

Chelsey Korus

L'insegnante di *yoga superstar* è sempre in giro per il mondo.

La dieta, *vegana e bilanciata*, e la meditazione sono gli unici *punti fermi* della sua vita

di ROBERTO CROCI



Chelsey Korus, 32 anni, ha più di 50 mila follower su Instagram. Le sue classi combinano yoga, anusara, power vinyasa, danza classica e moderna, capoeira, acroyoga, ashtanga e arti marziali.

► **6.00_** *La prima cosa* che faccio appena sveglia è bere un bicchiere d'acqua. Ancora prima della colazione e del caffè mi muovo: faccio yoga. Questo è un momento importante della giornata perché mi arrivano tutti i pensieri e le tensioni che la mente fresca attrae. Faccio una previsione della giornata che mi aspetta e mi concentro sui problemi da affrontare nel corso della mia meditazione, quelli a cui prestare maggiore attenzione senza farmi influenzare negativamente. Tutto ha una soluzione, basta voler risolvere.

► **6.30_** *Mi siedo in Padmasana*, ovvero posizione del loto e medito per 20 minuti. È fondamentale pulirmi la mente, raggiungere lo stato mentale e la forza necessaria per affrontare al meglio la giornata. Cerco di farlo tre volte al giorno, perché la costanza è una delle basi del mio insegnamento. Non è importante dare il meglio a ogni esercizio, l'importante è farlo ogni giorno. ► **7.00_** *Preparo da mangiare* per il mio cane, Lozen, una bastardina che ho salvato da un canile e a cui ho dato il nome di una delle più famose guerriere Apache, la sorella del mitico Victorio. Lei segue una dieta cruda, ricca di verdure e proteine, spesso a base di pesce. Anche questo è un momento profondo perché è il primo contatto emotivo della giornata. Gli animali sono molto importanti nella mia vita: quando entri in sintonia con loro nel modo giusto, ti insegnano a diventare un essere umano migliore. Lozen è

sempre con me, mi segue ovunque. Ha imparato a stare al suo posto senza interferire con il mio lavoro, anche quando insegno a decine di persone.

► **7.15_** *Preparo la colazione*. La mia preferita è una ciotola di bacche di acai con zenzero fresco e succo di lime. Seguo una dieta semplice e vegana. Mangio due volte al giorno, mattino e sera, durante la giornata faccio piccoli spuntini di frutta, noci e semi. Seguo sempre la stessa routine, sono spesso in viaggio e in movimento, per me il cibo è l'unica cosa stabile nella vita, perché il resto è imprevedibile. Ora, per esempio, sono in giro da sei mesi, ogni notte in un albergo diverso, e ho bisogno di ancorarmi a qualcosa: cibo e meditazione sono fondamentali per la mia salute fisica e mentale. ► **8.00_** *Accendo il cellulare*. Leggo la posta, confermo gli appuntamenti, mi preparo per le lezioni. Insegno tutte le mattine, anche in giro per il mondo. L'appuntamento è sacro. ► **9.00_** *Prima lezione*. Ogni giorno si tratta di scoprire come posso essere utile ai miei allievi, cosa gli posso insegnare, qual è il mio ruolo nella loro vita e il loro scopo nella mia. Bisogna ricordarsi che siamo più grandi dei nostri pensieri. Essere cosciente e consapevole del mio essere per me è uno stile di vita, praticare con i miei studenti significa non solo insegnare ma condividere quello che conosco e ho imparato durante gli anni. L'importante è focalizzarsi su quello che abbiamo in comune con le altre persone, →

"GLI ANIMALI SONO IMPORTANTI: MI INSEGNANO A DIVENTARE UN ESSERE UMANO MIGLIORE"

**"L'ACROYOGA
È UN LAVORO
DI COPPIA:
BISOGNA FIDARSI
DEL PARTNER
E SI COMUNICA
CON GLI OCCHI"**



Chelsey Korus indossa la nuova linea fitness Adidas by Stella McCartney. Ha iniziato a praticare yoga a 15 anni nella cantina dei suoi genitori. È molto più che un'insegnante: è una influencer, una "spiritual superstar". Per informazioni sulle sue lezioni: chelseykorus.com.

→ non su quello che ci divide. ► **13.00_ Ultima lezione della giornata.** Ho 3 punti importanti nelle mie lezioni. Uno: ritaglia del tempo per te stessa e ricordati di fare anche quello che vuoi, non solo quello che dovresti. Due: medita, mangia bene,

fai esercizio fisico e stimola la mente. Tre: be the change, sii il cambiamento, sei tu che crei l'ambiente in cui decidi di vivere. Ho iniziato a praticare yoga a 15 anni, nella cantina dei miei genitori, guardando i dvd di Sara Ivanhoe. Diceva: "La mia luce incontra la vostra luce. Namasté". Io restavo a bocca aperta e mi chiedevo cosa volesse dire. Voglio essere l'esempio pratico di quello che predico.

► **14.00_ È il tempo per la mia pratica personale.** Faccio esercizio ogni giorno, yoga, headstand, acroyoga.

Il lavoro che faccio da sola è necessario per prepararmi alle lezioni di gruppo. Confrontandomi con me stessa, raggiungo livelli profondi negli spazi sacri della mia solitudine, e poi quando apro gli occhi al cielo mi connetto con l'intero universo. È una sensazione unica e incredibile, difficile da spiegare se non la si è mai provata. Le arti marziali mi insegnano la disciplina, la danza a essere libera da ogni inibizione, le acrobazie a essere costante, soprattutto ad affrontare positivamente gli errori. L'acroyoga invece è importante perché è un lavoro di coppia, dove bisogna fidarsi del proprio partner, dove ogni comunicazione viene fatta attraverso gli sguardi, che funzionano come degli specchi, specchi che ampliano le tua abilità di ascoltare gli altri, di comunicare. Gli Acroyogis non pensano mai a loro stessi, non esiste la parola io. Il mio allenamento ideale consiste nella diversificazione di varie discipline, nel nutrimento dell'autostima e nella libertà di prendere coscienza e vivere la vita che mi sono scelta.

► **17.00_ È l'ora di rilassarmi** e fare una camminata con Lozen. Questo è il momento della giornata dove la calma mi aiuta a focalizzare i prossimi obiettivi. Voglio insegnare tutto quello che imparo durante il mio percorso spirituale, perché come diceva Gandhi "Dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo". ► **18.00_ Il cibo che mangio oggi** è l'opposto di quello con cui sono cresciuta. Mia nonna era siciliana, aveva un ristorante italiano in Minnesota, si chiamava Little Tony. Non seguo una dieta particolare, mangio solo ingredienti freschi, possibilmente comprati direttamente dai coltivatori. Non c'è niente di più buono di un pomodoro

maturato naturalmente con l'aiuto del sole. Mangio bilanciato, vegano, senza glutine: riso, quinoa, tofu, verdure, frutta. Lo zenzero è la mia arma segreta per combattere tutte le malattie e la fatica di essere continuamente on the road. Lo mangio crudo, cotto, lo bevo, ci faccio dolci e tisane. Ne consumo tantissimo.

► **20.00_ Faccio 20 minuti di meditazione**, controllo le ultime email, telefono agli amici, a volte esco per un'ultima camminata prima di andare a letto, oppure incontro amici per un drink. La mia è una giornata lunga, ho bisogno di almeno otto ore di sonno.

► **21.00_ Vado a letto presto**, mi piace alzarmi con il sole. Spengo tutto quello che è elettronico e mi dimentico del cellulare. Il modo migliore per prepararmi a dormire è leggere o ascoltare della musica. Uno dei miei libri preferiti che non mi abbandona mai è *Light on Life: The*

Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom di B.K.S. Iyengar. È anche il momento per riflettere sulla mia giornata e pensare al futuro, come i nuovi trend di fitness che prevedo per l'anno prossimo. Penso che in futuro la gente farà molto più esercizio all'aria aperta, preferendo i parchi all'isolamento in palestra. Il mio motto? *Don't be afraid to be great*, non temere di essere grande.

Roberto Croci 