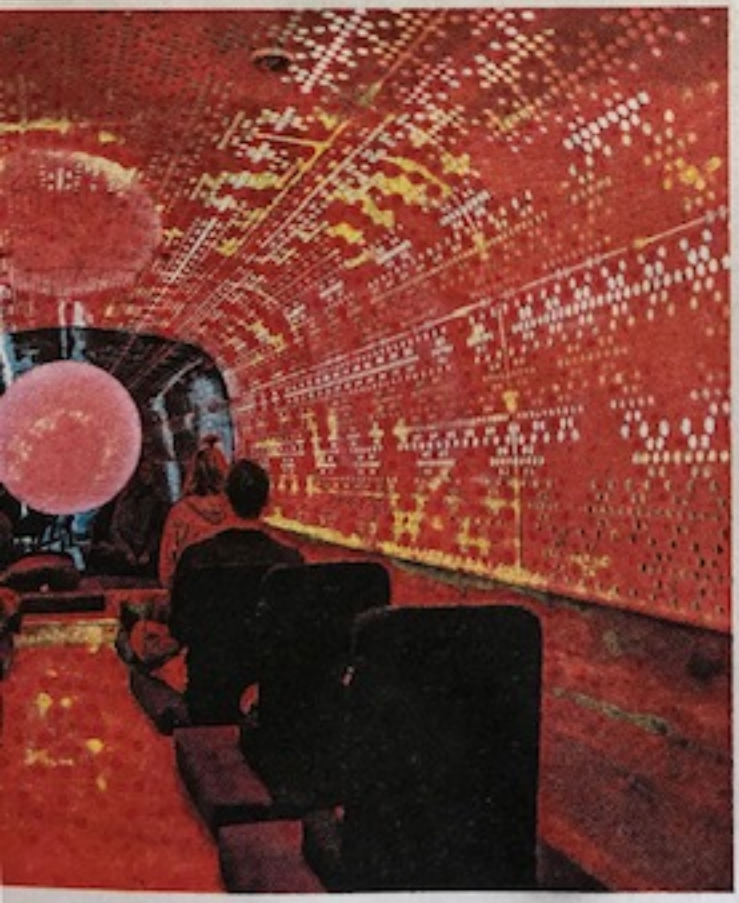

La nuova tendenza

Concentrazione ed equilibrio Per gli sportivi

Jamie Anderson, snowboarder californiana pluri premiata alle ultime Olimpiadi invernali di Pyeongchang, lo ripete praticamente ad ogni intervista : «Lo yoga è diventato una priorità, prima o dopo gli allenamenti in palestra o in montagna, per aumentare la concentrazione in vista di una gara e per mantenere il giusto equilibrio psico fisico». Il suo non è un caso isolato, sono sempre più numerosi gli sportivi professionisti che ricorrono con regolarità all'aiuto di *asana* e *pranayama* per migliorare le proprie performance. Forza, flessibilità, equilibrio, gestione dello stress e dell'ansia, queste sono le caratteristiche più apprezzate dagli atleti che indicano anche lo yoga come un aiuto importante per prevenire gli infortuni e potenziare coordinazione e controllo del movimento. Aspetti positivi che, se sono efficaci con i professionisti, a maggior ragione si adattan anche agli sportivi per hobby.

A partire da chi corre: sempre più spesso nei centri yoga vengono proposte classi specifiche per i runners, con sequenze adatte a ristabilire un buon equilibrio muscolo-scheletrico nelle parti del corpo maggiormente sollecitate durante il joggin (schiena, anche, ginocchia, caviglie). Ma anche le classi tradizionali sono molto indicate per recuperare velocemente dopo un intenso lavoro fisico.

Una guida completa e dettagliata è raccolt nel libro *Yoga e Sport. Il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo* di B.K.S. Iyengar, Edizioni Mediterranee, dove vengono proposte e spiegate nei dettagli posizioni e sequenze adatte ad ogni necessità di chi pratica uno sport, anche amatoriale: per prevenire la stanchezza, aiutare il sistema respiratorio, potenziare le difese immunitarie, recuperare energia e potenziare gli scatti in velocità.

RIPRODUZIONE RISERVATA

Tappetino
La scelta dello *yoga mat* dipende dal tipo di yoga che si pratica: attutisce la pressione sulle vertebre

Mattoncino
Ce ne sono di svariati materiali e forme. Lo scopo è creare un appoggio per gli esercizi

Tuta
L'abbigliamento deve adattarsi alla forma del corpo senza stringere

Asciugamano
Utile durante quelle lezioni che fanno sudare tanto. Inoltre, si può appoggiarne uno sul tappetino per non far scivolare le mani

ILLUSTRAZIONE DI MARTA BIZZOCCHI

L'alternativa

La versione di Carrie adatta a tutti

Prima o poi il fatidico momento si presenta: quando si comincia a fare yoga, dopo i primi tempi di rapido ed entusiasmante miglioramento nella pratica delle posizioni, qualcosa sembra però fermarsi. Il corpo non reagisce più come prima, quasi come se non collaborasse più. Può essere, ad esempio, una sensazione legata ad una posizione in particolare (*asana*), per esempio *Parivritta Trikonasana* (il triangolo in torsione) o a un gruppo di posizioni come gli archi all'indietro (pensate al Ponte). I più motivati a proseguire il loro allenamento comunque potrebbero reagire a questo impasse con una pratica esagerata della posizione che non riescono a eseguire come vorrebbero, nella speranza che qualcosa si sblocchi.
Altri per reazione, si ritroveranno ad accampare qualsiasi scusa per defilarsi ed evitare il confronto, nonostante le indicazioni dell'insegnante. Carrie Owerko, eclettica maestra di yoga, si auto definisce come una "non traditional Iyengar teacher", propone un'alternativa interessante ed efficace proprio per superare questi blocchi che limitano i movimenti dall'interno. *Stability-Mobility Playground* sono una serie di video nati fondendo la profonda conoscenza degli *asana* classici di Carrie Owerko, col suo passato di ballerina e con i recenti studi fatti sulla biomeccanica.
Il risultato è una pratica che risulta moderna dove le posizioni vengono "smontate" ed esplorate attraverso un lavoro dinamico, funzionale e divertente che aiuta il corpo a recuperare una maggior libertà di movimento.
La gradualità e il suggerimento delle diverse varianti da scegliere in base al proprio livello, rendono la pratica yoga proposta della Owerko adatta proprio a tutti. Per maggiori informazioni si può consultare il sito internet: *carrieowerko.com*

RIPRODUZIONE RISERVATA

"Lo yoga aiuta a mantenere corpo e mente in armonia con l'essenza, l'anima, così che siano fusi in uno"

B. K. S. IYENGAR