

di Samuela Urbini

# IN FORMA CON LO

*Esercizi fisici e meditazione sono i pilastri di questa disciplina che aiuta a dimagrire, combatte lo stress e riequilibra l'intestino*

**A** che cosa si pensa quando si sente la parola yoga? Un gruppo di donne che, dopo aver recitato dei misteriosi "Om", assume una sequenza di posizioni improbabili? Facendo un sondaggio tra i propri conoscenti, è la risposta più accreditata. C'è anche chi sostiene che lo yoga è come lo stretching. Un grave errore, considerando che Bob Anderson, inventore di questa forma di allungamento muscolare, si ispirò proprio allo yoga quando decise di pubblicare il suo primo libro nel 1975. Seguono altri luoghi comuni come: lo yoga è una religione, un corso dove stai seduto in silenzio per un'ora, e così via. Alcune scuole seguono riti che possono somigliare a una forma religiosa, con il canto di mantra che fanno spesso riferimento agli dei indù. Per alcuni, in effetti, lo yoga è una religione, ma in occidente nel 90% delle scuole in cui entrerete non troverete un gruppo religioso. Lo yoga è un antico sistema composto da esercizi fisici (*asana*), esercizi di espansione del respiro/energia vitale (*pranaya-*

## LA PRATICA

Una seduta dura in media un'ora o un'ora e mezza. Due o tre volte a settimana sono l'ideale per avere benefici.



**ma)** e meditazione, i tre pilastri dello yoga. Ed è una ricerca spirituale, più che religiosa, nel senso che è un viaggio alla scoperta della propria essenza.

Una seduta di yoga dura in media un'ora o un'ora e mezza e segue un programma composto da esercizi di respirazione, *asana* (le posture fisiche che sono la parte più conosciuta della disciplina), rilassamento e, in alcuni casi, anche meditazione, nonostante questa a volte sia insegnata in lezioni sepa-

## GLI INDIRIZZI UTILI

**L**a Yani è la "Yoga associazione nazionale insegnanti", che si pone come garante della qualità della formazione degli insegnanti associati. Per informazioni: [www.insegnantiyoga.it](http://www.insegnantiyoga.it), 02/83.61.288.

Il sito [www.yoga.it](http://www.yoga.it) è una fonte di informazioni piuttosto completa sui vari stili di yoga, i centri dove si insegna, gli insegnanti nella propria città e i principali seminari e stage. La rivista di riferimento per questa disciplina è lo **Yoga Journal americano** ([www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)), ma anche quello italiano ha un sito [www.yogajournal.it](http://www.yogajournal.it) con un'infinità di informazioni, sulle *asana*, le sequenze da provare, tutti gli aspetti della pratica, i benefici per ogni categoria di persone, principianti, donne in menopausa e così via.

# YOGA



### L'ORIGINE

Le tecniche insegnate si fondano sulla fisiologia indiana, secondo la quale il corpo umano è attraversato da canali energetici, le *nadi*, nei quali scorre il *prana*, l'energia universale.

rate, pur essendo parte integrante dello yoga. Che non è una ginnastica dolce, ma richiede volontà e impegno fisico e mentale; ma quando lo sforzo è sincero, lo yoga ripaga. **E i benefici si sentono fin dalla prima lezione. Due o tre sedute a settimana sono l'ideale, ma anche una seduta a settimana può essere utile:** è il minimo indispensabile per vedere i cambiamenti sul proprio corpo e sul proprio stato mentale ed emotivo. Ma a cosa serve? Lo yoga rende elasticci i muscoli

contratti, forti i muscoli indeboliti, riallinea la colonna vertebrale mobilizzandola in tutte le direzioni e facendole perdere i difetti posturali acquisiti col tempo, quindi riducendo o annullando i mal di schiena cronici. Molti studi hanno dimostrato che riequilibrata il funzionamento dell'intestino, quindi serve a contrastare la stipsi, la sindrome del colon irritabile, l'aerofagia.

È utile per chi soffre d'asma e, sul piano emotivo, allevia i disturbi d'ansia, l'inson-

**Asana**  
**posizioni**  
**o posture**  
**utilizzate**  
**nell'Hatha yoga**

## NEL BASKET LO ADORANO

**U**n fisico allenato, per rendere al meglio, necessita anche di una mente equilibrata, capace di concentrarsi sull'obiettivo e mantenere la calma in ogni situazione. Questo concetto è stato applicato soprattutto nel mondo dello sport professionistico. Un caso singolare è rappresentato dai giganti del basket Usa. Sono numerose le squadre Nba che si cimentano settimanalmente in sedute di yoga. I primi a sperimentarlo sono stati i Los Angeles Lakers, con coach Phil Jackson che ha voluto che divenisse parte integrante del programma d'allenamento.

Sono anche molte le star del basket a stelle e strisce che hanno dichiarato di praticarlo quotidianamente: da Dirk Nowitzki ad Andre Iguodala, fino al "nostro" Danilo Gallinari, che ha sfruttato le proprietà benefiche di questa pratica per recuperare dai numerosi infortuni alla schiena. Il vero "guru" dello yoga in Nba è Kent Katich, maestro quarantacinquenne che ha migliorato le prestazioni di tanti campioni insegnando loro l'arte di questa disciplina.

**Enrico Turcato**



### GIGANTI ALLENATI

La squadra dei Los Angeles Clippers si allena sotto la supervisione dell'allenatore di yoga Kent Katich.

## ANCHE IN CARCERE

**L**o yoga è entrato anche nelle carceri, prima quelle statunitensi e indiane, dove la pratica nelle case di detenzione è una realtà da molti anni, e da poco anche in Italia. Il carcere di Bollate (Mi) è stato uno dei primi a introdurre un corso di Ashtanga Vinyasa yoga nel 2007. «Lo ha richiesto un detenuto», spiega **Elena De Martin, insegnante di La Yoga Shala di Milano**. «Una mia allieva era un'insegnante della scuola superiore del carcere e un suo studente, Francesco, le ha parlato dello yoga. Hanno scoperto di avere questa passione in comune e lei mi ha chiesto se ero disponibile a fare delle lezioni in carcere. Così è nato il progetto che continua ancora oggi». Una lezione a settimana con sette o dieci studenti in media, di cui tre o quattro particolarmente dedicati e costanti. Come opera di volontariato, ovviamente. Elena De Martin ha portato in carcere anche due maestri di meditazione indiani, i suoi maestri, e poi altri insegnanti internazionali. «I detenuti sono cresciuti per strada, a contatto con la violenza. Vedere 30 persone ad ascoltare dei maestri di yoga mi fa pensare che questi ragazzi hanno capito che possono scegliere anche un'altra strada nella vita».



### QUANTE SONO

Le *asana* sono molte – più di otto milioni secondo le scritture –, ma è sufficiente praticarne un numero limitato per conservare un perfetto equilibrio fisico e psichico.

**nia, lo stress generalizzato.** Ed è una disciplina complementare a qualsiasi altro sport, perché compensa le posture viziose dal gesto tecnico-sportivo. È infine, ultimo ma non meno importante, fa dimagrire. «Chi pratica regolarmente, almeno tre volte a settimana, e mantiene un'alimentazione corretta, registra una perdita di massa grassa a favore della massa magra», conferma **Simona Boniello, specialista in Medicina dello sport** che riporta i dati dello studio scientifico svolto su un gruppo di insegnanti di yoga dall'Istituto di Esercizio fisico e attività sportiva dell'Università di Milano.

Coordinata dal professor Arsenio Veicsteinas, specialista in Cardiologia e Medicina dello sport, ordinario di Fisiologia umana e direttore dell'Istituto, questa ricerca ha dimostrato che, rispetto a quanti fanno una vita sedentaria, nelle persone che praticano yoga da almeno quattro anni il grasso corporeo è ridotto del 40 per cento e la massa muscolare è aumentata del 30-40 per cento, le ossa sono più dense e la pressione sanguigna è più bassa. Molto dipende dal tipo di yoga praticato, però: gli stili più meditativi non ottengono questi risultati, mentre questo studio fa riferimento al metodo praticato all'Accademia Maharishi Sathyananda di Brescia, che è più assimilabile all'Hatha yoga, dunque più fisico.

### TUTTI POSSONO PRATICARLO

Chiunque può praticare yoga, a qualsiasi età, tenendo presente però i propri limiti e le proprie caratteristiche.

«Lo yoga non va sottovalutato come attività fisica», specifica la dottessa Boniello. «Per chi inizia dopo i 40 anni è consigliabile fare una visita per verificare lo stato di buona salute, come prima di iniziare qualsiasi altro tipo di sport. Possibilmente da un medico sportivo, che effettua anche un elettrocardiogramma e un'analisi dello stato articolare».

Con lo yoga ci si può anche fare male e questo succede

**40%**

## **La riduzione di grasso corporeo che si può ottenere dopo quattro anni di pratica**

quando si pratica senza consapevolezza, cercando cioè di imitare determinate posizioni viste sui libri o eseguite dagli insegnanti senza prestare attenzione ai messaggi che il nostro corpo ci dà, sotto forma di dolore. È buona prassi in caso di disturbi cronici farsi dire dal medico quali movimenti sono da evitare e comunicarli all'insegnante prima di iniziare il corso, che ne terrà conto e vi dirà quali posizioni saltare.

### **UNO, CENTO, MILLE**

Sono 20 milioni i praticanti di yoga negli Stati Uniti, più di un milione anche in Italia. E centinaia le scuole sul nostro territorio, alle quali vanno aggiunti i corsi che si tengono in molte palestre di fitness. Ma lo yoga è un universo variegato ed esistono molti stili, alcuni che puntano più sugli aspetti fisici, altri su quelli spirituali e meditativi, alcuni dinamici, altri più statici. E all'interno dello stesso stile, ogni insegnante avrà il suo modo specifico di tenere la lezione. Non ne esiste uno migliore di un altro, il metodo più sicuro per scegliere è andare a provare una lezione, di solito gratuita la prima volta, valutare le differenze e gli effetti su di sé e poi iscriversi nella scuola che si sente più sulle proprie corde.

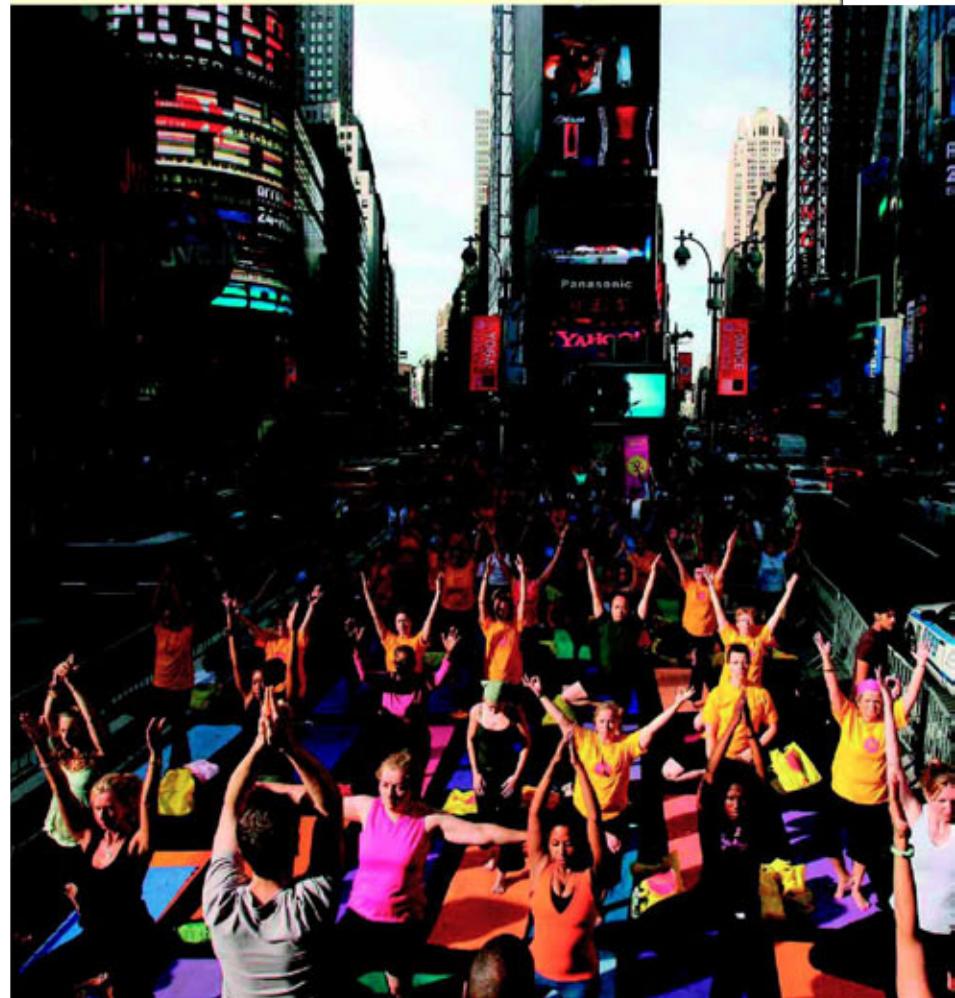
*Samuela Urbini*



## **A CIASCUNO IL SUO**

Nella tradizione sono contemplati vari tipi di yoga per andare incontro ai differenti caratteri degli individui. Bhakti, Jñana, Raja e Karma yoga sono la parte spirituale e religiosa di questa disciplina. Lo yoga fisico o Hatha yoga, forse il più conosciuto e praticato, si basa su una serie di esercizi psicofisici. In particolare insegna a dominare l'energia presente nell'uomo, manifestata attraverso il respiro, per arrivare a un controllo della mente sempre irrequieta.

Una disciplina nuova e in rapida diffusione è lo yoga della risata, che combina esercizi respiratori dello yoga con esercizi di risata. Questo aumenta le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute. Questa pratica si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico. Per informazioni: [www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it).



### **CONDIVISIONE**

Sopra: una lezione di yoga a Times Square a New York. Negli Stati Uniti, 20 milioni di persone praticano questa disciplina e più di un milione in Italia. Sono centinaia le scuole sul nostro territorio, oltre ai corsi che si tengono nelle palestre.