbiamo ancora compiere nelle prossime giornate. E' un po' come uno zapping con più televisori nella stessa sala, saltiamo da un pensiero all'altro senza riuscire ad afferrare la sostanza della ns. mente. La mente umana non e' cambiata molto attraverso i millenni e Patanjali ed altri eruditi del suo tempo avevano individuato nella mente fuori controllo una delle principali cause del disagio dell'uomo, della sofferenza che pervade tutta l'esistenza. Sofferenza che deriva dalle affezioni mentali, sentimenti di avversione, indifferenza ed attaccamento verso gli altri ma soprattutto verso se stessi".

Ciò che propone **Steinroetter, che oggi insegna Yoga** dopo aver conseguito l'abilitazione all'insegnamento con Silvia Romani e Max Gandossi e aver approfondito gli studi con Ateeka, Selene Calloni e Shana Meyerson, è una via per fermare i "movimenti della mente" che procurano irrequietezza ed ansia.

**"Lo Yoga – continua – propone un sentiero**, il quale nel nostro mondo occidentale viene spesso identificato, anche se riduttivo, con gli asana, ossia le posture corporee. Tutti abbiamo visto persone che si esercitano in posizioni alquanto scomode e quasi circensi e spesso pensiamo di non essere mai capaci di fare una cosa simile. Magari pensiamo a strane pratiche "new-age", al movimento degli Hippie, a comunità settarie... Invece lo Yoga e' accessibile a tutti, lo Yoga non e' competizione, non ci sono Yogi o Yoghini bravi o meno bravi. Gli asana servono a ritrovare l'unione fra corpo e mente, sentirsi presenti nel corpo al momento della pratica. Praticare gli asana richiede concentrazione e dedizione a se stessi e questa necessità acquieta la mente. Il tutto in sintonia con la respirazione che sincronizzandosi con i lenti movimenti e la permanenza nella postura, dilata e fa' dimenticare il tempo. Il controllo della respirazione ci porta man mano al controllo dei sensi, alla capacità di volgere lo sguardo al nostro interno, ad osservare i pensieri e a stabilire una certa distanza salutare dalla frenetica attività mentale. Possiamo così scoprire che la mente non e' fisica, che la mente può viaggiare al di fuori dei confini del corpo scoprendo un mondo vasto e sconfinato, pieno di pace e luminosità".

**I prerequisiti per partecipare alla lezione di Yoga** sono minimi: abiti comodi, stomaco vuoto, essere scalzi, un tappettino e il desiderio di riscoprire il proprio corpo fisico e la natura della

---

propria mente.

**Per informazioni** è possibile mandare una mail all'indirizzo: [info@luinoyoga.it](mailto:info@luinoyoga.it), o telefonare ai numeri: 347 140 3872 – 366 46 97 221.

This entry was posted on Thursday, June 25th, 2015 at 2:59 pm and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.