

10 MOTIVI PER PRATICARE IL VINYASA (FLOW) YOGA



Il Vinyasa yoga (dal sanscrito *vi*, “in modo speciale” e *nyasa*, “posizionare/fare”), chiamato comunemente anche flow yoga, è tra le forme di yoga oggi più popolari. Al contrario dello yoga più tradizionale, che si concentra sul mantenere ogni asana (posizione) stabile e statica, il vinyasa è caratterizzato da un flusso continuo di pose, simile a una danza o ai taichi: è una pratica dinamica e ad alta energia (viene definito anche “power yoga”), che crea calore nel corpo, sviluppa forza e stimola il sistema cardiovascolare.

Un manager dovrebbe avvicinarsi a questa pratica per almeno 10 motivi:

1 Migliora la stabilità e la flessibilità

Non solo coinvolge i muscoli nella parte inferiore del busto, ma stabilizza la colonna vertebrale, migliora la stabilità e rafforza l'equilibrio. La postura ne beneficia, così come la capacità del corpo di ridurre gli infortuni. Riscaldando i nostri muscoli in uno stretching profondo, diventiamo anche più flessibili. Nulla di meglio dopo tante ore al lavoro!

2 Mantiene il cuore sano

Il Vinyasa yoga è un'attività fisica aerobica di intensità leggera. Rappresenta un regolare esercizio cardiovascolare essenziale per migliorare e mantenere in buona salute il cuore.

3 Calma la mente, riduce lo stress e migliora l'umore

Muoversi attraverso una sequenza di pose richiede attenzione, concentrazione e respirazione profonda. Questo calma la mente e allevia lo stress: è quasi una meditazione in movimento. Se soffri di ansia, questa pratica può offrire un valido rimedio. Aiuta a regolare le emozioni ed è un ottimo modo per rilassarsi.

4 Ci fa dormire meglio

Aiuta ad addormentarsi più velocemente e a dormire più a lungo (è sconsigliabile però praticare il Vinyasa appena prima di coricarsi).

5 Aumenta la capacità polmonare

Il Vinyasa si pratica espandendo regolarmente i polmoni, si aumenta la loro salute, il che è utile anche

nel caso di problemi come l'asma o la bronchite.

6 Accresce i livelli di energia

Ci sono prove scientifiche che lo yoga può migliorare l'energia e la vitalità. Si ritiene che la pratica faccia rilasciare endorfine, aumenti il flusso sanguigno al cervello e riduca la quantità di pensieri negativi.

7 Brucia calorie e migliora il metabolismo

Il Vinyasa yoga fa muovere quasi costantemente, il che aiuta a bruciare calorie e ad aumentare il nostro metabolismo. Una sessione di un'ora permette di bruciare tra le 400 e le 600 calorie.

8 Migliora l'immagine di noi stessi

La consapevolezza, l'autocoscienza e l'empowerment creati dalla pratica permettono di rafforzare il senso di compassione per noi stessi, riconoscendo le capacità e i limiti del nostro corpo.

9 Aumenta la concentrazione e la memoria

Il Vinyasa insegna a concentrarsi sul respiro e sulle transizioni tra le asana. Mantenendo alta la nostra concentrazione, possiamo controllare meglio le nostre emozioni, rimanendo calmi, più focalizzati su ciò che stiamo facendo e più produttivi nella vita e sul lavoro.

10 Rafforza il sistema immunitario

La varietà di posizioni e i movimenti attivano il sistema linfatico per espellere le tossine e potenziare i globuli bianchi, che combattono le infezioni. Riducendo il livello di stress, ci aiuta a prevenire altre malattie.