

Body & soul

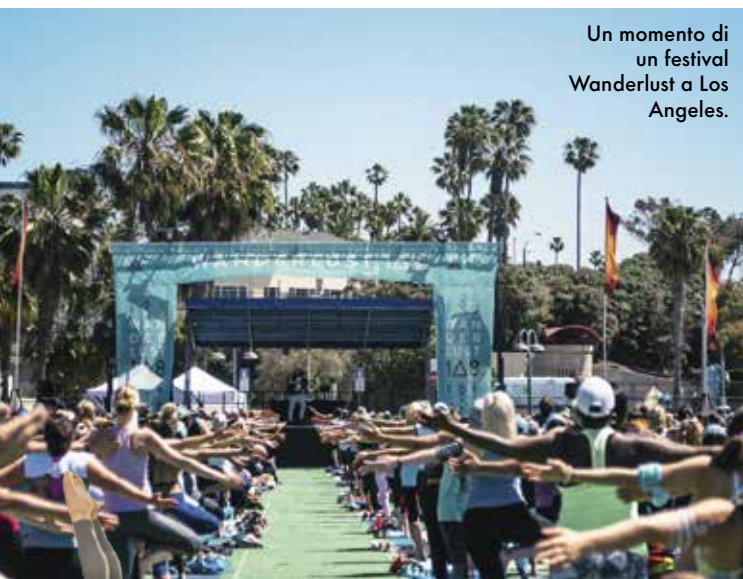
Si chiama Wanderlust ed è un vero movimento che ha contagiato l'America. Il cuore non è più la musica ma lo yoga. Intorno: tanto sport, cucina, musica e pratiche di meditazione... E ora arriva anche in Italia: a Milano una giornata intera all'insegna del benessere

di ROBERTO CROCI

I FONDATORI

È un nuovo movimento wellness che ha contagiato l'America: si chiama Wanderlust e sta per arrivare in Europa (a Milano il 1° ottobre). Nato dalla mente dei produttori musicali Sean Hoess e Jeff Krasno (e dell'attrice Schuyler Grant), ha intercettato la necessità di uno stile di vita da condividere: yoga, meditazione ed esercizio fisico. C'è la "formula" festival: 3 o 4 giorni di musica, yoga, cene in luoghi meravigliosi. Ed eventi sponsorizzati da Adidas: una sola giornata di yoga, sport e meditazione, in giro per il mondo (wanderlust.com).

Un momento di un festival Wanderlust a Los Angeles.



L'insegnante di yoga Chelsey Korus con la tuta Wanderlust

LA TUTA

La tuta Wanderlust è stata disegnata da Chelsey Korus per Adidas. È aderente, realizzata in tessuto senza cuciture con tecnologia Warp Knit, pensato per seguire i movimenti del corpo come una seconda pelle (adidas.com o wanderlust.com).

LE NUOVE DISCIPLINE

L'acroyoga nasce dall'incontro di yoga, thai massage e acrobatica. Un'unione all'insegna della giocosità e del benessere reciproco. Infatti, si pratica rigorosamente in coppia. Serve per il fitness e per raggiungere il perfetto equilibrio dei sensi, entrare in sintonia con il partner e costruire le basi di una fiducia reciproca dove calma e rilassatezza sono indispensabili nei cicli dei movimenti e nella staticità delle posizioni assunte. Due i nomi all'avanguardia: Chelsey Korus e Quetzal Ríos. «L'acroyoga è un modo per ritornare bambini», spiega Quetzal Ríos. «L'aspetto gioioso della pratica è fondamentale per trovare nuovi modi di interagire con gli altri».

L'air antigravity yoga, chiamato anche aerial yoga, nasce da un'idea di Christopher Harrison, ginnasta e ballerino americano, che nel 1999 progettò la prima amaca soft touch. Unisce i movimenti della danza a quelli del pilates, della ginnastica artistica e dello yoga. Tra i migliori insegnanti di Wanderlust, Verónica Ramírez van Hoorde, che dice: «Aiuta a realizzare determinate posture in tempi più brevi rispetto al tappetino, migliora la respirazione e decomprime la spina dorsale. Stando sospesi in aria si sperimenta una sensazione simile al volo».



Il d.j. MC Yogi.

LA MUSICA

Ai Festival Wanderlust ci sono concerti indie rock, country, rock-a-billy, baroque pop, soul, electro e reggae. Ziggy Marley, Arrested Development, Michael Franti & Spearhead, Common, Moby, Mariachi El Bronx... E performance di vari d.j. che creano ritmi speciali per l'occasione. I più conosciuti sono d.j. Drez e MC Yogi.



L'insegnante di yoga Kadri Kurgun.

LA CUCINA

«Estendiamo i principi della spiritualità anche al cibo», dicono i fondatori di F2T, acronimo per Farm to Table, la nuova frontiera della cucina, nata dal concetto di farm restaurant (l'ideatore è Dan Barber, chef di Obama). Tutto quello che serve arriva da campi, orti e serre a pochi metri dai fornelli. Si rispetta la stagionalità e il consumo sostenibile. A Wanderlust, cene e dimostrazioni culinarie di Kevin Callaghan e Matthew Kenney, famoso per la sua cucina a base di sole piante.

LA FILOSOFIA

«Ho sempre voluto organizzare eventi che potessero essere divertenti e "trasformativi"», dice Sean Hoess, uno dei fondatori. «Wanderlust doveva essere un mix di yoga e musica. È diventato una celebrazione di arti varie: triathlon, rafting, biking, parkour... Con workshop e seminari». La missione: diventare la migliore versione di te stesso. Il messaggio: Wanderlust sta per "forte desiderio di crescere, viaggiando". Il mantra: "Find Your True North", trova il tuo vero io.