

## CONCERTO YOGA AL MUSEO STIBBERT



Concerto Yoga al Museo Stibbert di Firenze domenica 27 Settembre dalle 16.30:  
*“creare un equilibrio tra corpo e natura, donando energia e senso di pace”*, spiega  
l'artista Simone Baldini Tosi, cantautore toscano dal background pop.  
Concerto Yoga al Museo Stibbert di Firenze

“**P**rovare per credere”. Sembra un luogo comune ma, molto spesso, è l'esperienza diretta a fare la differenza. Come tanti San Tommaso in versione moderna (e magari anche laica), tendiamo a porci con questo atteggiamento nei confronti delle nuove mode, a metà strada tra curiosità e scetticismo.

A maggior ragione se le mode, come quella di praticare yoga, vengono da lontano. Che si pratichi in palestra, nei parchi della città, sulla spiaggetta sull'Arno o in centri specializzati, la sostanza non cambia: c'è sempre una lezione di prova (il più delle volte gratuita) a portata di mano.



### Come capire se lo yoga è una pratica che fa per noi?

Osservandone gli effetti da lontano (ma non troppo), mettendosi comodi e preparando la mente all'ascolto interiore, ma non solo. È un po' questa la filosofia alla base del "concerto in chiave yoga" che si terrà domenica 27, al Museo Stibbert di Firenze, alle 16,30. Una cornice insolita per un evento che inneggia alla pace (dei sensi) , visto che quel museo vanta una grande collezione di armi e armature.

### Chi è Simone Baldini Tosi

L'ideatore è Simone Baldini Tosi: un cantautore toscano dal background pop che, dopo anni di musica (è in attività dal 1990 e, da allora, colleziona vittorie -come quella al Sanremo Rock - e collaborazioni con case discografiche e vari cantanti, tra cui Marco Mengoni *ndr*) ha deciso di provare a fondere due delle sue passioni.

Da 14 anni, infatti, condivide e dirige sessioni di yoga: un'attività che, durante un periodo di difficoltà, lo ha "salvato", facendolo passare dalla "sofferenza alla consapevolezza del momento. È così che ho avuto modo di staccare la spina dai pensieri negativi, ho imparato a prendere il buono dalle cose e a ricon-

quistare la serenità”, racconta Simone Baldini Tosi.



## Il Concerto Yoga al Museo Stibbert di Firenze

Ma cosa ci si deve aspettare da questo concerto-yoga e dalla scelta di una location come il Museo Stibbert? *“Musiche, testi, persino l'accordatura della chitarra e la frequenza del suono (regolata sui 432 Hz) sono costruiti in modo da creare un equilibrio tra corpo e natura, donando energia e senso di pace”,* spiega l'artista. Le canzoni (ne canterà 7) si ispirano tutte al libro *“La pace è ogni passo”,* di Thich Nath Hanh: un monaco zen vietnamita, che nel 1967 fu proposto da Martin Luther King per il Nobel per la pace, per la sua idea inclusiva di accoglienza (che lo portò a soccorrere, indistintamente, vietnamiti e americani durante la Guerra del Vietnam).

Per permettere a chi muove i primi passi in questo universo di capire (e ascoltare) cos'è la filosofia zen, Simone Baldini Tosi leggerà 5 brani tratti proprio da questo libro, sempre su sottofondi musicali da lui composti.



## Nel centro del giardino Stibbert

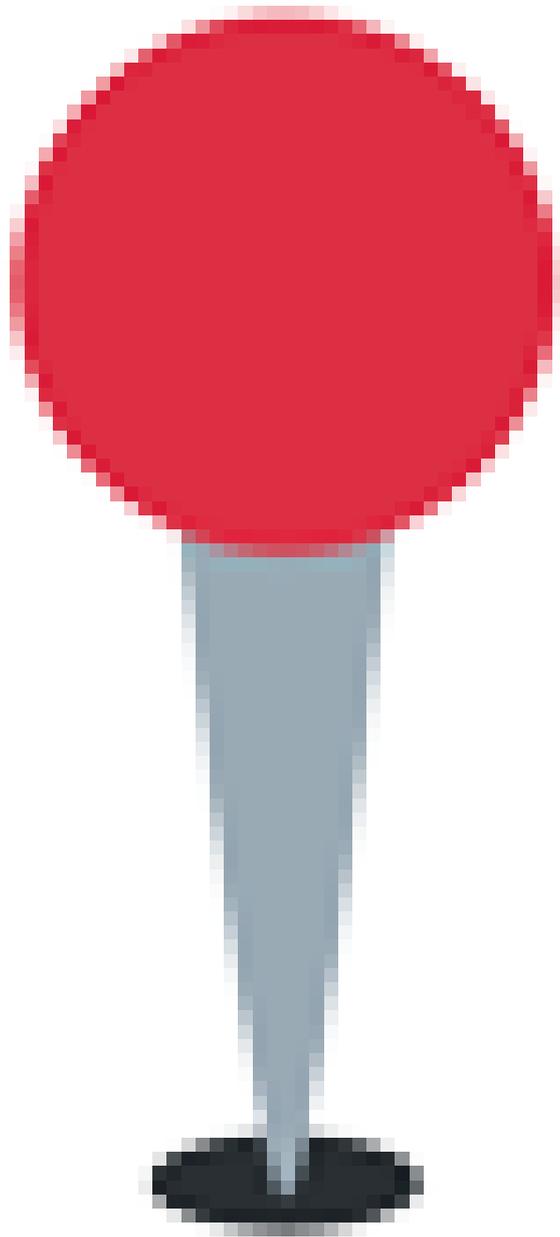
Al centro, però, c'è lo spettatore e tutto si deve svolgere nella maniera più naturale possibile. Da qui l'idea del giardino del Museo Stibbert come location. *"Thich Nath Hanh diceva che dalla spazzatura nascono i fiori - continua il performer - e quale posto migliore di uno spazio verde per una rappresentazione che, alla fine, parla di lui e ne utilizza le parole?"*

Niente allestimenti scenici di impatto o abiti scintillanti, quindi: tutto richiamerà la natura, dai colori al suono. Ognuno si siederà a terra, su un "pavimento" fatto di tappeti (dopo tutto è così che si pratica la yoga ndr). Altrettanto farà Simone Baldini Tosi, che sarà seduto davanti al suo pubblico nella posizione del loto, con la sua chitarra.



Ma astenersi dalle interpretazioni distorte: è un'esperienza orientaleggiante (per nascita) ma declinata all'occidentale. O, per dirla alla Simone Baldini Tosi maniera: *“non va vista come un modo per rifugiarsi o isolarsi, con la mente, in stile monaco tibetano, ma un'occasione per coglierne gli insegnamenti e farne tesoro nella vita quotidiana”*.

Provare per credere.



PER APPROFONDIRE:





Mario Boni: un campione di basket, nel campo e nella vita!





Aeolian Ride, la performance artistica partecipativa su due ruote





Art Mob: a Firenze una “Finestra con Vista” sull’arte urbana

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



---

Photo Credits by Niccolò Berrettini (Foto 1,2,3,6).

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

