

**Al summit di Singapore
Così cambia la palestra
Il fitness si fa più olistico**

Le palestre non sono più soltanto luoghi per dimagrire o conquistare un fisico scolpito. Ora il fitness si fa sempre più olistico, praticato per ritrovare l'equilibrio. L'anno scorso, nel mondo, 289 milioni di persone sono entrate nei centri di

fitness per fare yoga (165 milioni di adepti), Tai chi e Qigong (94,7 milioni di praticanti), pilates e altri sistemi olistici (6,7 milioni di iscritti). In totale il business del movimento meditativo in palestra ha fruttato 23,6 miliardi di dollari e, insieme alle più

conosciute attività tipo yoga e pilates, ora emergono metodi olistici meno conosciuti come, ad esempio, il ballo dei "5 ritmi" (5 Rhythms). I dati su questa nuova tendenza sono emersi a Singapore in occasione del Global Wellness Summit.

GUIDA PER IL CORSO GIUSTO

Hata o Kundalini Di che yoga sei?

I consigli dei maestri su quale pratica scegliere e sui benefici fisici
"Siate costanti, non è un'attività sportiva ma una disciplina mentale"

di Irene Maria Scallise

Tra i buoni propositi del nuovo anno, spesso c'è la scelta d'isciversi ad una scuola yoga. Ma per chi è inesperto il dilemma è quale disciplina scegliere. Abbiamo chiesto ad alcuni maestri di spiegarci gli stili più conosciuti.

Le caratteristiche del metodo Iyengar® sono riassunte da Sandra Bertana che, da oltre 30 anni, lo insegna con grazia inflessibile: «La precisione dell'insegnamento, l'allineamento nell'eseguire gli asana, le rigorose sequenze di posizioni, la consapevolezza del proprio corpo e i props (gli attrezzi)». Fondamentali anche le tecniche di respirazione. Che cosa porta la pratica? «Un immediato benessere fisico e un maggiore equilibrio mentale. Per raggiungere i risultati è necessaria una grande attenzione alle indicazioni fornite dall'insegnante, si aumenta quindi la capacità di concentrazione e si allenta lo stress fisico ed emotivo. Il metodo Iyengar® può essere praticato da tutti, a tutte le età e in qualsiasi scuola del mondo».

Simona Abenavoli insegna Hata yoga agli studenti dell'università Luiss. «La lezione inizia con un momento di raccoglimento - spiega - in cui ci si concentra sul respiro e si pone l'attenzione verso l'interno, successivamente si eseguono delle sequenze di riscaldamento per poi passare al mantenimento delle asana, lavorando sulla forza del corpo e sul respiro. La lezione termina con la meditazione e il mantra finale esprimendo la gratitudine». I risultati? «L'Hatha yoga dona vigore al corpo, fortifica e migliora il tono muscolare, aumenta l'elasticità dei tendini, stimola gli organi vitali e il sistema endocrino, mentre il controllo del respiro pone attenzione al diaframma sbloccando i ristagni energetici, causa di stress, ansia e insonnia. Infine la meditazione aumenta la capacità di concentrazione e la lucidità mentale». Ed è accessibile a qualsiasi livello: «Questa pratica, più lenta e statica, insegna consapevolezza di se stessi e ascolto del corpo. Non dobbiamo dimenticarci che per avere dei risultati è fondamentale la costanza; lo yoga è un percorso, un viaggio nella conoscenza, non dobbiamo confonderlo con un'attività fisica; è una disciplina mentale che utilizza il corpo come mezzo per conoscersi».

Alessia Tanzi è da 20 anni insegnante certificata di Kundalini Yoga: «È una delle tradizioni più antiche ed è definito yoga della consapevolezza perché è uno strumento di scoperta e realizzazione del sé e del

**I punti
Le tipologie**



Iyengar®
Punta sull'allineamento, la precisione, la sequenza e la durata delle posizioni. È un metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale



Ashtanga
È basato sulla coordinazione di respiro e movimento come collegamento tra posizioni. Nella pratica avanzata si è soli ma corretti dal maestro



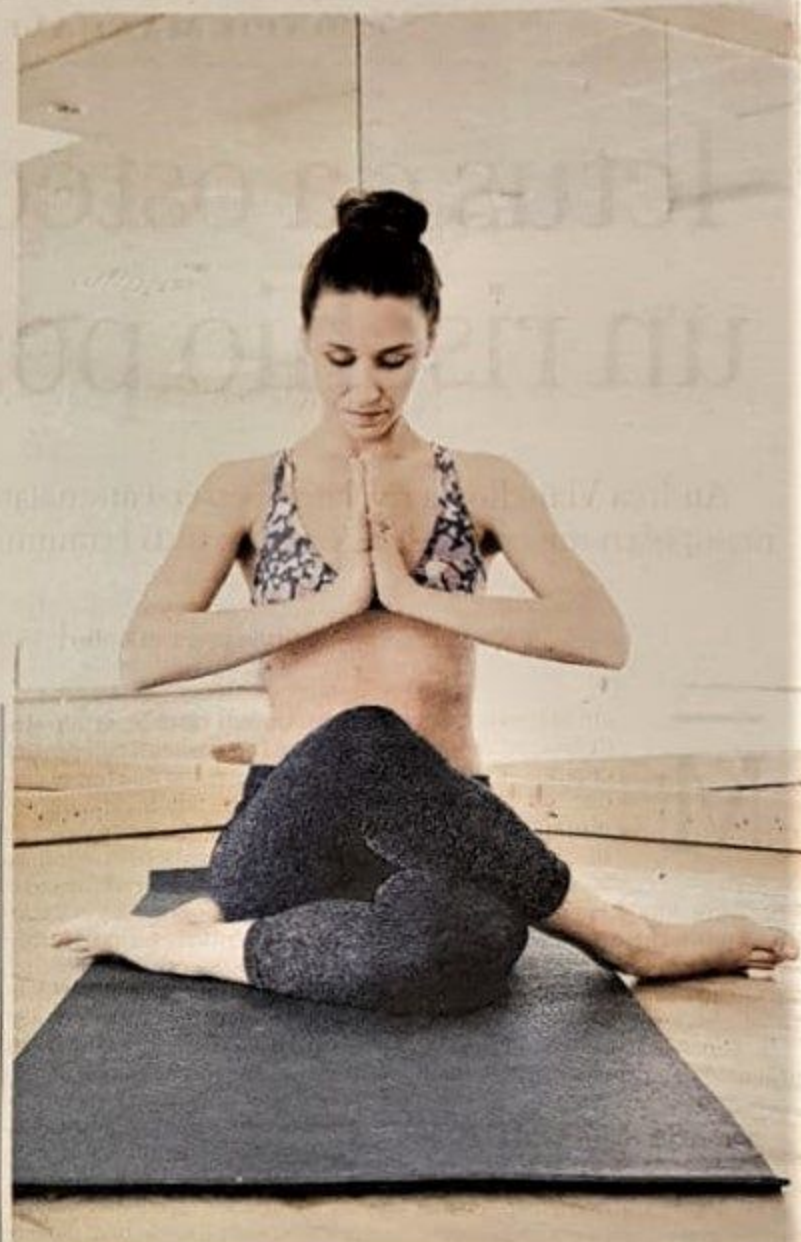
Hata
È accessibile qualunque siano l'età, il sesso e le condizioni di salute. Dal serpente alla barca, passando per la mezzaluna comprende circa mille posizioni



Kundalini
Si basa sulle classi, lezioni strutturate per lavorare su uno specifico chakra o su una parte del sistema nervoso, endocrino o energetico

proprio potenziale creativo. Ha la caratteristica di portare risultati in tempi molto brevi. La pratica del Kundalini Yoga è un'armoniosa combinazione di asana, tecniche di respirazione, mantra e meditazioni. Fisicamente rinforza il sistema nervoso, allunga e tonifica i muscoli, rimuove le tossine dai tessuti, equilibra le secrezioni ghiandolari, rinforza il sistema immunitario, rigenera e tonifica gli organi interni. Ha un forte impatto sul piano mentale ed emotivo e aiuta a trasformare e rilasciare gli schemi limitanti del subconscio, sviluppare una mente neutrale e meditativa, promuovere chiarezza di percezione, sviluppare l'intuizione, alleviare tensioni e stress, aumentare la concentrazione».

COIPRODUZIONE RISERVATA



COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL[®] ACT PLUS 400 mg**
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus[®] grazie alla sua formula con 10 mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Beta-sitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

IN FARMACIA
E PARAFARMACIA



2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a 12,90 €

Colesterol Act Plus è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

L'Ashtanga

Il metodo che piace agli uomini

Susanna Finocchi, insegnante certificata e per 18 anni a capo della scuola di Copenhagen, spiega uno degli yoga più amati anche dai refrattari maschi: «L'Ashtanga Yoga, secondo il maestro Pattabhi Jois, è una forma dinamica di yoga dove respiro e movimento sono sincronizzati, accompagnano l'entrata e uscita da ogni asana (posizione) che viene tenuta per un certo numero di respiri. La combinazione del respiro, l'attivazione della muscolatura più profonda (bandha) con il movimento, l'asana e lo sguardo focalizzato creano un calore interno e di conseguenza una sudorazione profusa che aiuta a diventare più flessibili così da poter eseguire posizioni che a prima vista sembravano impossibili. Non è necessario esser flessibili, ci si diventa. Si ottiene anche una maggiore forza muscolare e resistenza alla fatica con la pratica costante e l'insieme dei passaggi dinamici che aiutano a sviluppare leggerezza ed equilibrio. Con la costanza il corpo diventa più tonico, agile, la salute fisica e mentale migliora, ci si sente meglio nella propria pelle. L'amore ne trae beneficio, si tollerano meglio gli imprevisti della vita, si è più energici e più calmi». - **l.m.s.**

COIPRODUZIONE RISERVATA