

Yoga: Dinamismo per corpo, spirito e anima

Il power yoga è un allenamento che coinvolge tutto il corpo e associa gli elementi dello yoga tradizionale alle considerazioni occidentali in materia di fitness. Consente di allenare forza, elasticità, equilibrio, concentrazione e anche la pace interiore.



Il power yoga si rivolge a tutte le persone in buona salute, di tutte le età, che desiderano modellare il loro corpo e apprezzano gli esercizi che richiedono forza, elasticità e equilibrio. Può essere introdotto, con i dovuti adeguamenti, già a partire dall'età di 5 anni. Le posture, il modo di eseguire movimenti fluidi e le tecniche di respirazione sono modificate e adattate all'uomo moderno in modo da rappresentare una sfida sia per i principianti che per i più avanzati.

[Altri contenuti sul tema](#)

Al power yoga può essere dedicata una lezione intera, o può anche completare una lezione. Numerosi esercizi si prestano bene per la fase di riscaldamento, per la parte principale o di ritorno alla calma. Sostituiscono anche un allenamento della forza tradizionale e hanno il vantaggio non solo di sviluppare la forza, ma anche di migliorare

l'elasticità e l'equilibrio.

Il power yoga...

- ... deriva dall'hatha yoga, che si concentra principalmente sulle posture del corpo o «asanas». Non è associato ad alcuna forma di filosofia o religione, né tipo di meditazione
 - ... è innanzitutto un allenamento fisico e di fitness che può essere adattato ad ogni persona
 - ... in questa sede è trattato principalmente dal profilo dell'esecuzione corretta delle posture e della respirazione (accompagnamento, sostegno).
-

Dallo yoga al power yoga

Lo yoga è una disciplina nata oltre mille anni or sono in India. La parola yoga deriva dalla radice sanscrita «yuj» che significa «unione» o «vincolo» e indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima. Colui che segue e pratica il cammino dello yoga è chiamato yogi o yogin.

Lo yoga agisce in profondità, sul corpo e sulla psiche, armonizzando ciò che è disarmonico riportando equilibrio là dove questo è venuto meno. L'effetto di una pratica costante, non è tanto una trasformazione della personalità, quanto l'integrazione e la maturazione delle potenzialità latenti che vi sono in ogni essere umano.

Forza e fisicità

L'hatha yoga ripercorre «il cammino del corpo» concentrandosi principalmente sulle posture (asanas). La maggior parte delle forme di hatha yoga insegnate oggi nel mondo occidentale combinano le posture di yoga e le associano ad una respirazione controllata. Ogni postura contiene inoltre diversi effetti terapeutici.

Il power yoga che, come detto, deriva dall'hatha yoga è stato sviluppato da Pattabhi Jois, nato nel 1915 a Mysore, in India. Si tratta di uno stile di yoga molto energico che pone l'accento sul corpo. Comporta lunghe serie di esercizi, eseguiti in modo molto dinamico e si rivolge soprattutto a chi pratica il fitness.

Negli esercizi presentati si punta sull'esecuzione tecnica corretta delle posture o delle varianti modificate in funzione delle considerazioni attuali della medicina dello sport. Si può osservare anche quali sono gli effetti di questi esercizi sulla forza, sull'elasticità e sulla coordinazione dei nostri muscoli, tralasciando quelli sul sistema organico e sui centri energetici del corpo.

Fonte: Ginnastica e danza, fascicolo G+S, 2010, pagg. 2-8 (disponibile solo in tedesco e in francese)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO