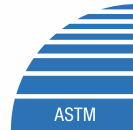


CRONISTI in CLASSE 2021



e-distribuzione



Senza un abbraccio si vive molto male

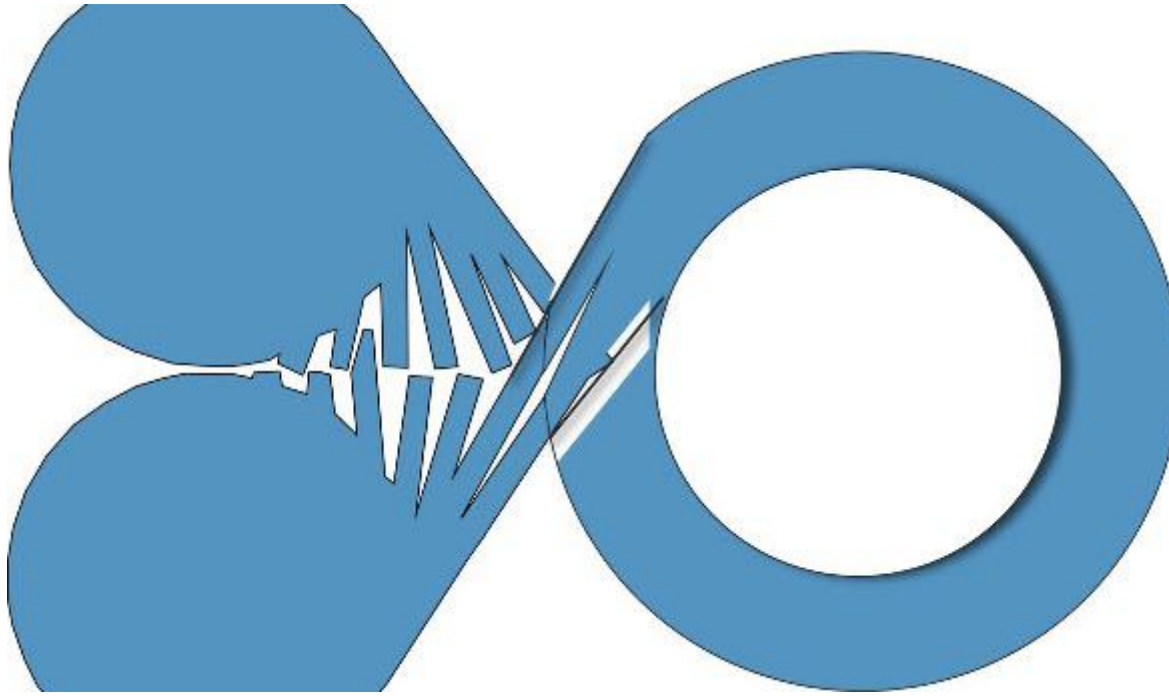
Un gesto semplicemente unico in grado di addolcire la quotidianità e trasmettere emozioni importanti di cui ora si sente la mancanza

«Caro amico ti scrivo così mi distraigo un po'. E siccome sei molto lontano più forte ti scriverò...». Sono queste le parole della canzone di Lucio Dalla, L'anno che Verrà, ripresa da Marco Mengoni il 21 febbraio 2021, in Piazza Vecchia, a Bergamo. Sono state scritte nel 1979, eppure sembrano così attuali da far scorrere i brividi a fior di pelle. Fanno molto riflettere anche le parole del giovane cantante pronunciate nella piazza deserta, prima della sua esibizione: «Per un attimo ci è sembrato un anno come qualsiasi altro, in cui si poteva fare tutto come al solito, senza preoccuparsi di dare alle cose la giusta importanza».

Mengoni ha continuato dicendo: «La distanza è diventata sicurezza, le strade si sono svuotate e l'incertezza è diventata l'unica compagnia possibile», alludendo alle drastiche restrizioni a cui abbiamo dovuto adattarci per contrastare il virus. «Quando la paura di perdere

CANI E GATTI

Nel periodo del Covid abbiamo abbracciato solo i nostri amici a quattro zampe



L'unione infinita di un abbraccio

qualcuno si è fatta paura di perdere tutto», ci ricorda l'incertezza in cui viviamo e l'angoscia di perdere ogni cosa, che si fa sempre più vicina, con un ricordo a tutte le persone che non hanno nemmeno potuto dare un ultimo saluto ai propri cari e che se ne sono andati via per il Covid-19. Poi le inconfondibili

note risuonano e l'artista comincia a cantare la canzone di Lucio Dalla, che si adatta al difficile periodo, invocando anche un annuncio di speranza.

Il 21 Gennaio è stata la Giornata Mondiale degli Abbracci, un modo per ritrovare il contatto emotivo e per sentirci uniti in un momento in cui questo prezioso e

sacro scambio di affetto ci è stato vietato. Attraverso l'abbraccio si uniscono i cuori, si trasmettono emozioni importanti e, se c'è una cosa che abbiamo compreso, è che senza affetto non si vive. Ma in questo momento storico della nostra vita proviamo a salvarci come è possibile, magari abbracciando gli

alberi di un bosco, come insegnano i benefici della Forest Therapy, oppure stringendo soffici peluche in casa, con la Hug Therapy e, non ultimo, grazie ai nostri amici a quattro zampe, che di miracoli con la Pet Therapy ne fanno dalla notte dei tempi.

Ecco perché il 17 Febbraio è stato dedicato a loro: durante la Giornata nazionale del felino, l'ENPA, Ente Nazionale Protezione Animali, ha reso omaggio a questo animale che nel 2020 ci ha fatto compagnia durante il periodo di pandemia e di isolamento. I numeri parlano chiaro: durante lo scorso anno, l'ENPA ha dato in adozione 9500 felini, il 15% in più rispetto a quello precedente. «Per i gatti vanno doppi auguri» ha detto Carla Rocchi, presidente nazionale ENPA «perché ci hanno tenuto compagnia e dato conforto due volte di più rispetto alla vita di sempre». Non siamo sicuri che tutto tornerà come prima, ma vogliamo credere che il nostro futuro sarà ancora meglio e che il bello è lì pronto da vivere. Senza distanze, senza timore, ma con il solo desiderio di volersi vivere istante per istante, abbraccio dopo abbraccio, consapevoli che nulla potrà mai più essere dato per scontato.

Intervista a Graziano Fornaciari

«L'ansia si vince vivendo il momento in prospettiva trasformando le difficoltà in opportunità»

Il maestro consiglia di gestire lo stato d'animo con la pratica millenaria dello yoga

L'allegria, la gioia, la pratica dello yoga e della meditazione, sono tra gli strumenti che possono aiutarci nell'attraversare questo difficile capitolo della storia dell'umanità. Ne abbiamo parlato con Graziano Fornaciari, uno dei maestri di Energheia, scuola di formazione per insegnanti di meditazione (www.scuolaenergheia.it).

Come possiamo gestire l'ansia e la paura con lo yoga?

«L'ansia e la paura sono emozioni bloccanti che possiamo superare con la pratica dello yoga, a partire dal respiro, capace di trasformare le nostre sensazioni in azione. L'ansia e la paura si vincono vivendo il cambiamento come una nuova prospettiva, trasformando le difficoltà in opportunità».

In questo lungo periodo ognuno di noi ha avuto tutto il tem-

EQUILIBRIO

Nella meditazione si trovano le basi per un percorso che porta al benessere

po per riflettere e stare in silenzio. Anche questo è yoga?

«Sì, perché è nel silenzio, nella riflessione e nella meditazione che possiamo trovare le basi per un percorso che ci può portare all'equilibrio e al benessere». **Leggere, disegnare e scrivere fanno parte della pratica dello yoga?**

«Yoga significa "unire" ed è presente in ogni istante della nostra vita, che deve essere vissuto con consapevolezza. Non è semplice trovare tranquillità e silenzio per poter osservare quello che stiamo vivendo sotto la giusta luce, quando ci riusciamo, possiamo vedere la vita in modo migliore».

LA REDAZIONE

**Istituto Comprensivo «Sant'Andrea»
Scuola secondaria di I° grado «Pietro Verri»
Biassono (MB) - Classe 2^C
Docente: Sara Dominiotto**

