



GLI AUTORI HANNO SCRITTO PER NOI QUESTO ARTICOLO
 Mario Raffaele Conti, 62 anni, a sinistra, ed Elia Perboni, 68, sono gli autori di *Pratiche quotidiane di felicità* (a destra, la copertina). Collaborano entrambi con *Yoga Journal*, hanno scritto *Yogananda mi ha cambiato la vita* e la conferenza-spettacolo *Yogananda Revolution Experience*. Hanno scritto per noi questo articolo.

di Mario Raffaele Conti e Elia Perboni

Cerco un centro di gravità permanente..., cantava Franco Battiato negli Anni 80 e metteva in musica l'eterno bisogno di tutti noi: trovare l'equilibrio emotivo, psicologico e fisico per vivere una vita piena. In una parola: la felicità. Lo sappiamo, qualcuno pensa che si tratti di un'utopia, ma se vi dicessimo che non è così? Che essere felici si può e che occorre solo mettere "l'indirizzo" su Google Maps e conoscere tre segreti. Ne parliamo nel libro *Pratiche quotidiane di felicità* (Morellini/Yoga Journal), dove donne e uomini famosi ci hanno raccontato come, attraverso una pratica quotidiana, sono riusciti a ottenere quella centatura cui accennava Battiato. Stiamo parlando di attori come Giobbe Covatta e Laura Marinoni, di Sergio Múñez e della sua compagna Morena Firpo, dell'industriale Niccolò Branca (quello del Fernet), di Cinzia Primatesta moglie e musa dello chef Antonino Cannavacciuolo, e di molti altri. Questi personaggi hanno in comune una cosa, ogni giorno svolgono una pratica "spirituale": c'è chi fa yoga, chi studia, chi medita camminando e chi medita seduto, chi esegue raffinati esercizi di respi-

razione (i pranayama) per ricaricare le pile. Le tecniche sono tante e tutte servono a fermarsi per il tempo che si ha e a smettere di seguire il flusso vorticoso dei pensieri. Ma il lavoro deve essere quotidiano. E questo è il primo segreto.

«Lo so, non vi immaginate che ho fatto yoga per molti anni e l'ho perfino insegnato», svela Giobbe Covatta nel libro. «Mi divertivo un sacco, mi vestivo da guru, col turbante e tutto... in effetti somigliavo di più a un fachimero che a un guru». E prosegue: «Ho 64 anni e tra le tante esperienze che ho fatto c'è pure lo yoga, praticavo asana [le posizioni, ndr.], pranayama. Ero ragazzo, una ventina d'anni, vivevo a Napoli e non c'erano tante scuole. C'era anche un po' di confusione. Succedeva che arrivava un tizio dall'India che magari faceva l'elettrauto (ride), ma era indiano e allora ci dicevamo: "Questo è indiano, saprà quello che fa". E allora praticavo con entusiasmo e tante aspettative». Oggi il suo yoga è lo studio quotidiano e il cuore rivolto ai bambini più sfortunati dell'Africa. Sì, perché anche questo è yoga. Qualcosa di simile è accaduto a Sergio Múñez. Per lui l'India è stato l'incontro con Morena Firpo, mamma del loro piccolo Yari. Grazie a lei ha trovato lo yoga e la sua vita artistica è cambiata. Ovunque



SI PREPARA PER RECITARE
 Sergio Múñez, 45 anni, in una posa yoga. «Prima di salire sul palco respiro lentamente per calmarmi e concentrarmi», dice l'attore.