

la Repubblica

Fondatore Eugenio Scalfari

Rsalute

Scoperto il segreto dell'insonnia

Caccia a quei sette piccoli geni che non ci fanno dormire

AGNESE CODIGNOLA, nell'inserto

Governo al buio ma regge il dialogo Di Maio-Salvini

Domani le prime consultazioni di Mattarella
M5S lancia campagna di tagli al Parlamento
Il leader della Lega: "Via le sanzioni a Putin"

Il commento

L'ANIMA
SMARRITA
DEL PD

Roberto Esposito

Il secondo partito italiano ha il dovere di ricominciare a pensare», scrive Mario Calabresi nell'editoriale che ha aperto il dibattito sul Pd, nel momento forse più difficile della sua storia. Per farlo è necessario partire da un dato oggettivo.

pagina 30

Intervista a



Antonio Tajani
"Fi è Berlusconi nessuno si permetta di tagliarlo fuori"

"Ha chiesto la riabilitazione e nel 2019 ci sono le europee..."

GOFFREDO DE MARCHIS, pagina 7

● **Le consultazioni**

Al via domani al Quirinale il primo giro di consultazioni per la formazione del nuovo governo. Sono consultazioni "al buio", senza una soluzione in vista

● **M5S-Lega**

Prosegue il dialogo tra Luigi Di Maio e Matteo Salvini

● **I costi della politica**

M5S attacca su vitalizi, pensioni e indennità dei parlamentari. La Lega propone stipendi differenziati in base all'impegno

BRERA, CAPELLI, CECCARELLI

LONGO, LOPAPA, RUBINO

e VECCHIO, da pagina 6 a pagina 10

L'inchiesta



Roberto Morgantini
"La sinistra torni a difendere gli ultimi ma senza paura"

"Ha rinunciato al radicalismo e cercato consenso a tavolino"

CONCITA DE GREGORIO, pagina 11

L'immagine



Richiedenti asilo africani manifestano nel sud di Israele 15/11/18 ABA/VVV/AP

Netanyahu: all'Italia i nostri migranti Le proteste fanno saltare l'intesa Onu

Netanyahu cita anche l'Italia tra le destinazioni per i migranti africani che dovranno lasciare Israele. La Farnesina protesta. Salta l'accordo Onu.

ANSALDO, POLCHI, RICCA, TONACCI e ZINITI, pagine 2, 3 e 4

Cade Wall Street

Dazi, la vendetta della Cina costa tre miliardi a Trump colpiti 128 prodotti Usa

FEDERICO RAMPINI e FILIPPO SANTELLI, pagina 22

Il Comune valuta la revoca dei permessi

Montalto, la centrale inutile che ha sprecato 15 miliardi e ora rischia la demolizione

SERGIO RIZZO, pagine 16 e 17

Clarks®



THE ORIGINAL DESERT BOOT
SINCE 1950

Distribuito da Asak & Co. Spa

LE IDEE

SILICON VALLEY IO NEL RIFUGIO DEI BARBARI 2

Alessandro Baricco



Il fatto è che mi sono messo in mente di scrivere una sorta di *Barbari 2*, un po' di tempo fa. Continuava ad affascinarmi questa storia di capire se la rivoluzione digitale ci stava fregando, o cosa. Oltre tutto, nel frattempo, erano arrivate un sacco di novità, adesso era tutto più chiaro. Nel 2006, quando avevo scritto *I Barbari*, si andava a farsi spenti, per così dire. Non c'era neanche l'iPhone. Non esisteva Youporn e col cavolo che potevi twittare. Insomma, si imponeva un aggiornamento. Così mi sono messo a studiare, e a vagabondare qua e là. Un paio d'anni. E adesso sono alle pagine finali.

pagine 32 e 33

COME CURARE L'ANSIA DEMOGRAFICA

Giancarlo Bosetti

Non è nuova la sensazione che una politica illuminata, generosa con i profughi e i migranti, in linea con la globalizzazione, europeista, culturalmente cosmopolita ed espressa con linguaggio sobrio stia diventando un genere di lusso, come il tonno pinna blu o il tè da 3mila dollari al chilo.

pagina 31

Il personaggio



Winnie Mandela

La donna simbolo vissuta all'ombra del marito eroe

Sudafrica, muore a 81 anni la madre anti-apartheid Dall'amore alla rottura tra le accuse di violenza e truffa

PIETRO VERONESE, pagina 13

MARTEDÌ

03
04
18

ANNO 43
N° 79

In Italia
€1,50



Roma

Min 9°C
Max 17°C

Milano

Min 8°C
Max 15°C

La fattoria diventa hi-tech

RLab Domani

con Montalbano
€11,40

Prezzi di vendita all'estero:
Austria, Germania € 2,70 - Belgio, Francia, Lussemburgo, Monaco P., Grecia, Malta, Olanda, Slovenia, Spagna € 2,50 - Croazia HR 19 - Regno Unito GBP 2,20 - Svizzera CHF 3,50

ART RITE
AUCTION HOUSE

MAURIZIO CATTELAN
LORENZO MARINI
DARREN ALMOND

ASTA 13 APRILE WWW.ART-RITE.IT

Primavera-estate 2018

Una vacanza a tutto ommm

di IRENE MARIA SCALISE

Workshop e settimane di yoga. Sempre più italiani lo fanno. Ma non a tutti fa bene. Tra ashtanga e pranayama, ecco come scegliere la pratica giusta

Sarà un'estate molto ommm. Quella del 2018 si preannuncia come una colossale *remise en forme* che ci farà tornare, in autunno, tutti migliori. Questo almeno a giudicare dalla vertiginosa crescita di praticanti yoga che decidono di trascorrere le vacanze srotolando il tappetino.

Cosa c'è dunque da aspettarsi da una vacanza yogica e, soprattutto, dove prenotare? Prima di tutto è meglio sbrigliarsi. Se diamo un'occhiata alla popolazione globale, più di 300 milioni di persone praticano regolarmente yoga e molte strutture sono già in overbooking. Attenzione però, non è una scelta per dormiglioni. Le lezioni infatti si svolgono al mattino dalle 6 in poi. Il motivo? Oltre ai benefici di una lezione a stomaco vuoto e senza pensieri, gli insegnanti anticipano le lancette per contrastare il caldo. Bisogna naturalmente distinguere tra corsi per principianti, medi e avanzati. Il lavoro fisico e le ore di attività sono modulate in base alle diverse capacità. Nel pomeriggio ci sono solitamente approfondimenti delle tecniche di pranayama e meditazione. L'ora della cena è fissata dopo il tramonto per garantire un lungo riposo.

Ecco alcuni degli indirizzi per una vacanza shanti. Nasosto tra gli ulivi c'è il centro Yoga in Salento (yogainsalento.com). Molto più di una masseria è un punto di riferimento dove si organizzano retreat con maestri internazionali (David Williams, John Scott, Tina Pizzimenti, Gabriele Severini, David Robson) che insegnano diverse discipline dall'ashtanga all'hatha. I corsi sono generalmente per persone già allenate e in alcuni casi i maestri chiedono due settimane di permanenza. La giornata tipo prevede, oltre all'appuntamento del mattino, una media di tre approfondimenti pomeridiani. Anche la Sardegna sta scoprendo la propria anima spirituale: dal 30 maggio Meerascia, insegnante che per 30 anni ha insegnato Iyengar in Germania, terrà un corso in riva al mare (yogamare-cagliari.it). Si pratica due ore al mattino e due nel pomeriggio.

Per chi ama l'ashtanga, ci sono due possibilità di praticare con il maestro Lino Miele (www.linomiele.com), il primo a portare in Italia gli insegnamenti del guru Sri Pattabhi Jois. Dal 17 al 30 giugno, nelle Marche, è in calendario un ritiro che prevede un impegno dalle 3 alle 4 ore al giorno: si comincia il mattino con il *mysore style* (pratica avanzata) e si prosegue il pomeriggio con le domande degli allievi al maestro e il playground, che è un perfezionamento delle posture. La sera meditazione in silenzio. Le prime settimane di agosto, sempre con Miele ma a Tuscania, c'è la possibilità di praticare al mattino per circa due ore.

L'Associazione Light on yoga - Associazione

I numeri Boom di praticanti nel mondo

L'antica disciplina indiana sta vivendo un vero e proprio boom: ogni anno, solo negli Usa, sono circa 80 milioni quelli che la provano per la prima volta. Una ricerca

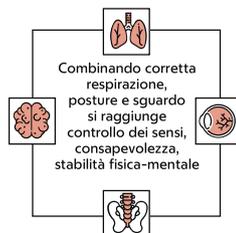
condotta da Yoga Alliance rivela come sono 36,7 milioni gli americani che regolarmente scelgono di allenarsi sul tappetino, mentre 5 anni fa erano 20,4 milioni. In Italia non ci sono dati ufficiali recenti ma, tra scuole e pratiche casalinghe, si sfiorano i 2 milioni (nel 2011)

erano un milione e 100 mila). Quante dovrebbero essere le pratiche settimanali? Se i maestri consigliano 6 volte, con un giorno di riposo, per chi è alle prime armi due, tre volte possono bastare. Gli altri giorni è consigliata la sequenza del Saluto al sole.

Quattro tipologie e i loro benefici

TIPOLOGIE

Ashtanga



Iyengar yoga



Hatha yoga



Bikram yoga



La vacanza yogica

Prevede un programma quotidiano di esercizi, meditazione e dieta in luoghi a contatto stretto con la natura



IN ITALIA
Salento,
Marche,
Sardegna,
Toscana

ALL'ESTERO
Bali, Koh Samui, Koh Phangan, Lanzarote, Ibiza, Creta, Maiorca, Kerala, Messico, Usa

LA GIORNATA TIPO

6-10



Mattina
Esercizi al sorgere del sole

L'evento
La giornata mondiale

La Giornata mondiale dello Yoga si celebra il 21 giugno per farla corrispondere con il solstizio d'estate, giorno in cui Shiva secondo la tradizione indù iniziò a

trasmettere i propri insegnamenti. La Giornata Mondiale è stata ufficialmente riconosciuta, dopo la richiesta del primo ministro dell'India, Narendra Modi, nel 2015, dall'assemblea generale delle Nazioni Unite. Come si festeggia? Eventi e pratiche all'aperto sono previsti in tutta Italia e nel

mondo. In India, nella capitale o nelle città simbolo dello yoga, migliaia di praticanti eseguono le loro asana nelle piazze principali. Negli anni precedenti le sessioni di yoga si sono svolte anche nelle prigioni, negli uffici aziendali, sulle navi mercantili, nelle scuole per bambini disabili e nei parchi.

Le destinazioni

Il giro del mondo sul tappetino

In Scozia per lo iyengar. A Creta per l'hatha. O in Thailandia per i corsi intensivi

Per molti appassionati di yoga la pratica estiva è anche un'occasione per allontanarsi dall'Italia. Conosciuta in tutto il mondo è l'*Ashtanga Yoga Bali*, dove Anthony Prem Carlisi organizza classi dalla domenica al venerdì (ashtangayogabali.com). La bellissima shala balinese si trova nella zona di Pejeng, circondata da campi di riso e alberi di cocco. Durante tutto l'anno in Thailandia, nell'isola di Ko Samui, si svolgono ritiri presso il *Samahita Retreat* (samahitaretreat.com). Alcuni corsi sono progettati per integrare lo yoga alla vacanza, mentre altri sono dei veri studi intensivi per avanzati e insegnanti. Per chi non ha voglia di andare troppo lontano, una delle mete zen dell'estate è sicuramente Creta. Nell'isola greca ci

sono moltissime scuole: *Yoga on Crete* (yogaoncrete.gr) propone corsi da maggio sino all'autunno tra iyenger, hatha e yoga flow con maestri internazionali. Lezioni di yoga da luglio a settembre, sempre a Creta, sono organizzati da *Yoga plus* (yogaplus.co.uk). La pratica è ambientata in uno dei luoghi più incontaminati dell'isola e la giornata tipo prevede lezioni entro le 9 e approfondimenti nel pomeriggio.

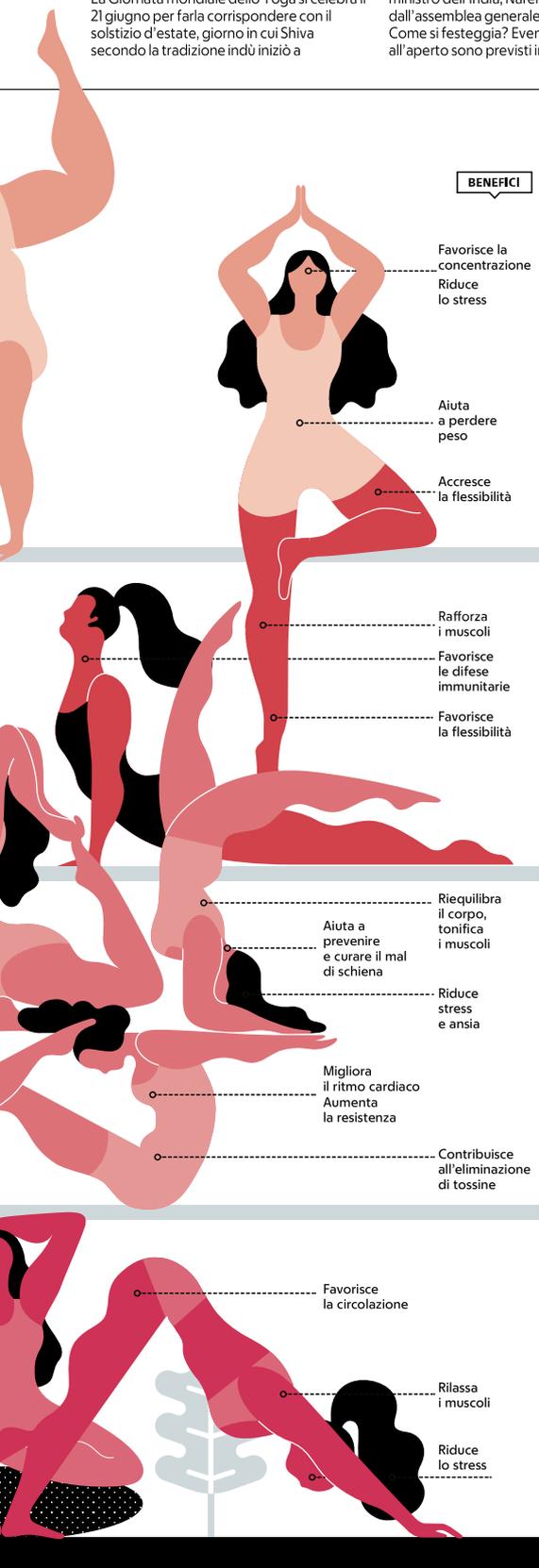
A Carrapateira, sulla costa sud-occidentale del Portogallo, c'è il *Monte Velho Eco Retreat Centre*. È un centro olistico ideale per apprezzare la bellezza dell'ambiente e riconnettersi pacificamente con il potere della natura (yogaashoka.com). Dal 7 al 14 luglio a Biorca Ricardo Martinez tiene un seminario di ashtanga yoga

(breathspiration.com) con lezioni al mattino e l'aggiunta di richiami pomeridiani. Dal 27 giugno, per una settimana, Marcello Leoni a Lanzarote propone una full immersion nell'ashtanga vinyasa più tradizionale (marcelloleoni.com). Il ritiro prevede cibo vegetariano e vegano, pratica mattutina per praticanti avanzati e principianti, incontri pomeridiani con approfondimenti (domande e risposte) e pranayama.

Anche Ibiza rivela un'anima diversa da quella mondana: Ibiza Yoga Retreat propone una settimana con 3 ore di pratica quotidiana. Per i cultori dello stile Iyengar dal 9 al 14 settembre lezioni nell'isola di Sifnos, Cicladi, con gruppi di massimo 8 partecipanti. Voglia di panorami esotici? Lo yogi Umesh Divedi arriva direttamente dal Vyasa (Istituto di ricerca indiano sullo yoga) al *Four Season Landaa Giraaaru resort* delle Maldive. Obiettivo? Accompagnare gli ospiti in un percorso interiore. Al *Four Season Resort The Nam Hi*, in Vietnam, si tengono invece lezioni di Nada Yoga che puntano alla trasformazione interiore tramite la meditazione e usano il suono delle sfere per migliorare la mente.

Con David Melloni, per approfondire al meglio lo stile iyengar, ci sono in giugno seminari in Scozia e in luglio a Bordeaux e nella Repubblica Ceca (davidiyengaryoga.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



BENEFICI

Favorisce la concentrazione
Riduce lo stress

Aiuta a perdere peso

Accresce la flessibilità

Rafforza i muscoli

Favorisce le difese immunitarie

Favorisce la flessibilità

Riequilibra il corpo, tonifica i muscoli

Aiuta a prevenire e curare il mal di schiena

Riduce stress e ansia

Migliora il ritmo cardiaco
Aumenta la resistenza

Contribuisce all'eliminazione di tossine

Favorisce la circolazione

Rilassa i muscoli

Riduce lo stress

FIGURAZIONE: PAULA MONNETTE



Primo pasto
Colazione-pranzo vegetariano

Pomeriggio
Approfondimento, esercizi respiratori, meditazione

Sera
Cena vegetariana leggera. Si va a letto presto

PRINCIPIUM®

BIOS LINE

Chiedi l'Eccellenza alla Natura



Dall'esperienza Bios Line nasce Principium, la linea di principi attivi ad alto dosaggio ed elevata biodisponibilità.

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

In Erboristeria, Farmacia e Parafarmacia.

biosline.com