

L'attività fisica che ti salva la vita!

scritto da fmadmin | Novembre 17, 2021



Lo sanno tutti: camminare fa bene alla salute e all'umore, ma esiste una disciplina che è un vero toccasana per corpo e mente.

Da uno studio condotto in Canada dai ricercatori della Quebec's Laval University di Ville de Quebec, è emerso chiaramente che:

“Fare una passeggiata di 45 minuti tre volte la settimana aiuta a perdere peso, riduce gli acciacchi e rende le donne più vitali ed attive, alleviando anche sintomi frequenti e fastidiosi come vampate, tachicardia e sbalzi d'umore”.

Ma c'è un'altra attività consigliata in questo periodo delicato nella vita di una donna, che oltre ad essere un'arte è una scienza allo stesso tempo: LO YOGA.

Si dice che **lo yoga non rubi tempo, ma lo regali.**

Lo yoga in menopausa prevede un approccio soft alla disciplina. Si dovranno quindi prediligere le asana più dolci, per evitare sovraccarichi sulla spina dorsale; è consigliato, inoltre, fare movimenti lenti e respirare profondamente.

Hai mai sentito parlare dello yoga lyengar?

Il metodo lyengar fu creato e sviluppato nel 20° secolo da . Iyengar, che ha il merito di essere stato uno dei primi maestri a diffondere in occidente questa disciplina.

L'Iyengar yoga ha delle peculiarità precise, la più importante è il rispetto degli allineamenti fra le articolazioni, e questo significa che in ogni asana viene curata con grande attenzione la correttezza della postura.

Proprio per rispettare la corretta postura Iyengar ha introdotto, nella pratica delle posizioni yoga, l'uso di supporti: mattoni di legno, cinture, cuscini, sacchi di sabbia, sgabelli, sedie, corde e ganci alle pareti.

I supporti permettono ai principianti e alle persone con problemi di salute di praticare correttamente, e con minor fatica, gli Asana e di mantenerli per tempi un po' più lunghi.

Lo yoga praticato col Metodo Iyengar è molto efficace non solo per il sistema osteoarticolare, cioè per mantenere le articolazioni sciolte e i muscoli tonici.

Questo benefico effetto dipende dalle aperture praticate con l'Iyengar yoga: aperture del corpo, del respiro, della mente e della psiche.

Un'altra delle caratteristiche dello stile Iyengar è la grande precisione nell'esecuzione degli Asana, che insegna a prestare attenzione a sé stessi. Uscire dal mondo frenetico e concentrarsi su ciò che succede nel momento presente, stando in contatto con il proprio corpo, con il proprio respiro. Ecco

perché lo yoga è anche un potente antistress.

All'interno del Programma Ego In forma Donna, **il centro Samsara Yoga**, ponendo molta attenzione alla correttezza della postura, all'armonia tra corpo, respiro e mente, propone due percorsi alternativi di Yoga:

- Corso trimestrale di Iyengar Yoga individuale;
- Corso trimestrale di Iyengar Yoga collettivo.

Richiedi informazioni per abbinare al tuo Programma Ego In Forma Donna, lo yoga Iyengar!