

## I BENEFICI DELLO YOGA

A partire dagli anni '90 lo yoga e le discipline orientali ad esso collegate hanno avuto un vero e proprio boom, importate in occidente dalle star di Hollywood che le hanno usate per combattere lo stress, le tensioni ed aiutarsi nel mantenere il proprio corpo sempre in forma.

Da quando poi Sting dichiarò di riuscire a fare sesso per 6 ore (notizia dimostratasi poi una "leggenda") grazie alle discipline tantriche, le iscrizioni ai corsi sono lievitate esponenzialmente!

Ma andando al di là delle mode, è **innegabile che lo yoga possa dare dei reali benefici**, tanto che viene sempre più spesso consigliato anche in ambito medico.

**La disciplina dello yoga, infatti, se praticata con metodo e costanza, può dare grossi risultati a livello posturale, nella definizione della muscolatura, nel dimagrimento e nell'armonizzazione del corpo e dei movimenti.**

Sempre più spesso viene consigliata questa attività nel corso della **riabilitazione post-traumatica**, per recuperare sensibilità nelle parti lese e riottenere una buona coordinazione motoria.

Anche nei **corsi di preparazione al parto** spesso si fanno sedute di yoga, allo scopo di insegnare la giusta respirazione e le tecniche migliori per controllare il dolore.

Anche **nel dopo-parto** si pratica sempre più spesso, per riottenere una linea perfetta, senza dover sottostare a regimi alimentari ipocalorici, sconsigliati durante l'allattamento. Ci sono addirittura corsi specifici che coinvolgono anche il neonato!

Lo yoga è adatto anche per i **bambini**: favorisce la crescita psico-motoria nell'età infantile ed il lavoro che si va a portare avanti, utilizza molti movimenti che sviluppano la coordinazione motoria, strutturano l'apparato muscolo-scheletrico e rendono armoniosi i movimenti, predisponendo il corpo a qualsiasi disciplina sportiva.

Non dimentichiamoci, inoltre, che lo yoga è in prima linea nella **lotta allo stress** quotidiano: gli esercizi di concentrazione e rilassamento riescono a dare benefici davvero notevoli, ridando al cuore un ritmo giusto, rilassando i muscoli di schiena e collo e donando una migliore qualità del sonno notturno.

<http://www.yourself.it/> del 22/09/2008