

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Yoga e meditazione indiana tra il Lago Maggiore e le valli del Luinese

Damiano Franzetti · Wednesday, May 25th, 2022

Tra **Luino e Castelveccana** – con lezioni individuali, in gruppo e online – opera **Il Tamarindo**, una Asd affiliata UISP specializzata in **yoga e meditazione**, che adotta un approccio poco conosciuto, mettendo al centro i reali bisogni delle persone ([nella foto la sede di Castelveccana](#)).

La presidente, **Lucia Volta, ha 61 anni, vive in simbiosi con la natura** e si è avvicinata allo yoga 35 anni fa, colpita dai benefici e dalla profondità di questa antica arte. «**Il mio scopo è rendere lo yoga accessibile e sicuro** – spiega Lucia – il corpo, il respiro e l'attenzione, sono risorse che tutti possiamo usare in modo più intelligente».

Frequentano volentieri l'associazione **persone di ogni età e condizione di salute**, trovando strumenti adatti da usare anche in autonomia, per ritrovare calma e benessere.

Lucia ha studiato yoga in modo approfondito, **viaggiando per incontrare i migliori maestri**. Dopo aver completato nel 2000 una formazione quadriennale secondo **il metodo Viniyoga**, focalizzato sull'adattabilità della pratica, ha ampliato la sua esperienza, completando in Germania e Spagna una post formazione triennale in "Pranayama and meditation" sotto la guida di **Shrikrishna Bushan Tengshe**, già direttore del Kaivalyadhama Yoga Institut a Mumbai, un istituto che mette i mezzi dello yoga alla prova della scienza medica, rendendo attuale una antichissima tradizione. Non a caso Shrikrishna è anche **medico e specialista del lavoro sul respiro**, una risorsa fondamentale che Lucia continua ad approfondire con il maestro da 15 anni a questa parte.

Animata dalla curiosità di conoscere il contesto in cui lo yoga si è sviluppato, **Lucia ha viaggiato in India a più riprese**, incontrando, a Chennai, la sua insegnante di Mantra e Canto Vedico: **Sheela Shankar**, dalla quale ha soggiornato e studiato in più occasioni, condividendo la quotidianità di una famiglia indiana insieme alla bellezza del canto.

Dopo le difficoltà della pandemia, **Il Tamarindo conta oggi circa 40 associati**, che con idee e proposte, contribuiscono alla creazione di un percorso in continua evoluzione.

Alcuni partecipano alle **pratiche mattutine**, i più impegnati o distanti si trovano online, altri hanno scelto un **percorso individuale o i workshop** periodici, che sono tornati ad essere un luogo di incontro e di condivisione. **Alcuni prediligono i gruppi dedicati agli Yoga Sutra**, il fondamento filosofico di questa arte o praticano insieme la meditazione che, non va dimenticato, si trova al cuore dello yoga. Per informazioni [CLICcate QUI](#).

---

This entry was posted on Wednesday, May 25th, 2022 at 10:49 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.