

# Se la musica incontra lo yoga

*Un programma di spettacoli 'particolari', fra concerto e video. È 'Neon&Caffeine', con cui il Conservatorio si apre a nuovi linguaggi e nuovi pubblici. Stasera ecco un maestro yoga...*

di Federica Basso

Questa sera alle 21 nell'Aula Magna del Conservatorio della Svizzera italiana a Lugano andrà in scena il terzo appuntamento della stagione di Neon&Caffeine con 'Vortex Temporum'. Con il format di documentario-concerto, il team del Conservatorio esplora questa volta l'affascinante mondo dello yoga, cercando di capire cosa si cela dietro mode e tendenze del momento. La serata ha come protagonista un 'Virgilio' d'eccezione: Claudio Conte, referente europeo per la formazione di docenti di yoga che abbiamo avuto il piacere di intervistare.

## **Come si è avvicinato allo yoga?**

Fin da giovane sono sempre stato affascinato dall'Oriente, ispirato dai libri di Emilio Salgari, ma è stato grazie al mare che è avvenuto il contatto: facevo immersioni subacquee e, seguendo il mito di allora Jacques Mayol, ho iniziato ad interessarmi alle tecniche di meditazione per migliorare la respirazione e la compensazione sott'acqua. Ho comprato un libro sullo yoga e ho iniziato a praticare qualche esercizio, frequentando anche una scuola quando questa disciplina era ancora poco diffusa e perlopiù "femminile". Poi il resto è venuto da sé con il tempo; ogni tanto mi chiedo se sono io ad aver scelto lo yoga, o se lo yoga ha scelto me per mano del destino.

## **Quali sono le finalità di questa disciplina e a chi si rivolge?**

Le finalità possono essere molteplici, in funzione della domanda dell'individuo. Per come la vedo io, è uno strumento che permette all'essere umano di risintonizzarsi meglio, sia dal punto di vista fisico che mentale; detto ciò, si può praticare yoga per restare in forma, per il suo aspetto più contemplativo e spirituale o con finalità terapeutiche.

## **Si può pensare allo yoga come metodo terapeutico?**

Ritengo che definire lo yoga una terapia sia riduttivo perché significherebbe distoglierlo da quelle che sono le sue finalità proprie, e cioè il riequilibrio dell'individuo; credo però che possa avere vantaggi terapeutici ed effetti collaterali positivi per alcune patologie.

## **Che approccio all'insegnamento utilizza: occidentale-empirico oppure orientale-spirituale?**

Lo yoga, come qualunque tradizione culturale e spirituale, cambia e si adegua ai tempi in cui si colloca. Rispetto al passato ha avuto una forte rivalutazione sociale, tanto che oggi è molto di moda nel mondo occidentale, spesso sconfinando nella commercializzazione e nell'apparenza. A mio avviso, non c'è un metodo di insegnamento occidentale o orientale, nonostante io abbia una formazione di tipo filo-occidentale. Condivido i principi dell'essenzialità zen, perché penso che la ricerca della spiritualità non abbia bisogno di ornamenti o di essere rivestita dal superfluo; ciò che conta è l'essenza, quello che sta dentro.

Lo spettacolo di questa sera vedrà prota-



Claudio Conte

gonisti Ekaterina Korsun (flauto), Mario Mariotti (tromba), Manuele Colacci (chitarra), Komugi Matsukawa (percussioni), Anna Lisa Giordano e Francesco Paganini (pianoforte). Regia di Fabrizio Rosso, live video maker Roberto Mucchiut. In programma musiche di Edison Denisov, Alberto Barberis, Karlheinz Stockhausen e Yan Marez. 'Neon&Caffeine' è un progetto di Spazio21 del Conservatorio della Svizzera

italiana, una stagione di documentari-concerti all'insegna della commistione fra linguaggi diversi, dalla musica al video, dal teatro alle luci. Con 'Vortex Temporum', questa sera, avvicinandosi allo yoga, l'intento è quello di catturare i segreti e l'essenza di questa disciplina tanto antica quanto attuale nella sua capacità di rispondere alle esigenze dettate dai tempi moderni. Entrata libera.