

# Yoga: una disciplina per la vita

A partire dagli anni '90 lo Yoga e le discipline orientali ad esso collegate hanno avuto un vero e proprio boom, importate in occidente dalle star di Hollywood che le hanno usate per combattere lo stress, le tensioni ed aiutarsi nel mantenere il proprio corpo sempre in forma.

E' accertato che l'esercizio fisico gioca un ruolo fondamentale nel benessere delle persone. Come precisano tutti i professori, specialisti in Cardiologia e Medicina dello Sport, "**Il nostro organismo tende sempre all'equilibrio**", e lo Yoga aiuta in questa ricerca di equilibrio e armonia.



Gli effetti degli esercizi, infatti, "proseguono anche a riposo". Sappiamo che durante l'attività fisica le cellule consumano più ossigeno e producono più radicali liberi, ma nello stesso tempo si attiva anche un meccanismo di protezione che blocca la sovrapproduzione di radicali liberi. A lungo andare, questo effetto positivo permane anche a riposo. Chi fa Yoga, insomma, è in grado di allenare il corpo e la mente rimanendo immobile", afferma Simona Boniello, medico e insegnante della Federazione Kriya Yoga. Impara a fare **micro correzioni delle posture scorrette**. Certe posizioni come quella dell'Albero, richiedono un particolare equilibrio e migliorano la coordinazione neuromuscolare allenando il cervelletto, che ha il compito di controllare e movimenti.

Il giocatore di basket, continua, fa più tiri, così da dosare la giusta forza per centrare il canestro. Lo stesso avviene nello Yoga: la prima volta non si stacca il piede da terra ... la seconda si barcolla ... ma poi il cervelletto invia ai muscoli il comando corretto e la persona riesce a stare in perfetto equilibrio in una posizione inusuale. L'organismo, insomma, si "tara" su nuovi valori: la **ventilazione polmonare** passa da 6-8 litri al minuto a 15-20, la frequenza cardiaca da 60-70 battiti al minuto a riposo a 85-100, la **pressione arteriosa** resta bassa.



Anche il modo di respirare cambia. Dice Guru Maharishi Sathyananda:

"Quando il respiro si calma e diventa più lento, il controllo sul corpo è così forte che l'essere rilassati è una conseguenza automatica. Sappiamo che la mente influisce sul benessere del corpo, come afferma la medicina psicosomatica; con lo Yoga, invece, il **benessere del corpo** si riflette su quello della **mente**".



La disciplina dello Yoga, infatti, se praticata con metodo e costanza, può dare grossi risultati a livello posturale, nella definizione della muscolatura, nel dimagrimento e nell'armonizzazione del corpo e dei movimenti.

Sempre più spesso viene consigliata questa attività nel corso della **riabilitazione post-traumatica**, per recuperare sensibilità nelle parti lese e riottenere una buona coordinazione motoria.

Anche nei **corsi di preparazione al parto** spesso si fanno sedute di Yoga, allo scopo di insegnare la giusta respirazione e le tecniche migliori per controllare il dolore.

Così come nel **dopo-parto** si pratica sempre più spesso, per riottenere una linea perfetta, senza dover sottostare a regimi alimentari ipocalorici, sconsigliati durante l'allattamento.

Lo Yoga è adatto anche per i **bambini**: favorisce la crescita psico-motoria nell'età infantile ed il lavoro che si va a portare avanti, utilizza molti movimenti che sviluppano la coordinazione motoria, strutturano l'apparato muscolo-scheletrico e rendono armoniosi i movimenti, predisponendo il corpo a qualsiasi disciplina sportiva.

Non dimentichiamoci, inoltre, che lo Yoga è in prima linea nella **lotta allo stress** quotidiano: gli esercizi di concentrazione e rilassamento riescono a dare benefici davvero notevoli, ridando al cuore un ritmo giusto, rilassando i muscoli di schiena e collo e donando una migliore qualità del sonno notturno.

