



Il saluto al sole rappresenta uno degli elementi tipici di una lezione di Yogaflex.

Yogaflex: quando il fitness è olistico

di Donato De Bartolomeo

Lo Yogaflex è un programma di yoga con connotazioni fitness. Non ha quindi l'integralismo della disciplina millenaria ma utilizza le sue forme più, per così dire, atletiche e quindi adatte per un lavoro in palestra. Serve a rendere più forte e flessibile il corpo ma anche a riequilibrare stress e atteggiamenti posturali scorretti, imposti dalla vita quotidiana. Utilizza movimenti tipici dello yoga, le "asana", organizzati in sequenze di lavoro che stimolano lo sviluppo armonico e il corretto allineamento del corpo. Si inizierà perciò con la posizione base: stazione eretta, con i piedi paralleli tra loro, mantenendo i



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

La respirazione assume un ruolo fondamentale: l'importanza ne è tanto maggiore in quanto si avvicina al pavimento. Si abbandoni completamente la testa in modo che il suo peso allunghi il tratto cervicale e dorsale.



Si mantiene questa posizione almeno per dieci respiri. In modo che il corpo si adatti progressivamente, evitando forzature di ogni tipo. Un'esecuzione troppo intensa verrà registrata dal nostro corpo come una



situazione d'allarme, per la quale tenderà a proteggersi contraendo la muscolatura. Dopo aver preparato il corpo, si comincerà a eseguire un



ciclo completo di "saluto al sole" (nella foto), che verrà progressivamente arricchito da elementi di



forza o flessibilità a seconda del formato di lezione. Il Saluto al sole è caratterizzato dalla sequenza dinamica di posizioni tra le quali ricordiamo "il cane" e "il cobra", rivolti all'allungamento globale della catena muscolare posteriore e anteriore. Si inspirerà nella preparazione alla posizione mentre si espirerà durante il movimento. I benefici derivanti dalla pratica di questa sequenza sono molti



- migliora la forza;
- migliora la flessibilità e la resistenza;
- migliora la postura;
- migliora la circolazione;
- purifica i polmoni;
- stimola la ghiandola endocrina;
- allarga le costole;
- rilassa la mente e sviluppa la concentrazione.

Il programma Yogaflex si avvale di suoi 11 pose. Saluto al sole, la prima comprende le posizioni e secondo ciclo. Nella foto è descritta la prima tipologia.



La respirazione assume un ruolo fondamentale: l'importanza ne è tanto maggiore in quanto si avvicina al pavimento. Si abbandoni completamente la testa in modo che il suo peso allunghi il tratto cervicale e dorsale.

La qualità ed il ritmo del respiro di sta l'indicazione dell'esatta esecuzione degli esercizi che non deve essere mai forzata o esagerata. ➔