

Yoga e pilates: “Infiniti percorsi” contro la frenesia quotidiana

Pubblicato: Mercoledì 3 Giugno 2020



Le asd Uisp hanno tante storie diverse. Abbiamo parlato in queste pagine di progetti storici, ma ci sono anche associazioni appena nate che tentano di resistere nonostante i lunghi mesi di inattività. Una di questi è **Infiniti Percorsi**, piccola realtà di **Azzate** con appena un anno e mezzo di storia alle spalle, due tipologie di corsi avviati ma tantissimi progetti che attendono solo tempi migliori.

«Per ora offriamo corsi di **yoga e pilates**, discipline di educazione posturale che favoriscono anche il benessere mentale – spiega **Marina Enea**, referente di *Infiniti Percorsi* – già prima dell'emergenza eravamo orientati sul **costruire la nostra attività consolidando i passi con il tempo**, e in questi strani mesi sospesi abbiamo trovato conferma delle nostre intenzioni». Yoga e Pilates, dunque, ma con il “sogno nel cassetto” di un corso di *Tai Chi* con Luciano Cibir, insegnante stimato in questa disciplina, seminari sull'ayurveda e tante altre idee, che siano «nutrimento anche dell'anima e, soprattutto, un momento di pausa e di cura di sé. Le nostre vite sono frenetiche, piene di cose da fare, **la nostra idea è quella di offrire uno spazio** dove, anche per una sola ora la settimana, ci si possa prendere **una pausa e curare cose che solitamente dobbiamo lasciare da parte**. Ma anche un punto di ritrovo per chi ha interesse ad approfondire certe tematiche».

Così, accanto ai corsi, è nata anche **una piccola biblioteca a disposizione dei soci**, con testi di yoga, pilates, ayurveda: tutti provenienti dalla collezione personale di Marina Enea ed **Emanuela Ferrari**, rispettivamente insegnanti di pilates e yoga, che ci tengono ad offrire anche la possibilità di un approfondimento teorico, e hanno avuto l'idea della biblioteca per “dare autonomia ai più curiosi».

I mesi del lockdown, infatti, loro li hanno **dedicati proprio allo studio**: «Non ce la siamo sentita di creare percorsi on line spiega Marina – le nostre discipline hanno bisogno della presenza fisica dell’insegnante. In più, spesso chi viene da noi ha un’età non più giovanissima e magari qualche problema alle articolazioni: **non è possibile aiutarli attraverso uno schermo**, rischieremmo di fare danni».

E allora i mesi di stop diventano **mesi di studio e di preparazione**, anche per riaprire da questa settimana con tutte le regole: «Abbiamo organizzato la ripresa con **lezioni individuali**, oppure con gruppi di **massimo tre persone**, per garantire le distanze. Abbiamo anche allungato l’intervallo tra una lezione e l’altra, per dare modo alle persone di non incrociarsi. Abbiamo installato i distributori di gel igienizzante e vigileremo **sull’utilizzo delle mascherine**. Insomma, siamo pronti». Non resta che fare un “in bocca al lupo” a questa nuova nata in casa Uisp, che ha sfidato il lockdown e si prepara a vincere... con lentezza. Per informazioni è possibile scrivere a infinitipercorsi@gmail.com

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese