

17 luglio 2021 ore: 11:00

DISABILITÀ

Mufasana, lo yoga accessibile per persone con disabilità e difficoltà motorie

di Alice Facchini

Giada Rossi, 27 anni, da quando ne ha 3 è stata colpita dall'artrite reumatoide giovanile. Oggi è insegnante di yoga e lancia il suo progetto incentrato sugli aspetti curativi e benefici della disciplina: "Lo yoga mi ha aiutata a riguadagnare mobilità articolare e a rinforzarmi a livello muscolare, ma soprattutto a riprendere contatto con il mio corpo"



BOLOGNA - "Quando conviviamo con una patologia, soprattutto se cronica, tendiamo a dissociarci dal nostro corpo e lo vediamo solo come malattia. Il regalo più grande che mi ha fatto lo yoga è stato proprio quello di permettermi di tornare al corpo: fermarmi e stare ad ascoltare, capire dove stanno le tensioni, dove sta il dolore, e attraverso il respiro diventare consapevole di quello che sono, che è anche malattia, ma non solo". **Giada Rossi, 27 anni, da quando ne ha 3 è stata colpita dall'artrite reumatoide giovanile**, patologia cronica causata dall'infiammazione delle articolazioni. Dopo tanti anni di nuoto, quattro anni fa si è avvicinata alla disciplina dello yoga ed è diventata insegnante: oggi a Bologna lancia **Mufasana, il suo nuovo**

progetto di yoga inclusivo e accessibile, pensato anche per persone con disabilità e difficoltà motorie.

"**Mufasana nasce nella mia testa come un simpatico gioco di parole tra Mufasa e asana** – racconta Giada –. Mufasa è il papà di Simba nel cartone animato della Disney, un grande leone dalla chioma rigogliosa e dal piglio compiaciuto: anche io ho la chioma lussureggiante e ambisco a quel piglio. Asana invece è una parola sanscrita che significa 'posizione', ed è uno degli otto passi dello yoga. Io mi vedo come una leonessa 'scomposta' che cerca di r-esistere, nello yoga e nella vita".

Il progetto nasce attraverso la [pagina Instagram Mufasana.yoga](#), che diventerà il contenitore in cui mettere spunti da cui tutti possano attingere, e in cui riceverne se qualcuno ne vorrà condividere: storie, impressioni, passi, dubbi, errori. E naturalmente anche sequenze fisiche, meditazioni, esercizi di respirazione. Giada fa lezione su Zoom tre volte a settimana e offre anche lezioni private o a piccoli gruppi, e workshop tematici in presenza: i suoi corsi sono pensati per ogni tipo di pubblico, anche per chi ha difficoltà motorie o dolori articolari.

"**Lo yoga ha degli aspetti curativi molto potenti** – spiega –. Io l'ho sperimentato in prima persona: mi ha aiutata a riguadagnare mobilità articolare e a rinforzarmi tantissimo a livello di muscolatura. Ovviamente la pratica va adattata a ogni situazione, a ogni corpo, a ogni realtà. **Non tutte le posizioni sono adatte a tutti**: è importante sperimentare sul proprio corpo che certe posizioni per noi non sono possibili, o che comunque non ci fanno bene. Io stessa modifico alcune posizioni nella mia pratica personale, e cerco di mostrare alle mie allieve e ai miei allievi che esistono sempre strade alternative, e che a volte sono proprio quelle ad essere le più magiche per noi. Questa è anche una metafora della vita, per ritrovare il cammino verso il sé autentico. Se non potessimo modificare quello che ci dicono i manuali, lo yoga diventerebbe un qualcosa di estremamente elitario e arido".

Giada ha iniziato a praticare yoga nel 2017, come autodidatta, attraverso i video de "La scimmia yoga", con l'insegnante Sara Bigatti. "Sono incappata in un suo video su YouTube e ho detto: 'Proviamoci'. **Era un periodo che mi sentivo staccata da me stessa, avevo smesso di nuotare e avevo bisogno di fare qualcosa per il mio corpo.** Da lì non ho più smesso. Da subito ho iniziato con un'intensità abbastanza elevata: sentivo che lo yoga mi faceva talmente bene che quasi subito è diventata una pratica quotidiana, e progressivamente è entrato sempre di più nella mia vita". L'anno scorso ha poi deciso di studiare yoga con alcuni insegnanti indiani della scuola Kashish yoga, che ha sede a Goa, e di diventare insegnante certificata. "Ho avuto l'opportunità di studiare anatomia, filosofia yoga, asana clinic – ossia gli allineamenti delle varie posizioni, e come usare il respiro – ma soprattutto gli aspetti curativi della pratica".

Parallelamente, insieme al gruppo Anmar Young, in collaborazione con l'Associazione Nazionale Malati Reumatici, **Giada organizza mensilmente delle dirette streaming su temi che riguardano le malattie reumatiche che colpiscono i giovani.** "In primavera abbiamo organizzato una conferenza sullo sport e le malattie reumatiche – dice –. Lo yoga e il pilates sono attività estremamente indicate anche per persone con patologie croniche, perché sono considerate a basso impatto, e agiscono in modo positivo sul sistema nervoso, sulle articolazioni, e sulla percezione di se stessi. Di sicuro facendo yoga non si guarisce da una malattia cronica autoimmune, ma la pratica può essere considerata una seconda terapia".

Per il futuro, Giada ha il progetto di arricchire il progetto Mufasana con percorsi tematici legati allo **yoga per chi ha problemi alle ginocchia**, capendo come adattare determinate posizioni, **oppure yoga sulla sedia per chi non ha possibilità di muovere le gambe**, ad esempio per chi ha malattie reumatiche in fase acuta, per chi è sulla sedia a ruote, o per chi ha da poco affrontato un intervento. E poi ha intenzione di lavorare sull'esperienza dello **yoga al buio, sia per persone ipovedenti o cieche, ma anche per persone vedenti che vogliono sperimentare una pratica che non sia basata sulla vista**, per riuscire a portare maggiormente lo sguardo all'interno. "Sul tappetino scopro e costruisco uno spazio di riconnessione con tutta me stessa – conclude Giada –. Ritrovo il mio corpo imperfetto, il mio organismo confuso, le mie ginocchia disgraziate. Per me lo yoga è imperfezione, connessione, accessibilità, espressione, e soprattutto libertà".

© Riproduzione riservata

[RICEVI LA NEWSLETTER GRATUITA](#)

[HOME PAGE](#)

[SCEGLI IL TUO ABBONAMENTO](#)

[LEGGI LE ULTIME NEWS](#)

Non siamo riusciti a caricare Disqus. Se sei un moderatore controlla la nostra [guida di risoluzione problemi](#).