

DIMAGRIRE CON LO

YOGA

Semplici esercizi di Yoga che ti
aiuteranno a dimagrire e a stimolare il
tuo metabolismo



STELLA DI CHIERICO

Dimagrire con lo Yoga

*Semplici esercizi di
Yoga che ti
aiuteranno a*

*dimagrire e a
stimolare il tuo
metabolismo*

di Stella Di Chierico

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e

sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Contenuto

Yoga - più che una meditazione

[Come si può dimagrire con lo Yoga?](#)

[I diversi stili di Yoga](#)

[Gli esercizi di Yoga perfetti per dimagrire](#)

Dimagrire con lo Yoga - come allenarsi

Questi esercizi di Yoga aiutano nel dimagrimento

Yoga - con più piacere verso il peso

desiderato

Introduzione

Quasi nessuno è contento del proprio corpo. Soprattutto nei mesi invernali si accumulano spesso cuscinetti antiestetici e non ti senti per niente in forma. È tempo di fare nuovamente qualcosa di buono per il nostro corpo e di tornare in forma.

Se hai il desiderio di dimagrire, ciò non deve limitarsi ad una mera volontà. La chiave per un dimagrimento durevole è una combinazione di alimentazione sana

e movimento. La regola è molto semplice: Se si assumono tante calorie quante si consumano, si mantiene il proprio peso. Se al contrario si assumono più calorie di quelle che si consumano nel corso della giornata, l'energia in eccesso si deposita come grasso e quindi come aumento di peso. Se il corpo però riceve meno calorie di quelle che consuma, è obbligato a bruciare i depositi di grasso. In questo modo si arriva necessariamente a una perdita di peso. Per dimagrire dovresti alimentarti con cibi poveri di grassi e di

zuccheri e aumentare il consumo di calorie con il movimento.

Proprio questo è un problema per molte persone che vogliono dimagrire. Qual è lo sport adatto a dimagrire? Non tutti sono amanti dello sport e non tutti si entusiasmano per gli sport di resistenza o allenamenti in palestra. Ma il dimagrimento è possibile anche con un metodo dolce e completo: lo Yoga. Lo Yoga è facilmente praticabile anche da principianti e si riesce ad adattare individualmente. Allo stesso tempo lo

Yoga non è uno sport, ma una filosofia di vita che ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi di peso con vari metodi.

Yoga – più che una meditazione

Chi non si è mai cimentato con lo Yoga pensa subito ad un lungo “Oooooommmmm” e alla meditazione spirituale. Di fatto è questo il senso originario degli esercizi di Yoga: servono a portare in armonia corpo e mente e ad assumere un atteggiamento meditativo, ma lo Yoga consente molto di più di questo.

Prima di tutto: lo Yoga è un'opportunità perfetta per rilassarsi completamente. A prima vista questo sembra aver poco a che fare con le diete, ma alcuni ricercatori hanno dimostrato che lo stress è un fattore determinante nell'aumento di peso. In senso inverso significa perciò che la riduzione dello stress è utile alla perdita di peso. Il primo motivo è che grazie al rilassamento completo che lo Yoga ci trasmette, il corpo si trova nel suo naturale equilibrio ed il metabolismo può lavorare in maniera ottimale. In

aggiunta si riducono gli ormoni dello stress, che bloccano ogni tipo di dieta.

Inoltre lo Yoga stimola la forza muscolare, la resistenza e la tensione del corpo – e questo quasi impercettibilmente – . La maggioranza delle persone trova meno faticoso dimagrire e rimettersi in forma con lo Yoga piuttosto che con altri tipi di sport. In questo modo si supera più facilmente la propria debolezza interiore. La sensazione di benessere che si ottiene con regolari sessioni di Yoga è così

grande e duratura che non influenza solo il peso e la figura, ma anche l'equilibrio interiore.

Come si può dimagrire con lo Yoga?

Facendo gli esercizi di Yoga – chiamati Asanas – correttamente e consapevolmente si tendono tutti i muscoli del corpo, allenandoli in maniera dolce. Se gli esercizi vengono eseguiti regolarmente il corpo diventa più tonico, allenato e definito.

Contemporaneamente è possibile perdere peso, perché attraverso lo Yoga

si bruciano calorie così come con ogni altro movimento. Quante calorie vengono effettivamente consumate?

Dipende dallo stile di Yoga. Esistono effettivamente diversi stili che nel corso del tempo si sono affermati e differiscono per dinamica, grado di difficoltà e idoneità fisica. A seconda dello stile è diverso anche il consumo di calorie.

La variante classica è lo Hatha Yoga. Si tratta di esercizi dolci e meditativi. Ecco perché con questo stile si bruciano

poche calorie. Ciò nonostante, lo Hatha Yoga stimola la stabilità del corpo così come la muscolatura e migliora la mobilità. Inoltre, come qualsiasi stile di Yoga, agisce sulla resistenza. Anche con lo Hatha Yoga quindi, si può raggiungere un obiettivo dimagrante. Ma per consumare veramente tante calorie e quindi dimagrire, si consigliano il Bikram Yoga, lo Hot Yoga o il Fatburning Yoga.

I diversi stili di Yoga

Questi sono i diversi stili di Yoga ed il loro possibile consumo di calorie.

Hatha Yoga

Lo Hatha Yoga è lo Yoga originario. È lo stile più popolare al mondo vista la velocità nell'apprenderlo e nell'utilizzarlo, anche per i principianti. Il carattere fondamentale dello Hatha Yoga è il ritrovare l'equilibrio interiore così come quello esteriore. L'energia deve poter fluire attraverso il corpo. Lo Hatha Yoga costruisce un'unità di forza ed equilibrio. Visto che non è uno Yoga così dinamico, si bruciano poche calorie. In un'ora di Hatha Yoga si

bruciano circa 150 calorie. Questo consumo può essere paragonato ad una camminata di un'ora, tuttavia con lo Yoga si allenano nel contempo anche muscoli, resistenza e stabilità, quindi per gli sportivi è sempre preferibile un'ora di Hatha Yoga piuttosto che una passeggiata.

Ashtanga Yoga

L'Ashtanga Yoga si basa sul fondamento dello Hatha Yoga. La particolarità di questo stile è che tutti gli Asanas si svolgono fluidamente in un grande movimento dinamico e si sincronizzano con la respirazione. L'Ashtanga Yoga richiede più dinamismo ed energia e si consumano quindi più calorie. Il metabolismo brucia circa 200 calorie all'ora.

Power Yoga

Il Power Yoga appartiene come stile all'Ashtanga Yoga. Gli esercizi sono gli stessi e viene allo stesso modo eseguito energicamente e con una dinamica fluida. Il Power Yoga si dirige agli Yogi, o meglio Yogini che esercitano gli Asanas. Si tratta quindi di una variante molto personalizzabile dello Yoga che attiva il metabolismo e mette in moto il consumo di grassi poiché gli esercizi vengono eseguiti più velocemente e quindi si assumono varie posizioni. Si

raggiunge così un maggiore consumo di calorie. Per un'ora di esercizi siamo sulle 400 calorie.

Vinyasa Yoga

Il Vinyasa Yoga è ugualmente fluido e dinamico e idealmente deve venire eseguito come un flusso. Il punto centrale di questo stile sono gli esercizi stessi, gli Asanas, che devono venire eseguiti con la più grande precisione. Richiedono tensione corporea, forza, resistenza ed equilibrio. Il consumo con il Vinyasa Yoga è di circa 450 calorie. Corrisponde più o meno a un'ora di jogging moderato, ma è molto più salutare per le articolazioni.

Bikram Yoga

Il Bikram Yoga viene denominato anche Hot Yoga. Il nome dice tutto. Questo Yoga energico e dinamico viene eseguito in una stanza con 40 gradi e il 40 % di umidità. Attraverso il sudore il consumo di grassi viene messo in moto ottimamente. Le singole posizioni del Bikram Yoga – che sono per l'esattezza 25 in tutto – sono faticose e stimolano la forza muscolare, il dominio del corpo e la resistenza. Non sono quindi adatte ai principianti e permettono di bruciare

650 calorie all'ora. Infatti il Bikram Yoga è perfetto per perdere peso sebbene non rappresenti per tutti una variante fattibile.

Gli esercizi di Yoga perfetti per dimagrire

Lo Yoga offre vari vantaggi. La figura torna in forma in maniera duratura, i muscoli aumentano e si definiscono, i tessuti connettivi vengono consolidati tramite i regolari esercizi. La resistenza viene migliorata in modo graduale ed il consumo di grassi ed il metabolismo vengono attivati, ottenendo i requisiti ottimali per dimagrire con successo.

Come dimostra il consumo di calorie nei diversi stili di Yoga è determinante la fluidità e la dinamicità dell'esercizio. Ciò richiede un po' di allenamento. In particolare i principianti eseguono ogni esercizio al solo scopo di mantenere la posizione precisa e corretta, cosa molto importante. Per bruciare i grassi, però, il passo successivo è esercitarsi ad eseguire gli esercizi uno dopo l'altro come in un flusso, come se fossero un unico esercizio. Il saluto al sole è un buon esempio di come può apparire una sequenza di singoli esercizi, ed è

familiare anche ai principianti. In questo modo lo Yoga agisce come un allenamento mirato alla resistenza senza che venga percepito come tale.

Per gli sportivi lo Yoga è un'attività perfetta da integrare nel quotidiano e può diventare un vero brucia grassi con un esercizio regolare e dinamico. Gli Asanas, che rendono possibile l'attivazione del metabolismo, completano il tuo allenamento.

Dimagrire con lo Yoga – così ti alleni

Esercitati in tutti gli Asanas lentamente e all'inizio solo per eseguirli correttamente. Anche se dovesse risultare un processo lungo, il fatto di riuscire a compiere gli Asanas come in un flusso è importante per appropriarsene gradualmente. Tutti gli Asanas richiedono precisione per poter mirare all'effetto voluto. Appena ti senti sicuro nell'eseguire ogni singolo

Asanas, puoi incominciare a svolgerli in sequenza, come meglio si adattano uno dopo l'altro in modo da rendere il movimento fluido.

La velocità non è importante all'inizio. Investi piuttosto energia nella precisione dell'esecuzione e nel flusso costante.

Adatta il movimento alla tua respirazione. Preferibilmente inizia con un tempo in cui ad ogni movimento puoi rispettivamente inspirare ed espirare due volte.

I singoli Asanas vengono eseguiti da entrambe le parti. Inizia prima con la gamba destra. Ripeti poi l'esercizio iniziando con la gamba sinistra dall'altra parte.

Come principiante affronta tutto lentamente. All'inizio bastano solo 15 minuti al giorno per la vostra sessione di esercizi. Per dimagrire a lungo termine e raggiungere una buona forma fisica sono ideali circa 10 ore settimanali di Yoga.

Questi esercizi di Yoga aiutano nel dimagrimento

Inizia sempre con un bel riscaldamento. È importante per attivarsi, scaldare i muscoli e allungarli, oltre che per mettere in moto pian piano la circolazione.

Fai attenzione a mantenere un ritmo equilibrato di respirazione. Per trovare il tuo personale ritmo di respirazione puoi anche iniziare prima del

riscaldamento con singoli esercizi di respirazione, concentrati per inspirare ed espirare consapevolmente fino a che non avrai trovato il tuo ritmo individuale.

Focalizzati sul tuo corpo. Gli esercizi classici dello Yoga sono particolarmente adatti per riuscire a realizzare le posizioni fondamentali. Una di queste per esempio potrebbe essere l'albero. Devi stare diritto in piedi con le anche leggermente verso avanti in una posizione stabile. Unisci i

palmi delle mani davanti al petto e inspira profondamente. Quando espiri piega prima la gamba destra e posiziona la pianta del piede sulla superficie interna della coscia sinistra. Posiziona il piede più in alto che puoi e gira il ginocchio destro più che puoi verso l'esterno, idealmente questo si trova sotto la spalla destra. Trova il tuo equilibrio. Quando sei stabile porta le mani congiunte con un unico movimento fluido dal petto passando davanti al viso fino ad estenderle verso l'alto. Mantieni questa posizione, inspira ed espira e

senti la tensione dei muscoli.

Adesso possono affluire nuovi Asanas al tuo allenamento.

Il cane a testa in giù

Il cane a testa in giù è uno degli esercizi di Yoga più popolari. Qui si comincia dalla posizione eretta. Le gambe sono distese, le anche leggermente in avanti, la schiena diritta. In un movimento fluido piega la parte superiore del corpo in avanti continuando a tenere la schiena diritta e metti le mani davanti ai tuoi piedi. Fai prima con il piede destro e poi con il piede sinistro un grande passo verso indietro. Il tuo corpo formerà così un triangolo. Porta il sedere verso l'alto.

I talloni si alzano un po' dal pavimento. Come in un cane gli arti anteriori si abbassano e il sedere spinge verso l'alto; fai pressione sulle tue mani e spingi il busto in avanti nella direzione del pavimento.

Per uscire da questa posizione puoi portare i piedi fluidamente uno dopo l'altro verso dietro, e facendo flessione sulle braccia distenderti lentamente a terra. Non rimanere fermo a pancia in giù ma scivola nella prossima posizione, il piccolo cobra.

Il piccolo cobra

In posizione prona metti i palmi delle mani a sinistra e a destra vicino al tuo busto. Partendo dalla schiena spingi ora il tuo busto più che puoi verso l'alto, piega bene la regione sacrale e alza la testa. I palmi delle mani rimangono piatti a terra.

Il saluto al sole

Nel saluto al sole vengono concatenati uno dopo l'altro singoli Asanas. Il cane a testa in giù e il piccolo cobra sono contenuti nell'esercizio in sequenza.

Incomincia come sempre dalla posizione in piedi. Inspira. Espirando congiungi i palmi delle mani davanti al petto e con la prossima inspirazione alza le braccia sopra la testa con un movimento fluido. Contemporaneamente stringi le scapole.

Espirando piega leggermente le ginocchia. Il busto si piega verso avanti in un movimento fluido fino a toccare le gambe. Le mani si mettono a sinistra e a destra vicino ai piedi.

Quando inspiri un'altra volta posiziona il piede destro verso dietro in modo che la gamba destra sia tesa. La gamba sinistra rimane appoggiata e forma un angolo. Tieni il respiro e posiziona anche la gamba sinistra all'indietro. Ora appoggia anche il busto in un movimento fluido. Ginocchia, petto e fronte toccano

ora il pavimento mentre i piedi sono appoggiati sulle punte. Le mani sono appoggiate a terra.

Da questa posizione puoi muoverti come descritto sopra nella posizione del piccolo cobra e poi con l'espiazione di nuovo nel cane a testa in giù semplicemente alzando il sedere e appoggiando i talloni.

Ora ripercorri la sequenza all'inverso. Significa che devi piegare prima la gamba sinistra e poi la gamba destra,

alzare il busto, metterti diritto in piedi con le braccia distese sopra la testa e terminare il saluto al sole in piedi con le mani davanti al petto. Ripeti questa sequenza in un unico movimento fluido quante volte vuoi.

Il triangolo

Il triangolo appartiene agli esercizi fondamentali che possono essere svolti dai principianti senza alcuna conoscenza pregressa. È un esercizio molto indicato per riscaldare e allungare i muscoli.

Allo stesso tempo il triangolo può essere in uno Yoga dinamico brucia grassi una posizione di partenza per altri Asanas come per esempio il guerriero.

Nel triangolo sei per prima cosa in piedi con le gambe divaricate alla larghezza

delle anche. Le punte dei piedi rivolte verso avanti e le anche leggermente in avanti. Fai attenzione che le ginocchia non siano completamente tese poiché può essere dannoso per le sensibili articolazioni delle ginocchia.

Divarica le gambe un po' di più, gira il piede destro da una parte e sposta il tuo peso sulla gamba destra. Inspira ed estendi il braccio destro da un lato. Il palmo della mano rivolto verso il basso. La mano sinistra lasciala appoggiata sul fianco sinistro.

Mentre espiri abbassa il busto verso destra in un movimento fluido e poggia la mano destra con il palmo sul pavimento vicino al piede destro. La schiena rimane diritta.

Ora stendi il braccio sinistro verso l'alto, gira la testa e rivolgi lo sguardo oltre la spalla verso l'alto.

Fai attenzione che dopo aver mantenuto la posizione per alcuni secondi devi tornare alla posizione di partenza con lo

stesso movimento fluido e percorrere la
stessa sequenza all'incontrario.

Il guerriero

Il guerriero ha la stessa posizione di partenza del triangolo. Inspira e apri le braccia lateralmente all'altezza delle spalle. Ora divarica le gambe più o meno fino ad avere i piedi alla larghezza delle mani. Espirando piega il ginocchio sinistro fino a che si trovi circa sopra il tallone sinistro. Mantieni la posizione. L'importante è che il busto rimanga diritto e che entrambi i piedi siano ben rigidi sul pavimento. In particolare il piede destro dovrebbe spingere bene a

terra. È importante mantenere la tensione.

Ora scivola lentamente nella posizione del guerriero 1. Gira il piede sinistro (quindi il piede della gamba piegata) da davanti a formare un angolo retto verso sinistra. Contemporaneamente gira anche il busto e le anche verso sinistra. Ora stendi entrambe le braccia diritte verso l'alto e mantieni il busto diritto. Da questa posizione puoi mantenere la pressione sulle gambe e divaricarle ulteriormente senza perdere la tensione

dei muscoli.

Come per ogni Asana ripeti l'esercizio anche dall'altra parte.

Per fare il guerriero 2 mettiti nella stessa posizione ma sposta le braccia piano verso il basso fino ad averle parallele alle gambe, tese verso avanti e verso dietro. Guarda avanti, oltre il braccio sinistro, che è nella stessa direzione del piede sinistro girato verso l'esterno. Il baricentro si trova esattamente nella gamba piegata, se fai

attenzione che il busto rimanga fermo e diritto nel centro. Il braccio destro è rivolto verso dietro, in linea col piede destro. La punta del piede destro è diritta verso avanti.

Con un po' di esercizio ti riuscirà anche il guerriero numero 3. Stendi la gamba piegata lentamente e sposta tutto il peso su questa gamba, poi stendi il busto lentamente in una linea orizzontale al pavimento, verso la parte sinistra. Nel mentre stendi entrambe le braccia tese sopra la testa. Contemporaneamente alza

la gamba destra tesa dal pavimento. La posizione finale viene raggiunta quando la gamba sinistra (poi naturalmente l'altra gamba quando si ripete l'esercizio) è appoggiata, il busto ad angolo retto rispetto al piede, le braccia tese. L'altra gamba si trova pure ad angolo retto verso dietro.

Il guerriero numero 3 richiede equilibrio e tensione corporea. Vista la difficoltà l'esercizio richiede anche parecchia energia. Quindi appartiene assolutamente alla categoria dei vostri

esercizi brucia grassi; inoltre serve a rassodare e modellare la silhouette.

La barca

Se vuoi dimagrire hai sicuramente problemi di accumulo di grasso in determinate zone. Molto spesso nella pancia, dove è più difficile eliminare il grasso e può venire allenata in modo mirato soltanto con molto impegno. Se vuoi dimagrire con l'aiuto dello Yoga devi per forza inserire nel tuo programma l'esercizio della barca.

Siediti a terra, o meglio sul materassino per lo Yoga. La schiena è ritta, le gambe

tese. Alza leggermente le gambe e lasciale sospese in aria. È naturalmente necessario mantenere una tensione e la forza deve venire dagli addominali bassi.

Adesso alza lentamente le gambe tese più in alto che puoi.

Contemporaneamente devi mantenere anche il busto teso in modo da formare un angolo di circa 90 gradi con le gambe. La tensione del corpo serve per mantenere in equilibrio la posizione. È importante rimanere alcuni secondi in

questa posizione. Le braccia possono essere tenute distese leggermente sopra le anche.

Il vantaggio di questo esercizio è che tutti i 4 strati della muscolatura addominale sono in tensione. È difficile trovare un esercizio migliore per una pancia tonica e piatta. Visto che con la barca hai bisogno anche di molta energia e tensione muscolare vengono bruciate anche delle calorie.

L'asse

Un altro esercizio perfetto per dimagrire con lo Yoga è la cosiddetta posizione dell'asse. Puoi per esempio riuscire a metterti in questa posizione con un movimento fluido e dinamico dalla posizione del piccolo cobra. La posizione di partenza è la posizione prona.

Usa la massima tensione corporea.

Posiziona i palmi delle mani a destra e a sinistra della cassa toracica come per il

cobra. I piedi puntati a terra. Ora metti in tensione tutto il corpo e spingiti con la forza delle mani e dei piedi verso l'alto. Il nome della posizione è tutto un programma. Come un'asse rimani con le braccia tese in flessione. Se sei un principiante può mancare la forza nelle braccia. È più facile se ti sorreggi su tutto l'avambraccio anziché solo sulle mani.

Con questo esercizio vengono consumate calorie e contemporaneamente viene rafforzata la muscolatura. In particolare

zone problematiche come la pancia, le gambe e il sedere vengono bene allenati.

La mezzaluna

Con la mezzaluna si ottengono allungamento e tonicità. Per riuscire a fare questa figura si può cominciare come per il saluto al sole. Ti trovi quindi in piedi con le gambe chiuse o al massimo leggermente divaricate. Inspira. Espirando abbassa il busto verso il basso. Adesso fai un grande passo indietro prima con la gamba destra e appoggia la gamba e il dorso del piede. Fletti bene il ginocchio della gamba sinistra, alza di nuovo il busto e

allunga le braccia verso l'alto. Con la forza del torso allungati tanto quanto ti permette il tuo livello di forma fisica. Fai attenzione che tutta la gamba destra sia stesa e appoggiata a terra e che il piede sinistro sia possibilmente più avanti dell'anca.

Il nome mezzaluna si deve al fatto, che con la prossima espirazione il busto deve allungarsi il più possibile verso dietro in modo da formare una curvatura. Lo sguardo possibilmente verso l'alto. Le braccia tese servono come

prolungamento del busto e lo tirano verso indietro senza forzare troppo le spalle.

Come sempre, tenere questa posizione per alcuni secondi e ripetere dall'altra parte.

La mezzaluna 2

C'è un secondo Asana che viene anche chiamato mezzaluna. Questo esercizio viene praticato in piedi. La posizione di partenza è il triangolo come descritto sopra. Si incomincia in piedi con le gambe divaricate. Gira il piede destro verso l'esterno in modo che formi un angolo retto con l'anca. Ora abbassa il busto dalla parte destra verso il basso e metti la mano destra a terra. Al contrario del triangolo la mano non viene messa vicino al piede ma sotto la spalla destra

in maniera che il braccio destro formi una linea diritta e sia parallelo alla gamba destra. La gamba sinistra viene allungata in orizzontale, in una linea che continua il busto inclinato. Il braccio sinistro teso in verticale verso il soffitto costituisce così un prolungamento dell'altro braccio teso verso il basso.

Mantieni questa posizione. Richiede tensione muscolare ed equilibrio.

Questo esercizio è adatto a tonificare la coscia e modellare il centro del corpo. È anche un buon esercizio per la pancia

visto che contemporaneamente viene rafforzata la colonna vertebrale.

La cavalletta

Un ottimo esercizio per la pancia è un Asana che viene denominato la cavalletta. Sei disteso sulla pancia e il mento tocca il pavimento. Anche questo esercizio si può inserire in un unico dinamico flusso e può venire integrato nel classico saluto al sole.

Inspira profondamente. Espirando alza sia le braccia tese verso avanti che le gambe tese verso dietro. Alza anche il busto da terra il più possibile (quanto te

lo permette la tua mobilità e la tua scioltezza). All'inizio delle vostre sessioni di Yoga potrebbe essere anche solo pochi centimetri, non importa. Attraverso l'allungamento vengono rafforzati i muscoli addominali e in particolare vengono bruciati grassi in questa parte del corpo.

L'arco

La cavalletta è anche posizione di partenza per un livello superiore: l'arco. In questo esercizio non dimenticate di mantenere alte e allungate braccia e gambe. Dopo aver ripetuto la posizione della cavalletta diverse volte, con la prossima espirazione allunga entrambe le braccia lungo il corpo verso dietro e afferra le tue caviglie dietro la schiena. Le gambe vengono piegate con lo stesso movimento fluido delle braccia in modo che mani e caviglie si tocchino. Ora alza

il busto più in alto che puoi e allo stesso tempo alza anche le cosce dal pavimento. Devi trovare la forza nel centro del tuo corpo dove si incontrano mani e piedi. Qui allungati verso l'alto. La schiena forma un arco che allunga i muscoli addominali.

In particolare se la tua schiena all'inizio è rigida questo esercizio non sarà così semplice. Ma dopo poco tempo vedrai un miglioramento della tua mobilità muscolare.

Ripeti preferibilmente l'esercizio più volte. Così vengono allenati i muscoli addominali e si migliorano la mobilità muscolare e la stabilità. Viene inoltre messo in moto il metabolismo. Il battito del cuore accelera con le ripetizioni e il consumo di calorie sale.

Il gatto

Se i muscoli addominali sono affaticati il prossimo esercizio ha un'azione rilassante, pur rimanendo gli addominali comunque in tensione.

Per mettersi nella posizione del gatto bisogna mettersi a quattro zampe. È importante che anche qui i movimenti vengano eseguiti come un unico dinamico flusso e non singolarmente. Ecco che si presta bene cominciare da una posizione seduta sui talloni, questa

posizione seduta è veloce e facile da intraprendere in ogni esercizio.

Se ti trovi nella posizione prona puoi partire dal piccolo cobra e come nel saluto al sole arrivare al cane a testa in giù e poi in piedi. Ora puoi metterti seduto sui talloni. Alzati quindi sulle ginocchia sollevando busto e cosce in verticale verso l'alto. Fai attenzione che stando appunto sulle ginocchia queste siano un po' separate e larghe circa quanto le anche. I piedi sono fermi sul dorso e piatti a terra e non vengono

alzati.

Espirando inclina poi il busto verso avanti e mettiti a quattro zampe. Fai attenzione che la schiena formi una tavola parallela al pavimento. Rimani fermo un momento, inspira ed espira. Questo è un buon esercizio per rilassarsi. Con la prossima espirazione spingi l'ombelico verso la colonna vertebrale e curva la schiena, fai la gobba come un gatto, cosce e sedere rimangono rilassati. La testa guarda verso il basso. Inspira e riporta la

schiena diritta. Anche questo esercizio dovrebbe venire ripetuto più volte per avere un effetto brucia grassi e per rafforzare la muscolatura addominale.

La piramide

Per il prossimo esercizio si riparte di nuovo dalla posizione in piedi. Per prima cosa stai diritto. Le gambe divaricate all'altezza delle anche, i piedi verso avanti. Le mani si posano ai lati del corpo. Adesso fai per prima cosa un grande passo con il piede destro verso avanti e fissalo bene a terra mentre giri il piede sinistro leggermente verso l'esterno.

Inclina ora il busto diritto verso la

coscia destra in un movimento fluido. Fai attenzione che la schiena sia veramente diritta e che il busto rimanga aperto. Idealmente il busto dovrebbe appoggiarsi sulla coscia, questo richiede molta elasticità che all'inizio non avrai ma con un po' di pazienza e resistenza ti avvicinerai velocemente allo scopo. Le dita delle mani sono a terra vicino al piede. Ripeti questo esercizio io più volte, anche dall'altra parte.

Un consiglio, se la tua elasticità lascia ancora a desiderare: prendi dei blocchi

per lo Yoga, sui quali puoi appoggiare le mani. Così risparmierai qualche centimetro senza agire negativamente sull'esito dell'esercizio.

Con questo esercizio viene migliorata tutta la mobilità muscolare e in particolare il tendine d'Achille.

Allo stesso tempo tutta la muscolatura viene tonificata a grazie alla posizione insolita gli organi sono tesi, il metabolismo e la circolazione vengono messi in moto e il consumo di grassi si

attiva.

Il piccione

Non sembra così spettacolare eppure questo esercizio di Yoga attiva il metabolismo e allunga la muscolatura delle anche, sedere e coscia.

Inizia nella posizione a quattro zampe che per esempio si raggiunge bene dalla posizione seduta sui talloni, senza uscire dal flusso del movimento. Anche dal cane a testa in giù puoi arrivare perfettamente alla posizione a quattro zampe. L'importante è che i palmi delle

mani vengano posizionati sotto le spalle. Le ginocchia si trovano direttamente sotto le anche.

Porta ora il ginocchio sinistro verso avanti e poggialo vicino alla mano sinistra. In questo modo ti ritrovi in una posizione seduta dove la gamba sinistra è piegata e appoggiata al pavimento, l'anca un po' alzata e la schiena diritta verso l'alto. La gamba destra è tesa verso dietro.

Con l'espirazione successiva piega la

gamba destra in un angolo retto verso l'alto. Il piede teso è rivolto verso l'alto. Allo stesso tempo tendi le braccia oltre le spalle. La mano destra afferra la caviglia sinistra. Allunga così il busto leggermente verso dietro in direzione dei piedi. Mantieni la posizione e fai attenzione all'equilibrio necessario.

Ripeti il piccione dall'altra parte.

Il cammello

Il cammello riesce solo con esercizio e sufficiente elasticità. Non è adatto quindi ai principianti. Però una volta che lo si sa fare, è un esercizio ideale per tonificare le gambe e per attivare la circolazione – e quindi anche il consumo di grassi e il metabolismo –.

Anche qui incomincia dalla posizione seduta sui talloni. Con l'espirazione tirati su in modo da stare in piedi sulle ginocchia. Queste sono divaricate

quanto le anche e appoggiate a terra. Fai attenzione alla schiena che dev'essere diritta. Il dorso dei piedi rimane sul pavimento.

Adesso piega con attenzione la schiena in un movimento fluido verso indietro. Intanto le braccia si allungano verso dietro. Piega la colonna vertebrale. Gomiti e punta delle dita sono inclinati verso dietro. Stabilizza la posizione toccando i piedi con le dita. Anche il mento punta verso l'alto per permettere alla schiena di curvarsi sempre di più

all'indietro. Forza ed equilibrio
provengono dalla gabbia toracica.
Questa spinge leggermente verso l'alto.

Fai attenzione a mantenere la tensione.
La coscia dovrebbe formare un angolo
retto con la parte della gamba a terra e
non dovrebbe tendere all'indietro.

La sedia

Un ultimo faticoso, ma efficace, esercizio è la sedia. Sembra semplice, in realtà è ottimo per bruciare calorie. Inoltre questo Asana riesce molto bene anche ai principianti.

Per prima cosa stai in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche. Espirando alza le braccia tese verso l'alto e i palmi rivolti verso il basso. Porta le braccia vicino alle orecchie e oltre facendo attenzione che

le spalle rimangano abbassate.

Adesso piega leggermente le ginocchia e in un movimento fluido abbassa il sedere come per sederti. Intanto la schiena rimane diritta e il sedere spinge verso terra. Immagina di avere una sedia dietro di te, sulla quale ti vuoi sedere. La testa non dovrebbe scendere. Ora guarda oltre le punta delle dita tese mentre ti abbassi. Una volta che la posizione è stabile puoi abbassarti ulteriormente.

Sentirai una grande tensione alla muscolatura della coscia. Ma anche il torso viene ben allenato con questo esercizio così pure come il metabolismo che viene attivato. Ripeti la sedia più volte.

Yoga – con più piacere verso il peso desiderato

Gli Asanas descritti si adattano perfettamente ad attivare il metabolismo e a mettere in moto il consumo di grassi. Contemporaneamente vengono allenati tutti i gruppi muscolari e migliorata la resistenza.

Quello che fa dello Yoga il compagno perfetto della vostra dieta è il nuovo benessere che se ne ricava. Yoga

significa collegamento con il proprio io. Ti confronti col tuo corpo e con la tua anima, fai qualcosa di buono per te stesso e contribuisce a prevenire danni alla salute. Con delle lezioni di Yoga regolari si abbina normalmente anche un adeguamento dell'alimentazione, poiché lo Yoga ci insegna il principio dell'accuratezza, che riguarda ogni campo della vita.

Come principiante assoluto consigliamo di intraprendere prima un corso di Yoga dove gli errori possono essere corretti

da un insegnante qualificato.

Anche se pratichi lo Yoga in casa con successo: prenditi tempo, fai in modo di ricreare un'atmosfera rilassante e esercitati con pazienza e relax.

Corpo e anima ti ringrazieranno.

La vostra Stella Di Chierico

PS: Se questo piccolo manuale ti è piaciuto lasciami una recensione su Amazon. Mi farebbe molto piacere.