

La proposta di benessere del centro Asia. Dialogo con Roberto Ferrari

# Mi accorgo di me

di Patrizia Palladino

**S**ono biologo. La scienza, per me, è una professione e una passione, ma l'ho sempre considerata poco interessante se non era unita alla filosofia e la filosofia poco interessante se non unita alla scienza. Tutte e due, poi, poco interessanti se non erano unite alla mia esperienza personale, alle mie domande". Sono le parole con cui inizia questo dialogo con Roberto Ferrari, 41 anni, insegnante di Yoga e Meditazione al Centro A.S.I.A (Associazione Spazio Interiore e Ambiente) di via del Lancillotto 24 a Modena, Polisportiva Villa d'Oro.

**Lei insegna da 14 anni e pratica da 20, che benefici pensa di aver ottenuto praticando?**

*Ci si avvicina a queste discipli-*



*ne per malessere, per migliorare se stessi attraverso la conoscenza, ma anche per un bisogno profondo di senso e di contatto con la propria esistenza. La pratica, su queste motivazioni, per me, ha avuto esiti straordinari, mi ha cambiato.*

**Domanda di senso e ricerca di spiritualità. E la religione?**

*Per secoli, in Occidente, è la re-*

*ligione a rispondere alle domande di senso, poi l'ideologia e ora la scienza. Le risposte, però, possono venire solo da ciò che sentiamo in profondità. Dobbiamo educarci all'ascolto. La religione ha ancora molte cose da dire, a ognuno individualmente, anche ad A.S.I.A, ma non in senso confessionale.*

**Le discipline orientali hanno**

**senso praticate in Occidente?**

*Queste discipline sono da sempre considerate come 'esotismi', importati. Asia da 15 anni, e siamo solo all'inizio!, si sforza di tradurre le categorie filosofiche orientali in qualcosa che ci riguarda. Dobbiamo partire da noi, dalle domande che nascono qui e ora, e poi vedere cosa dice l'Oriente sul tema.*

**Relax, contatto con se stessi, ma poi si esce e torna lo stress.**

**Un circolo vizioso?**

*Quello che lei dice, forse, vale per le palestre. Abbiamo comunque bisogno di uno spazio felice, nel senso di riuscito, ma l'attività che noi facciamo ha dignità di ricerca. Una disciplina deve entrare dentro. Quando si esce dal dojo (spazio di pratica) si respira e si cammina continuando la ricerca, fuori.*