

I SEGRETI DI...

## ANNA INFERRERA

Siciliana d'origine ma cittadina del mondo, mamma, viaggiatrice e salutista. Con le sue lezioni di yoga conquista le piazze. Ecco le sue beauty asana

DI MARTA SALADINO



Anna Inferrera, 41 anni, celebre insegnante di yoga e ambasciatrice di Oysho in Italia (a destra, durante la masterclass Oysho Yoga). A sinistra, la candela Aroma 1 di Oysho.



## Qual è la tua routine mattutina?

«Mi rinfresco il viso, bevo acqua tiepida con il limone e poi pratico meditazione trascendentale con una candela accesa per almeno 5 minuti, ripetendo il mio mantra fino a quando "svanisce". E finché mio figlio Jai, che in sanscrito significa vittorioso, non si sveglia. È lui il mio timer da 3 anni».

## Un segreto di bellezza?

«Prima di applicare il latte detergente passo sul viso un batuffolo di cotone con qualche goccia di olio di mandorle o argan. Un toccasana per chi come me abita a Milano e gira in motorino».

## Quando è scattato il colpo di fulmine per lo yoga?

«Avevo 20 anni e vivevo a New York. Sono sempre stata una sportiva ma in quegli anni mi ero un po' dimenticata del mio corpo tanto ero assorbita dai ritmi della metropoli. Le prime lezioni non sono state facili perché è come aprire la tua scatola nera: butti fuori tossine, rimetti in moto il sistema linfatico... Ci sono voluti 10 anni di pratica per renderlo la mia vita».

## Qual è la tua missione come insegnante di yoga?

«Dimostrare che non è per pochi. E l'appuntamento con la masterclass Oysho Yoga, evento itinerante aperto a tutti (info: [www.oysho.com](http://www.oysho.com), ndr), è un'occasione magica per far scoprire questa disciplina. Che emozione vedere tanta gente srotolare il tappetino per la prima volta».

## Oltre allo yoga, come ti rigeneri?

«Con la natura. Abbiamo un piccolo buen retiro in Liguria: nel weekend viviamo lì, scalzi e immersi nel verde con le onde del mare in sottofondo. Ma anche nelle spa: adoro staccare la spina nello spazio Chenot all'Albereta in Franciacorta».

## Un consiglio alimentare?

«Seguo la scienza "sorella" dello yoga che è l'Ayurveda. Bisogna ascoltare il proprio corpo anche in cucina, scegliere tutto quello che è di stagione e saper abbinare, senza mischiare troppo. Una grande lezione è mangiare quello che si riesce ad accogliere nei palmi della mano».



## 1\_ Il peccato di gola

Da vera siciliana Anna non riesce a resistere alla granita al caffè con panna.

## 2\_ I gioielli

È yogica anche nei monili: tra i suoi preferiti la collana "guru mala" di Goa Solo Andata, un duo italiano trasferito in India.

## 3\_ La musica

Per caricarsi di energia ascolta il gruppo Shaman's dream o C.C. White, una cantante gospel afroamericana ora votata al sound mantra.

## 4\_ I viaggi

Il compagno di Asina è un appassionato di surf e appena possono partono a caccia di onde. Soprattutto in Portogallo a Nazoré e a Peniche Baleal.

## 5\_ Il vezzo

I tacchi. Nonostante sia spesso scalza per fare yoga, Anna ha un debole per le scarpe gioiello di René Caovilla.



## NEL BEAUTY CASE

I prodotti di bellezza di Anna sono in armonia con i suoi principi green, come lo Shampoo Bamboo di Alterra e tutta la linea skincare Alkemy, prodotti di nutricosmetica a base di microalga Kamnath. Trucco acqua e sapone, fatta eccezione per il Mascara 38°C di Sensal.

