



FRANCESCO RUTA

YOGA

Yoga e vino, una nuova forma di meditazione? Tutto quello che non ti aspetti da un retreat di yoga

Quando la pratica di yoga si unisce alla cultura del vino, al buon cibo e allo spettacolo della natura, tutti gli elementi concorrono a un'armonia di benessere. Il racconto di uno speciale retreat yoga in Sicilia

DI ALICE ROSATI
22 aprile 2022



Yoga e vino, o Yogawine: quel che non ti aspetti da un retreat yoga

Il corpo si muove anche stando fermo. Basta osservare il movimento naturale del **respiro**, il diaframma che si abbassa e poi si alza. Non ci facciamo caso, ma quando respiriamo con consapevolezza ci stiamo già muovendo e se chiudessimo gli occhi seguendo solo quel respiro, scopriremmo che il corpo potrebbe continuare a fluire in modo libero.

È questo fluire morbido e abbandonato il cuore dello **Strāla Yoga**, disciplina ideata dalla ex ballerina Tara Stiles e da Mike Taylor, esperto in **medicina olistica**, che **combina il movimento e la saggezza curativa del tai chi con le posizioni fondamentali dello yoga**. E se poi quel movimento avviene in un luogo che suggerisce **tranquillità e unione con la natura**, suona come una rinascita, come le parti che tornano a comporre il tutto.

Questo luogo si chiama **Foresteria Planeta**, a Menfi, in Sicilia, una tenuta familiare con 14 camere e una piscina realizzata tra il verde dei vigneti e la frescura degli ulivi. Qui **Alexandra Meffert**, insegnante del centro **Light Space Movement** a Düsseldorf, in Germania, ha tenuto il primo **retreat yoga** (il prossimo è in programma a novembre). **Buon cibo, vino, campagna, mare, vento e aromi coltivati con cura appena fuori dalla camera da letto**: elementi che concorrono a formare l'armonia perfetta. Corpo e anima vengono coinvolti a tutti i livelli: dal sensoriale allo spirituale. Una vera e propria resa, così difficile oggi, per imparare a ricevere. Sullo sfondo il **parco archeologico di Selinunte** che con la sua bellezza irradia di luce (come suggerisce anche la parola Strāla).



Foresteria Planeta



Foresteria Planeta

Strāla Yoga: come respirare meglio nella vita. Praticare yoga al mattino guardando il sole che raggiunge il punto più alto e poi alla sera all'ora del tramonto, scandisce la giornata senza condizionarla. **La prima pratica è energizzante** e sintonizza la mente in una condizione di apertura per accogliere tutta la giornata. Abbiamo sempre cominciato eseguendo qualche respiro lento e ho imparato che portare le mani sul cuore durante la respirazione consapevole, trasmette calma e pace interiore. **Mentre quella serale è più raccolta**, dall'esterno si torna verso l'interno con un approccio calmante che sedimenta le emozioni presenti o libera da quelle pesanti. L'abbandono del respiro al movimento è per lo **Strāla Yoga** il segreto per vivere la vita nella sua quotidianità in modo più rilassato. Perché quando si riesce ad armonizzare il respiro con le asana poi, in modo del tutto libero dall'intenzionalità, si porta questa sincronia anche nelle azioni quotidiane. Così ogni movimento diventa fluido e orientato al **benessere**.



Pratica mattutina di Strāla Yoga - chiara modicaasmaro33

Quello che non ti aspetti da un retreat yoga

Tra la prima pratica del mattino e quella della sera, c'è tutto il mondo del piacere, da assaporare con i sensi. **Da 17 generazioni, la famiglia Planeta ha rappresentato per la Sicilia il rinascimento vinicolo.** Oggi valorizza il territorio attraverso la produzione di vino che esalta perfettamente il *terroir* e che è un prodotto culturale a tutti gli effetti. Con sei cantine dislocate in cinque luoghi, le tenute vinicole Planeta sono come un abbraccio per la **Sicilia** intera e riescono a dare al vino le stesse diversità che in Sicilia il paesaggio dà al carattere degli uomini che lo abitano. La Sicilia è un'isola plurale come la definiva lo scrittore Gesualdo Bufalino, perché in ogni angolo sono talmente antiche e stratificate le storie di popoli e vite che emergono identità diverse, come in una danza. L'identità di questa parte della Sicilia è fatta di vento, solo, antica Grecia, vigne e mare cristallino.

Degustazione a Ulmo. Uno dei momenti di piacere del retreat è proprio la degustazione nella **tenuta di Ulmo**, un baglio del '500 che sorge sul Lago Arancio. La caratteristica speciale di Ulmo è l'essere tra l'acqua del lago e piccole alture battute dal vento. Qui nascono, lo Chardonnay Planeta, uno dei super clture icona della produzione aziendale, Il Cometa (100% Fiano), il Burdese (blend bordolese), i single vineyard Sito dell'Ulmo (Merlot) e Maroccoli (Syrah) e infine i territoriali, chiamati come gli arbusti e i fiori che circondano il Lago Arancio: Alastro, Plumbago e Terebinto, rispettivamente a base di Greccanico, Nero d'Avola e Grillo. E lo spazio si adatta anche per praticare yoga, sia all'interno sia all'esterno, per un connubio insolito ma accomunato dall'ascolto e dall'osservazione che diventano conoscenza del respiro e dei sapori.

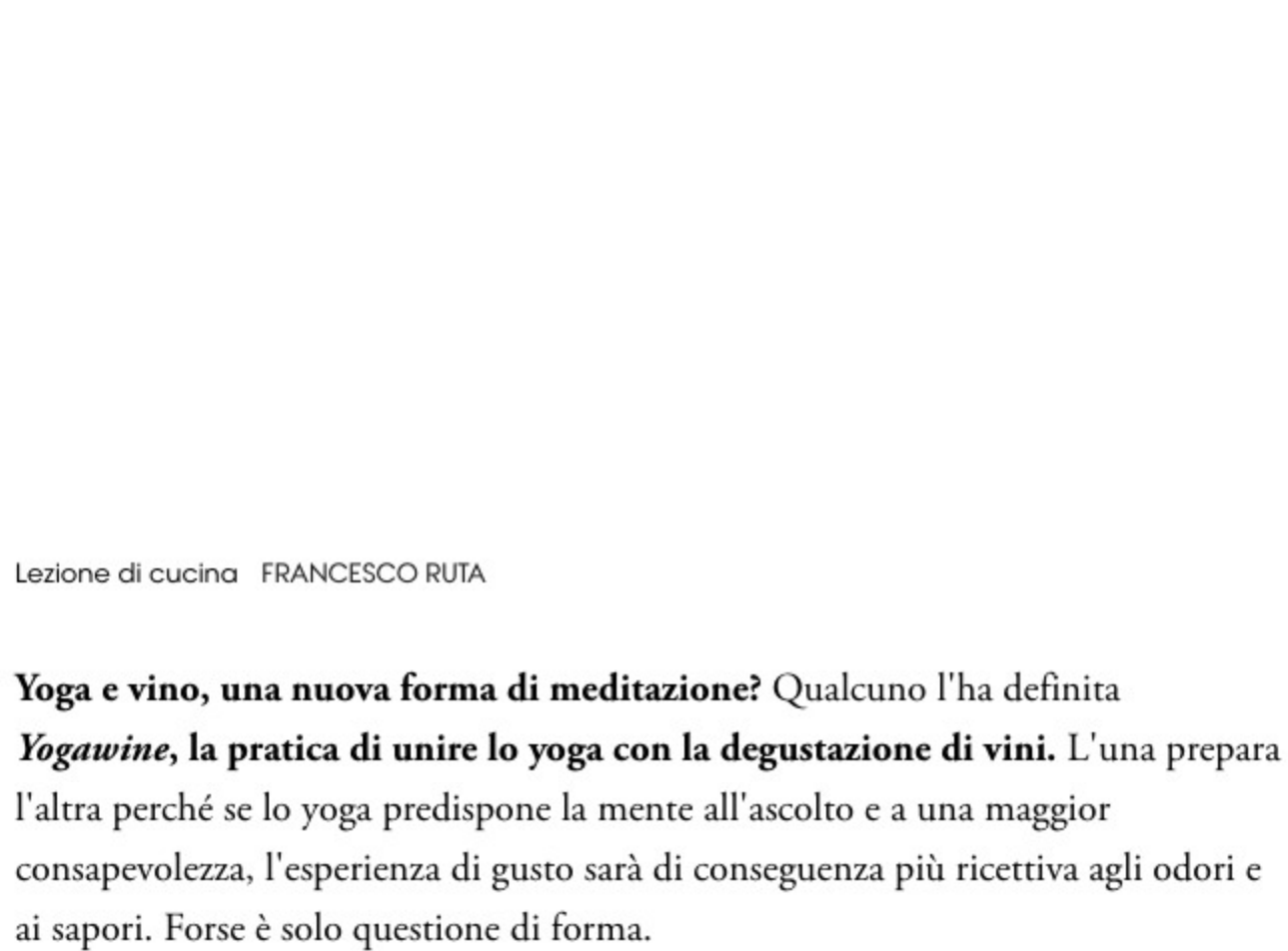


Tenuta di Ulmo e Lago Arancio - Gianni Mania

Lezione di cucina. Come in ogni famiglia che tramanda le tradizioni di generazione in generazione, anche i Planeta hanno le loro ricette. Molte delle quali vengono proposte nel ristorante della Foresteria guidato dallo chef Angelo Pumilia. Una cucina tutta basata sulla cultura del cibo locale, talmente genuino che la salsa vergine di pomodoro è già un sugo pronto a tutti gli effetti, che non ha bisogno neanche dell'aggiunta di sale. Durante la lezione di cucina si imparano i classici della tavola siciliana, proposti poi nel menu serale.

Lezione di cucina - FRANCESCO RUTA

Yoga e vino, una nuova forma di meditazione? Qualcuno l'ha definita **Yogawine**, la pratica di unire lo yoga con la degustazione di vini. L'una prepara l'altra perché se lo yoga predispose la mente all'ascolto e a una maggior consapevolezza, l'esperienza di gusto sarà di conseguenza più ricettiva agli odori e ai sapori. Forse è solo questione di forma.



Strāla Yoga - FRANCESCO RUTA

Potrebbero interessarvi anche:

5 esercizi di yoga facciale per combattere la forza di gravità

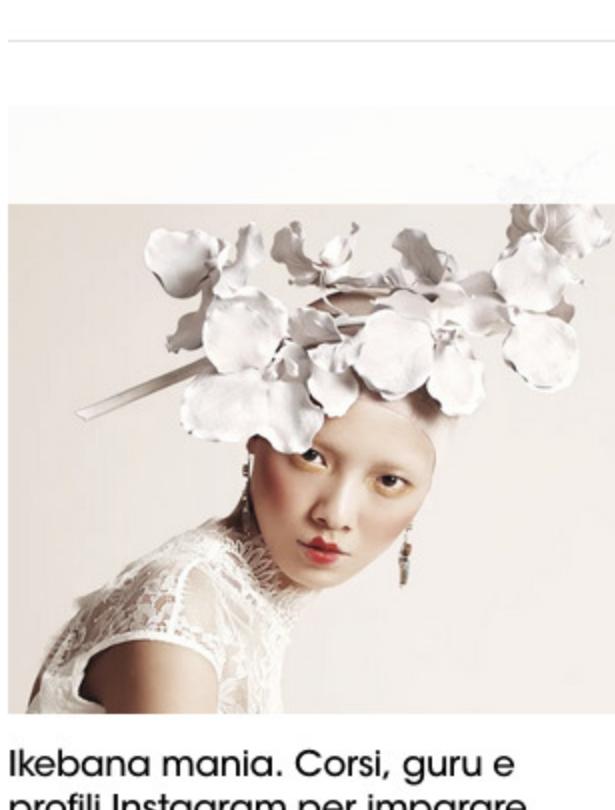
Yoga in gravidanza, durante il ciclo e in base alle fasi ormonali: tutto quello che dovete sapere

Con le posizioni yoga si può diventare più alti? Questo esercizio aiuta ad allungare la schiena (e magari a guadagnare qualche cm)

\

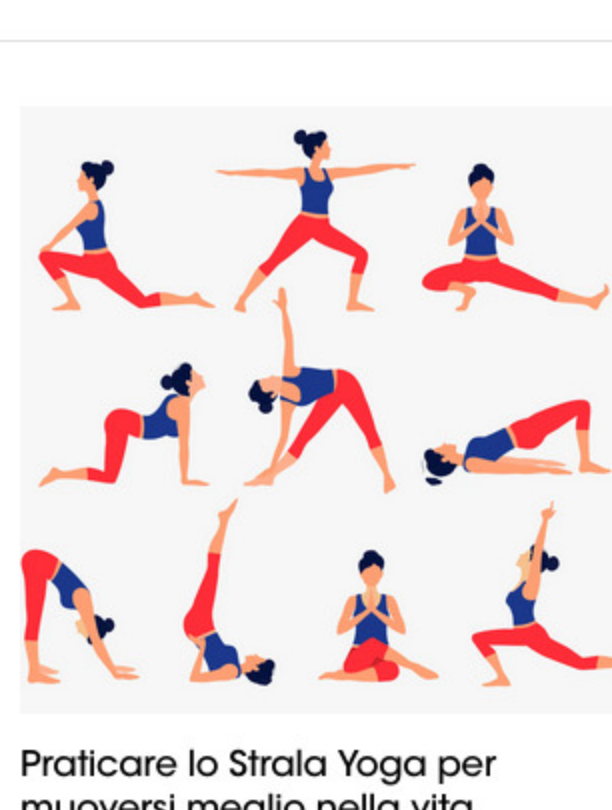
yoga | [Viaggia](#)

VOGUE CONSIGLIA



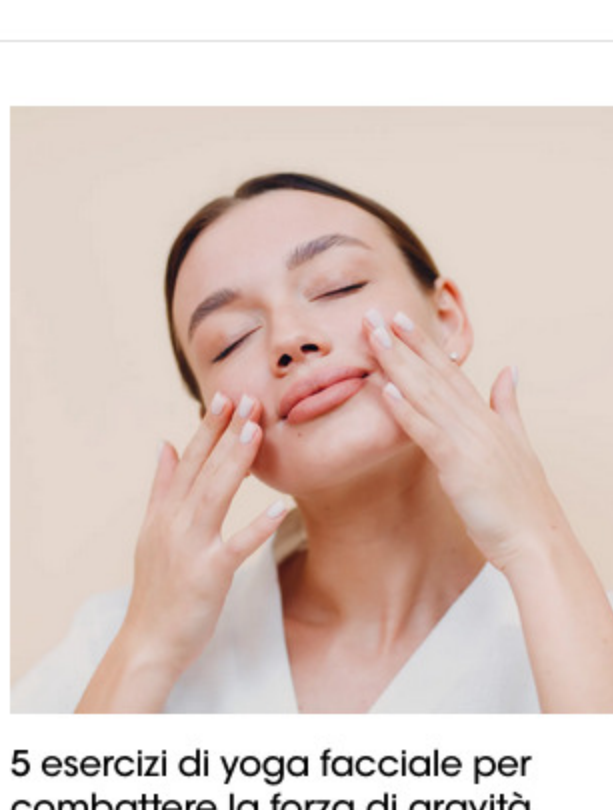
Ikebana mania. Corsi, guru e profili Instagram per imparare l'arte giapponese dei fiori

DI ALICE ROSATI



Praticare lo Strala Yoga per muoversi meglio nella vita

DI ALICE ROSATI



5 esercizi di yoga facciale per combattere la forza di gravità

DI ALICE ROSATI

NEWS
Onore al naso: il movimento #sideprofileselfie

DI RADHIKA SANGHANI