

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Yoga sul lungolago

Redazione Varese News · Monday, July 28th, 2014



**Appuntamento da non perdere Mercoledì 30**

**Luglio 2014** in Piazza Chirola sul lungolago di Luino di fronte al Camin Hotel. Alle ore 18:30, il Maestro Michael Steinroetter di “LuinoYoga” terrà una **lezione di yoga al tramonto** per tutti gli amanti di questa “disciplina millenaria”, come la definisce lo stesso Maestro.

Michael, di origine tedesca, dopo la maturità e sulle orme del padre, si laurea in ingegneria, seguendo un percorso tecnico – scientifico. Ma le sue aspirazioni sono altre. Durante gli studi, ha dei contatti con l’Antroposofia di Rudolf Steiner e, dopo una parentesi di vita a Milano e in Baviera, il trasferimento a Luino, dove attualmente vive e lavora. E’ qui che entra in contatto con persone del mondo dello Shiatsu, della Riflessologia ed infine con Mariam Ruth Schmidt, Maestra di Yoga.

Dopo decenni di vita impegnativa come dirigente, Michael inizia la pratica dello Yoga che cambierà per sempre il suo modo di vedere il mondo, ed è qui che sperimenta lo Yoga come esercizio di “controllo delle onde pensiero della mente, acquietamento dei movimenti della mente.” “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 afflizioni 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 Yogin o Yogini 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 tappetino 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 Monday, July 28th, 2014 at 12:00 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.