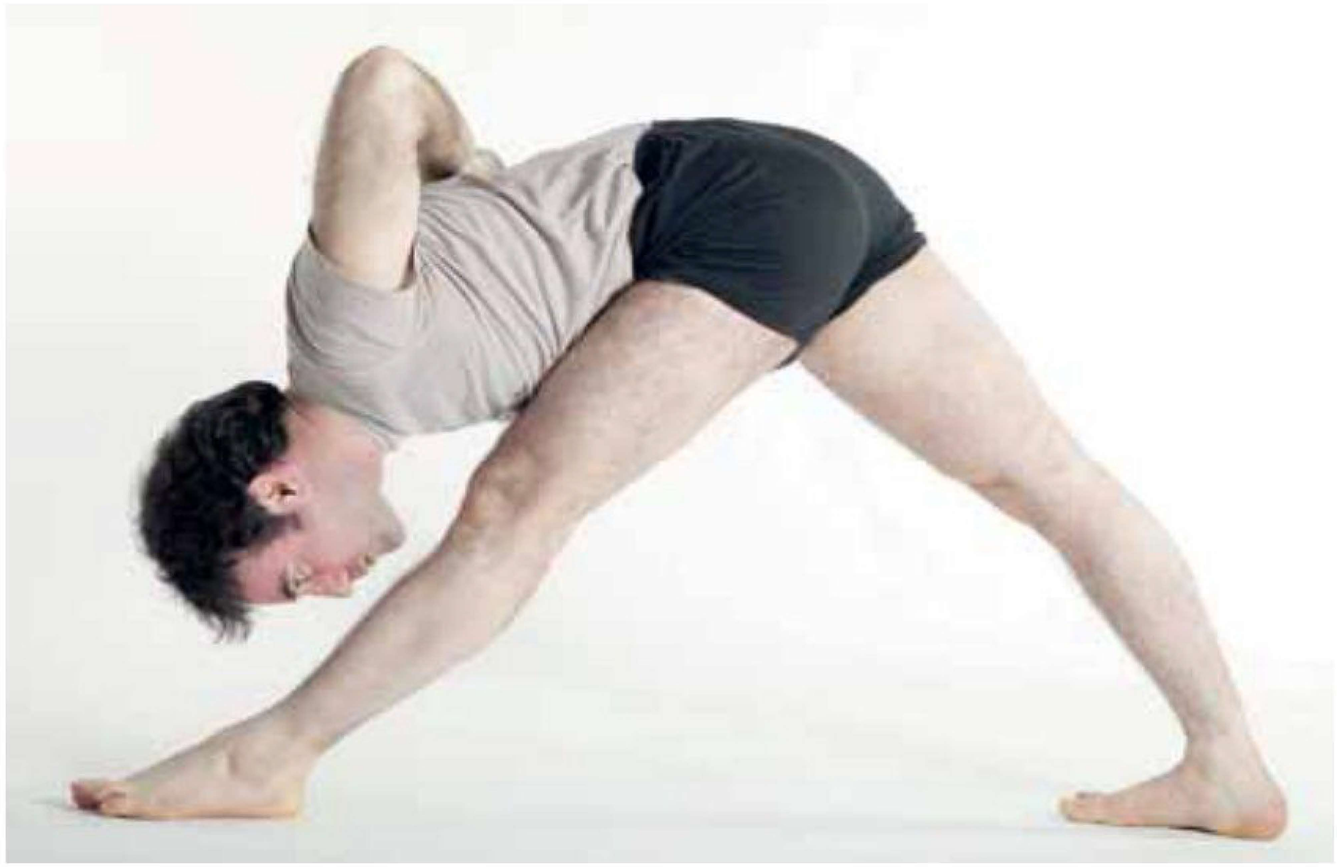
Quotidiano in Esclusiva da https://telegram.me/edicolanews

IL PERSONAGGIO. Dall'Isola fino a Pune per un riconoscimento mai assegnato a un occidentale

David è tra i grandi dello yoga

Meloni, maestro di Quartu, ottiene in India la qualifica più alta

CON IL SENIOR ADVANCED II IL MAESTRO QUARTESE DAVID MELONI HA OTTENUTO IL LIVELLO PIÙ ALTO NELL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA: NESSUN OCCIDENTALE PRIMA DI LUI È ARRIVATO COSÌ IN ALTO.



PASSIONE E LAVORO

David Meloni, 42 anni, di Quartu, ha ottenuto a Pune, in India, un riconoscimento mai assegnato a un maestro di yoga occidentale

» Galeotto fu quel libro. «Ero piccolissimo, avevo appena cinque anni», racconta David Meloni, 42 anni, di Quartu, «ma rimasi affascinato da quel testo che aveva comprato mia madre in una biblioteca. Si insegnavano alcuni esercizi yoga e lei in maniera amatoriale aveva iniziato a metterli in pratica. Rimasi incuriosito e affascinato».

IL PERCORSO. Da quel giorno Meloni ne ha fatta di strada diventando maestro di yoga a livello internazionale. La sua carriera ha raggiunto il culmine lo scorso gennaio con il riconoscimento supremo, ricevuto direttamente dalle mani della figlia del maestro Iyengar: quello di Senior Advanced II, il livello più alto previsto, unico al mondo ad averlo conseguito.

«Una soddisfazione enorme», dice Meloni, «ho impiegato più o meno vent'anni per raggiungere questo traguardo, ma a un certo punto ho capito che ero pronto, che potevo farcela». Dopo il primo approccio con il libro della madre, David comincia a fare attività fisica e anni dopo entra in una palestra di karate in via Eleonora d'Arborea a Quartu. «Ho praticato quella disciplina per dieci anni, quegli esercizi mi sembravano simili a quelli che facevo da bambino e per questo in seguito ho deciso di tornare allo yoga». Così comincia ad andare in giro per librerie per cercare altri testi che trattino della disciplina, e poi acquista delle videocassette specifiche pubblicizzate in televisione.

«Per un certo periodo ho praticato da solo, perché in Sardegna non c'era niente. Poi a un certo punto ho capito che era arrivata l'ora di andare fuori».

Da quel momento inizia a fare la spola con Firenze dove David entra in contatto con la Loy, l'Associazione Italiana Iyengar Yoga, dove fa il corso per diventare insegnante. E nel frattempo continua a custodire il suo sogno di incontrare direttamente il maestro Iyengar.

«La prima volta che sono andato in India era il 2003», ricorda Meloni, «il primo impatto non è stato dei migliori. Ricordo lo sporco, la confusione, le persone nelle bidonville. Sono rimasto traumatizzato».

Da lì a qualche tempo diventa un allievo diretto del maestro: «Dopo essere stato ignorato da lui volutamente, piano piano ha iniziato a rivolgermi la parola. Fino ad allora mi parlava tramite i suo assistenti, *digli di fare così*, diceva, ma piano piano ha capito che potevo farcela». Iyengar muore nel 2014 a 96 anni ma aveva capito che il ragazzo aveva stoffa..

«Dopo ho avuto grandi miglioramenti e ho cominciato ad aiutare le persone che hanno difficoltà di diverso tipo: dai problemi articolari a quelli cardiaci e ancora quelli a carico del sistema nervoso».

LA PRATICA. Perché i benefici che queste pratiche hanno sul corpo sono tanti e ad avvicinarsi allo yoga non sono soltanto le persone che vogliono rilassarsi ma anche quelle che vogliono curare il corpo. David Meloni adesso vive e insegna a Firenze, tiene seminari in altre città italiane ed estere e forma gli insegnanti di Iyengar Yoga. Una vita in giro per il mondo che gli ha fatto conoscere tantissimi allievi. Alcuni di questi sono rimasti nel suo cuore, come ricordi indelebili. «Ovviamente mi ricordo il primo», dice ancora Meloni, «era il 1998 e facevo con lui lezioni private. Aveva avuto un incidente da piccolo e aveva difficoltà a coordinare i movimenti. Non è stato facile ma alla fine ha avuto notevoli miglioramenti». E poi , soltanto qualche tempo fa è arrivata una ragazza: «Aveva avuto un tumore alla tiroide e, nonostante tutta una serie di cure, aveva un corda vocale che continuava a non funzionare. Un dramma per lei che è un'insegnante di musica. Abbiamo iniziato con gli esercizi di respirazione e con tutta una serie di altri esercizi sulla zona della gola, e adesso la corda ha ripreso a funzionare». Mentre David gira per il mondo a portare il suo insegnamento, la sua famiglia è rimasta a Quartu, a seguirlo da lontano, in ogni suo passo.

Giorgia Daga

RIPRODUZIONE RISERVATA