

VareseNews

Lo yoga aiuta a vivere meglio

Pubblicato: Venerdì 5 Dicembre 2008

 In Italia sono sempre di più gli appassionati di **yoga**. A Varese da molti anni esiste il Centro yoga "**Cavedio**" che propone 14 corsi settimanali, 12 a Varese e 2 a Malnate, in collaborazione anche con Varesecorsi, corsi di yoga in gravidanza e di yoga in inglese. Quello del "Cavedio" è dunque uno dei più importanti centri yoga in Italia, l'unico in provincia ad avere una testata giornalistica dedicata alla disciplina e una scuola di formazione per chi aspira a diventare insegnante, riconosciuta dalla Regione Lombardia, condotta e diretta da **Adalberto Zappalà**.

Sabato 6 dicembre alle ore 17 nella sede dell'associazione "Il Cavedio" (in via Cavallotti) sarà presentato "Yoga la conoscenza e la pratica" il nuovo libro del maestro **Zappalà**.

Il testo sarà portato gratuitamente nelle scuole della provincia e in quelle della regione e sarà in vendita nelle librerie di Varese e naturalmente al Cavedio. La pubblicazione è sostenuta dalla **Regione Lombardia, dalla Provincia dal comune di Varese, dal Coni e da Libertas**. Da qualche anno, grazie anche all'impegno del Coni e delle federazioni sportive interessate, lo yoga è approdato nelle scuole ed è divenuto una pratica diffusa e alla portata di tutti. Ma parlare di Yoga considerando solo le sue applicazioni nello sport significa limitarne il valore e la dimensione.

Adalberto Zappalà, in questo lavoro, ne amplia subito i confini e fin dall'inizio fa sapere che nessun aspetto dello yoga è distaccato da quello del pensiero. Come dire: senza filosofia non c'è Yoga. Anche un semplice esercizio fisico contiene in sé quella struttura di pensiero che determina un modo di essere e una capacità di cambiamento.

Con il linguaggio di tutti i giorni Adalberto Zappalà ha spiegato argomenti non facili ed è stato capace di disegnare una dimensione reale e accessibile dello yoga, che è una disciplina complessa ma completa. **Forza, salute, equilibrio, saggezza**; qualunque cosa si chieda lo yoga dà sempre risposte concrete.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it