

Yoga per adulti



Progetto per l'anno 2015 – 2016
Educazione alle antiche tecniche corporee orientali
“Turn off pc and start yoga”

Responsabili Didattici:
Maestra di Yoga - certificata Yoga Alliance-
Rosa Sabbatelli

Premessa

Le origini dello yoga, nato in India come disciplina in grado di coinvolgere sia il corpo che lo spirito, si perdono nei secoli. La sua occidentalizzazione ha certamente contribuito a porre maggiormente in luce i suoi benefici dal punto di vista fisico, tralasciando, almeno in parte, quegli aspetti legati maggiormente alla vita interiore di ciascuno di noi. La pratica delle asana, le posizioni dello yoga, non può però prescindere dall'agire in maniera benefica sia sul corpo che sulla mente, sotto molteplici punti di vista.

Lo yoga può essere praticato a tutte le età. Alcune posizioni possono avere delle controindicazioni, che un bravo maestro saprà certamente indicare, ma i comprovati benefici di questa antica disciplina superano certamente ogni dubbio o perplessità si possano ancora avere nei suoi confronti. Scopriamone alcuni.

Benefici dello yoga negli adulti

1) Migliorare le prestazioni sportive

Lo yoga è ritenuto in grado di accrescere la flessibilità e la mobilità del nostro corpo, rendendolo una disciplina adatta a coadiuvare l'allenamento di coloro che praticano sport a livello agonistico. Chi considera lo yoga come una disciplina prettamente atletica, lo vorrebbe inserire tra gli sport olimpici. In realtà lo yoga nasce come un'attività in grado di prendersi cura contemporaneamente del corpo e della mente, accompagnata da una filosofia ben precisa. Innalzarlo a sport olimpico, come proposto negli ultimi tempi, significherebbe svilarlo dal lato spirituale, ma nulla impedisce agli atleti di affiancarlo al proprio normale allenamenti al fine di migliorare le prestazioni sportive.

2) Conciliare il sonno

Lo yoga comprende l'esecuzione di particolari esercizi di rilassamento che possono permettere all'organismo di avvicinarsi con maggiore serenità al momento del riposo. Il vostro insegnante saprà sicuramente suggerirvi la pratica migliore da effettuare in caso di insonnia. Persino pensare di praticare yoga nel cuore della notte per potersi riaddormentare più rapidamente è considerato da molti un metodo efficace. Studi scientifici hanno rilevato inoltre come 20 minuti di yoga al giorno siano in grado di aiutare coloro che sono sopravvissuti a gravi malattie ad addormentarsi più rapidamente.

3) Migliorare la propria vita sessuale

Praticare yoga consente innanzitutto di migliorare il rapporto con il proprio corpo, ottenendo maggiore forza e flessibilità ed imparando ad accettare i propri limiti ed allo stesso tempo ad amarsi di più. Volersi più bene significa anche risultare maggiormente predisposti all'incontro con l'altro, anche dal punto di vista fisico. Da uno studio condotto ad Harvard è emerso come il 75% delle donne dedite alla pratica dello yoga sperimentassero orgasmi più piacevoli. Per quanto riguarda gli uomini, uno studio effettuato nel 2007 ha dimostrato come lo yoga possa in alcuni casi essere più efficace del Prozac nel contrastare l'eiaculazione precoce.

4) Respirare meglio

Chi non pratica yoga forse non è a conoscenza del fatto di come i movimenti effettuati durante gli esercizi dinamici, come il "Saluto al Sole", siano precisamente guidati dal respiro e dai cicli di ispirazione ed espirazione. Lo yoga prevede inoltre la pratica della "respirazione completa", che comporta l'impiego sia dell'addome che del torace, coinvolti in movimenti di estensione. I respiri profondi effettuati durante le asana di rilassamento favoriscono una migliore ossigenazione dell'organismo, pelle compresa, regalando a chi pratica un aspetto migliore.

5) Disintossicare l'organismo

Esercizi dinamici, posizioni statiche e pratiche di respirazione nel corso delle asana sono spesso rivolte a massaggiare gli organi interni attraverso il respiro ed a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica dell'organismo. Si tratta dunque di un complesso di azioni benefiche che contribuiscono a migliorare la capacità dell'organismo di liberarsi dalle tossine, la quale viene esplicitata anche dalla sudorazione, che può presentarsi soprattutto nello svolgimento di quegli esercizi che richiedono un maggiore movimento.

6) Rallentare l'invecchiamento

Praticare un esercizio fisico regolare per tutta la vita ci aiuterebbe a mantenerci più giovani e ad invecchiare meglio. Le posizioni yoga meno complesse possono essere praticate lungo il corso di tutta la vita, anche da parte di coloro che ritengono di possedere una costituzione fisica debole. Chi pratica yoga regolarmente può arrivare a dimostrare ben nove anni in meno rispetto alla propria età biologica. Spesso alcuni insegnanti di yoga già in età avanzata appaiono più giovani, per forza e flessibilità, rispetto ai propri allievi di età inferiore.

7) Sconfiggere il mal di schiena

Sessioni appropriate e costanti di yoga, per chi soffre di mal di schiena, potrebbero rivelarsi un vero e proprio toccasana, in grado di prevenire la comparsa dei dolori e di ridurre la necessità di assumere medicinali o di praticare iniezioni. Numerosi esercizi di yoga sono coinvolti nel migliorare la mobilità e l'elasticità della colonna vertebrale, favorendo la decontrazione dei muscoli causata dalle tensioni e dall'abitudine ad assumere posture scorrette.

8) Migliorare la concentrazione

Lo yoga, abbinando i movimenti del corpo alla pratica della meditazione, si rivela in grado di migliorare la nostra capacità di concentrazione, non soltanto nello svolgimento degli esercizi, ma anche nella vita quotidiana. Praticare alcune posizioni dello yoga in maniera corretta, con particolare riferimento a quelle che richiedono equilibrio, richiede alla mente un elevato sforzo di concentrazione, al fine di migliorare la propria esecuzione della posizione e di mantenerla stabile per il tempo richiesto affinché essa sia efficace. La mente via via imparerà a concentrarsi più facilmente, e a non lasciarsi distrarre, anche nello svolgimento delle attività quotidiane.

9) Migliorare la fertilità

Se nella coppia vi sono problemi di fertilità, si ha difficoltà nel concepimento o si desidera semplicemente rinsaldare il rapporto, esiste la possibilità di iscriversi ad appositi corsi destinati a coloro che desiderano dare una svolta al proprio rapporto, cementando l'unione anche grazie alla pratica di un'attività fisica comune. Negli Stati Uniti i centri medici che si occupano di problemi di infertilità spesso affiancano alle cure a base di medicinali speciali sessioni di yoga, la cui pratica è ritenuta avere effetti positivi sulle possibilità di concepimento.

10) Partorire con tranquillità

Anche nel nostro Paese è possibile individuare corsi di yoga appositamente dedicati alle donne in gravidanza. Essi si basano prima di tutto sulla capacità dello yoga di ripristinare una maggiore armonia all'interno dell'organismo femminile e sulla pratica di posizioni in grado di agevolare la regolare discesa del nascituro durante il parto. Possono essere effettuati esercizi per il perineo ed esercizi di respirazione e di rilassamento che possono essere messi in pratica direttamente dalla donna già fin dalle prime contrazioni, in modo da favorire uno stato d'animo tranquillo al momento del parto.

TEMPI

Individuazione dei giorni di lezioni da concordare (due a settimana);

SPAZI

Utilizzo delle palestre o spazi attrezzati presenti nei plessi coinvolti nel progetto;

MATERIALE

- Yoga Mat;
- Copertine;
- Indumenti caldi, larghi, comodi leggeri;

COSTO

Da concordare con la scuola;

METODOLOGIA

Le lezioni prevedono progressioni tecnico didattiche di apprendimento motorio, tecniche di rilassamento e di meditazione.

I miei contatti: rossellasabbatelli@libero.it
Cell.3452609729

Rosa Sabbatelli