

# yogga

JOURNAL

Yoga  
e Ayurveda

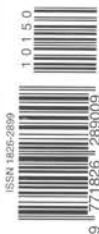
(Sequenza per) la rinascita  
primaverile

Intelligenza  
emotiva

Apri anima, cuore, mente

Pratica

Proteggi i punti deboli



1 0 1 5 0

ISSN 1120-2899

9 771826 289009





## Amina Annabi

Voce incarnata

«**L**a mia prima pratica del mattino? Danzo!». E scoppia in una bellissima risata. Diciamolo: se a pronunciare queste parole fosse stata una qualsiasi altra persona sulla via spirituale, questa "confessione" sorprenderebbe o creerebbe sconcerto, ma dato che si tratta di Amina Annabi, be' allora la cosa appare del tutto normale. Amina, infatti, oltre a essere una donna che da oltre 50 anni è sul sentiero della ricerca, oltre a essere stata invitata molto spesso a Yoga Festival, è un'artista a tutto tondo: cantante, a 29 anni, nel 1991, è arrivata seconda all'Eurofestival presentato da Gigliola Cinquetti con C'est le dernier qui a parlé qui a raison

(in realtà arrivò prima a pari merito con Carola Häggkvist, ma la svedese vinse per un artificio del regolamento), ha inciso diversi dischi e, tra l'altro, ha recitato in Il tè nel deserto di Bertolucci. Ecco perché anche ora che la sua attività è l'insegnamento dello yoga, il canto, la danza e la musica sono elementi essenziali del suo essere e del suo vivere. «Voglio spiegarmi meglio», torna seria. «Quello che io chiamo danza è in realtà **entrare in contatto con il mio corpo. È la prima cosa che faccio appena sveglia**: mi muovo in modo flessuoso, cerco di ascoltare ogni parte di me che si muove mentre io stessa canto, improvviso, ed entro nel profondo. Faccio molto yoga ogni giorno, ma ho l'impressione che lo yoga sia stato inventato da un uomo per gli uomini perché ritengo che una donna





abbia bisogno soprattutto di danzare alla Luna, di fare muovere morbidamente il suo corpo».

**E quindi appena sveglia faccio qualche postura e poi pratico questa "danza dell'energia": sento cioè l'energia che sale dal bacino e che poi ridiscende, la accompagno con i movimenti e con la voce**



Se non avete mai ascoltato la voce di Amina Annabi, è un'esperienza che vi manca davvero: andate su Facebook o YouTube e cercatela (in particolare nel promo del suo nuovo progetto *The Light Side of the Moon*), entrate anche voi nel suo mondo seguendo il suo dolce canto, quelle carezze musicali che riesce a creare e che accompagna sempre con un sorriso solare, sincero, bellissimo. «Un altro modo in cui faccio questo check-up interiore è il pranayama», prosegue: «Porto il respiro in un chakra per volta, cerco di sentire se l'energia dei vari portali energetici è fredda o calda, e accompagno il respiro con visualizzazioni, secondo una pratica tibetana. In base al mio sentire, modulo la tecnica della mattina. Poi medito».



**Se ho poco tempo, allora canto i mantra e lascio che vibrino in tutte le parti del corpo**

La sera, la sua pratica è differente, parte dalla consapevolezza vissuta durante il giorno. «Quando torno a casa, il mio sguardo incontra un post-it che ho appeso e che mi ricorda qualcosa di fondamentale: "Lascio tutto fuori dalla porta, mi abbandono e lascio andare i pensieri negativi". In questi mesi a Parigi (dove vivo) la gente si arrabbia facilmente, è triste, e quando esco sento questa energia: ecco perché la sera a casa faccio questa sorta di "doccia", perché ho aperti i canali sottili. È importante riallinearsi perché i sentimenti e le emozioni degli altri sono come aerei che atterrano sopra di me».

Il percorso spirituale di Amina Annabi è iniziato molto presto: «Sono nata in Tunisia e da piccola abitavo a Cartagine. Ho sempre sentito il bisogno di fare una ricerca spirituale. Vengo da una famiglia di musicisti e spesso il venerdì andavo con mia nonna a fare pratiche con i canti: in quella stanza c'erano

solo donne che suonavano percussioni, cantavano ed entravano in trance. Oggi, con i miei occhi di donna, capisco che era una sorta di terapia catartica contro la collera, l'isteria, le tristezze. Avevo solo 6 anni e mia nonna mi diceva che non era cosa per me, ma io insistevo ed entravo in trance anche io. Cantare faceva parte della mia natura profonda. Poi, dato che mia madre è insegnante di yoga, a 12 anni ho cominciato con gli asana: tutte le estati mi obbligava a fare un mese di yoga e all'epoca mi innervosivo, ma oggi la ringrazio. Infine, all'età di 22 anni, la sofferenza più grande: ho perduto due gemelli alla nascita. Ero sotto choc. "Perché a me?", mi chiedevo. Nonostante il successo, non riuscivo a essere felice. Allora sono tornata allo yoga e con l'aiuto degli insegnamenti tibetani **ho capito che se volevo smettere di soffrire dovevo rientrare in me stessa**».

Lì è cominciato un nuovo percorso. Oggi è mamma di una figlia di 35 anni e nonna di due bambini di 4 e 10 anni. E il suo cammino spirituale e umano (c'è differenza?) l'ha portata fino agli sciamani delle foreste del Polo Nord. Da qui è nato il suo ultimo progetto, *The Light Side of the Moon*, il lato illuminato della Luna, (seguitela sul suo sito [lavoixdulotus.com](http://lavoixdulotus.com)) in cui canta ai chakra con la sua voce dolcissima: «Ci ho meditato 10 anni», svela, «e si è fatto strada incontro dopo incontro: gli sciamani del Polo, un musicista discepolo di Thich Nhat Hanh, musicisti tunisini, algerini, indiani, svedesi. È un viaggio interiore di risveglio. Basta giudicarsi: è arrivato il momento di accettarsi e di accogliere le nostre fragilità».

