

**“ Il movimento nella vita,
la *Vita* nel movimento”**



Yoga - Sport

**Gli esseri umani sono morbidi e flessibili quando
nascono,**

duri e rigidi quando muoiono.

**Gli alberi e le piante sono teneri e flessibili
quando sono in vita,**

secchi e rigidi quando sono morti.

**Perciò il duro e il rigido
sono compagni della morte,**

**il morbido e il flessibile
sono compagni della vita**

(Lao Tzu)

Lo yoga

sviluppa una consapevolezza ampliata
e il controllo degli elementi interiori.

Le attività sportive

coltivano la consapevolezza esteriore
e il controllo dei fattori ambientali esterni.

L'impegno e il confronto interiori,

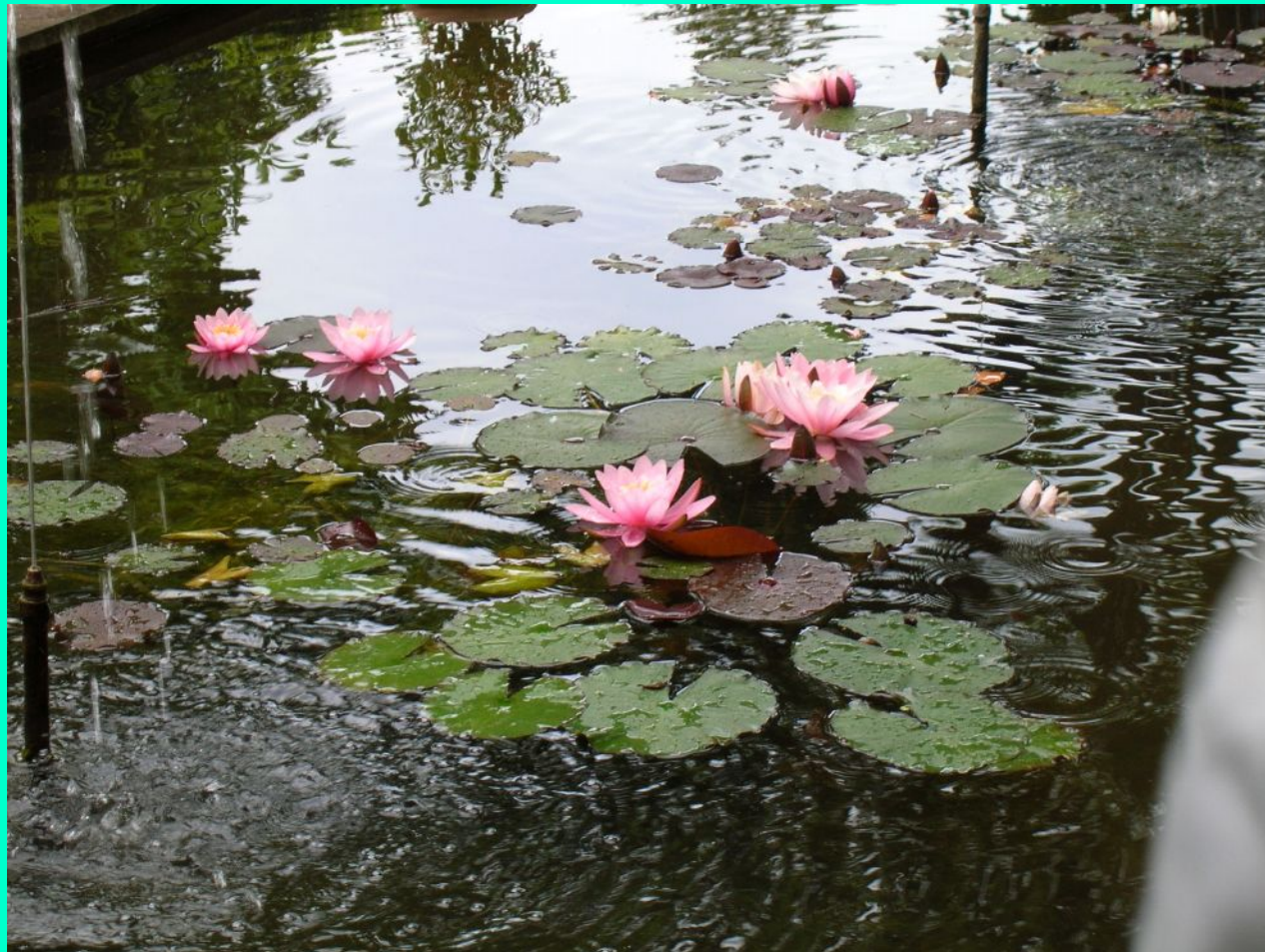
se praticati con consapevolezza

aumentano non solo la conoscenza del proprio corpo

ma anche la conoscenza

dei meccanismi della propria mente e delle emozioni.

Lo yoga è un 'eccellente pratica preparatoria e propedeutica per tutti gli sport perché migliora equilibrio, flessibilità, concentrazione, propriocezione



Vantaggi specifici per attività sportive

(in linea molto generica)

- **Calcio:** miglioramento della flessibilità, dell'apertura delle anche per le falcate, protezione ginocchio per migliore allineamento della gamba e flessibilità della caviglia.
- **Tennis:** allungamento generale per colpi più potenti in attacco, bilanciamento dell'asimmetricità, prevenzione mal di schiena e tendiniti.
- **Corsa, walking,:** miglioramento dell'equilibrio, falcate, ampliamento capacità respiratoria.
- **Surf, windsurf:** apertura delle anche , equilibrio rinforzo delle spalle.

- **Ciclismo, spinning, mountain bike:** miglioramento equilibrio, capacità respiratoria, concentrazione e resistenza alla fatica
- **Basket:** miglioramento equilibrio, flessibilità generale, apertura delle anche.
- **Pallavolo:** miglioramento equilibrio, flessibilità, resilienza durante tuffi e cadute, bilanciamento di eventuali asimmetrie, apertura anche e spalle.

La pratica dello yoga inserita nell'allenamento sportivo non richiede attrezzature costose né l'assunzione di sostanze o medicine, ma comporta semplicemente una revisione dello stile di vita e dell'alimentazione da parte dell'atleta.

Nella maggior parte degli sport, lo sforzo è la condizione ordinaria per l'atleta poiché la pratica sportiva sovraccarica il **Sistema Ortosimpatico** con il risultato di alterare le risposte organiche e ghiandolari.

Le pratiche yoga moderano l'attività del S.N.A. e generano una lieve dominanza del **Sistema Parasimpatico**.

Praticando yoga
si facilita quindi
un riequilibrio del **Sistema Nervoso Vegetativo**

Lo yoga
grazie alla sua attività ipometabolica (non sovraccarico)
genera benessere, salute, guarigione, ringiovanimento e longevità.