

## Dalla lontana San Pietroburgo è arrivata a Salerno l'ora dell'Hora

Decisa, professionale, concentrata, dolce ed anche carina. **Irina Startsun** (nella foto) si presenta così in un'ampia ed accogliente sala della Palestra Olimpica di Salerno dove è alle prese con una lezione di HORA. L'allievo, ammorbidito e rilassato, risponde con sorprendente applicazione alle sollecitazioni dell'istruttrice, concentrato nell'assecondare le indicazioni, convinto di poterne trarre benefici a conclusione del ciclo programmato. Lei, russa di origine e da sei anni salernitana quasi d'adozione, ha coinvolto in breve tempo un consistente gruppo di discepoli nella pratica di una attività accessibile a chiunque, giovane o anziano che sia. Stuzzicante è il credo cui si ispira e per il quale anche il più scettico non ha re-



more nel tentare la prova: l'HORA porta alla evoluzione naturale del corpo e della psiche.

I risultati, conseguiti ed accertati da numerosissimi adepti, stanno lì a testimoniare sulla positività di un sistema poco simile allo yoga indiano: la tecnica costante ed applicata cura ed elimina le ernie del disco, i fibromi, l'asma, la radicolite, la dipendenza dagli stimolanti, dalle droghe, dalla depressione, dallo stress e da altri malanni che purtroppo angustiano l'essere umano. Sostanzialmente un autentico antidoto cui far ricorso per riappropriarsi delle energie vitali, delle risorse psichiche. L'HORA da oltre dieci anni si è andata diffondendo in molti paesi del mondo, partendo dalla Russia (San Pietroburgo) con il maestro **Alexander Atajan** che

lo brevettò nel 1996. Irina, sua brillante e scrupolosa allieva, esprime concetti e dogmi con assoluta serenità: "La pratica dell' HORA è semplice e profonda allo stesso tempo; risveglia le riserve inutilizzate dell' organismo, allunga la sopravvivenza biologica e favorisce la procedura evolutiva. In palestra, in gruppo o individualmente, è possibile seguire corsi in assoluta rilassatezza con movimenti e gesti quasi naturali tanto da avvertire fin dalle prime lezioni un gradevole senso di benessere e di appagamento. L'allievo nel tempo scopre un evidente ringiovanimento ed un notevole rafforzamento delle proprie possibilità." Dunque anche i più pigri, o i più travolti dai ritmi quotidiani, possono star tranquilli: con l'HORA non c'è rischio di eccessiva fatica, di sforzi indesiderati, di esercizi sfiancanti.

Suadente, ma non ammaliante, la Startsun

pilota gli allievi in un percorso armonico e mirato dove i traumi e le resistenze scompaiono, depurando i sistemi dell'organismo dalle sostanze nocive. Assolutamente convincente la sua tesi: "Qualsiasi aspetto negativo del corpo, con l'HORA, si trasforma in lavoro positivo risvegliando vitalità sopite, recuperando ottimismo e voglia di star bene. Un consiglio sento di poterlo dare a tutti quelli, uomini e donne, che amano la vita e vorrebbero migliorare ed elevare le loro condizioni fisiche, psicologiche ed umane: provate l'HORA, ne rimarrete coinvolti ed entusiasti." Ed allora non resta altro da fare che convincersi che è giunta l'ora dell' HORA: per recuperare energie disperse o smarrite nel tempo basta raggiungere Irina nella Palestra Olimpica di via Greco o contattarla attraverso il [www.horaitalia.com](http://www.horaitalia.com).

**Pisa Razzo**