



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.620

Pagina 1/1

Yoga dietro le sbarre: la storia di Francesco

mariagrazia, lunedì 17 ottobre 2011 - 23:50:00

Nel carcere di Bollate, una speranza per i reclusi: «Questa disciplina mi rende una persona migliore »

MILANO - La situazione delle carceri italiane è allarmante: 150 morti di cui 51 suicidi solo nei primi nove mesi del 2011. Sovraffollamento, strutture fatiscenti, soprusi. In questo contesto la Casa di reclusione di Bollate è una mosca bianca: aperta nel 2000, è un istituto a custodia attenuata. I detenuti firmano un « patto » con la direzione e si impegnano a seguire un percorso fatto di studio, lavoro, sport. LO YOGA - In questo contesto che sembra « privilegiato » - ma dove in realtà si mettono solo in pratica i dettami costituzionali - si può anche praticare yoga. E proprio questa disciplina ha aiutato il detenuto Francesco Tonicello a « diventare una persona migliore », secondo quanto lui stesso racconta. Perché lo yoga, spiega, non è una semplice ginnastica, implica una presenza mentale, acquisisce la consapevolezza di sé, pone questioni etiche. La storia di Francesco dimostra come lo yoga possa aiutare a ritrovare il bandolo della matassa della propria esistenza. Una storia di recupero, determinazione, redenzione. Silvia Icardi 17 ottobre 2011 19:22[justify]

Vedi il video [qui](#)