



la scheda

INSIEME

Cristina Bazzanella, milanese, 41 anni, e Anna Ovchinnikova, nata a Kiev nell'84 e milanese d'adozione, sono le titolari del centro Ramayoga, aperto nell'ottobre del 2018.

Ramayoga,
via Alvise Cadamosto 5
bis, tel. 346.9420674 e
338.2041197,
www.ramayoga.it,
pag. Fb Ramayoga Milano.



IL CENTRO

L'attività di yoga nello spazio di via Cadamosto con le due titolari Cristina e Anna, ritratte assieme nella foto sopra

RAMAYOGA

NOI, VESTITE DI BIANCO IN STILE KUNDALINI

UN'ESPERIENZA DI ESPLORAZIONE DELL'ANTICA DISCIPLINA INDIANA. LE ENERGIE POSITIVE ARRIVANO DALLA VIBRAZIONE DEL SUONO. PAROLA DI ANNA E CRISTINA

di **MARINA GROSSI**

Il ritratto di noi, vestite come vuole la tradizione del kundalini, insieme con i nostri bambini, risale a un paio di anni fa, in previsione dell'apertura di questo spazio che offre corsi anche di ashtanga, vinyasa, hatha flow e del classico hatha yoga - dicono Anna Ovchinnikova e Cristina Bazzanella -. Sono immagini con cui abbiamo voluto aprire le pagine del sito per trasmettere il nostro mood in un certo senso familiare, per focalizzare l'attenzione che riserviamo alle donne, per condividere con loro i benefici che questa

disciplina offre anche nel periodo prenatale e post parto, come abbiamo sperimentato su noi stesse". Ramayoga ha inaugurato lo scorso ottobre per iniziativa di due yogini che, giovanissime, si sono avvicinate all'antica disciplina indiana attraversandone ed esplorandone vari stili. Dopo aver condiviso in parte un percorso d'insegnamento presso altri centri, è nata tra loro una solida amicizia che ora si intreccia in un futuro professionale dentro a un luogo che respira di un'energia positiva fatta di affetto e reciproca fiducia. "Lavoriamo molto in sinergia - racconta Cristina -. Io che arrivo da stili più fisici, tipo

l'ashtanga, ho approfondito grazie ad Anna il kundalini yoga, più energetico e profondamente meditativo. Lei, che accompagna la lezione del venerdì mattina con le note del gong, sta imparando a suonare l'harmonium, lo strumento con cui spesso accompagno dei break durante o dopo le lezioni mentre si medita o si recitano dei mantra per aprire il cuore e quietare la mente". Il centro, ispirato alla vibrazione del suono rama, in cui le due sillabe ra e ma rappresentano l'integrazione tra le diverse energie di due forze, il sole e la luna, è spazioso, luminoso e accogliente. Oltre alla stanza del benessere per i trattamenti olistici - massoterapia, linfodrenaggio, massaggio ayurvedico e cranio sacrale - le due ampie sale sono spesso occupate come nell'appuntamento con la "favola del sabato mattina": le mamme praticano, i piccoli partecipano al laboratorio di fiabe. Si finisce insieme a cantare. ♦