

STYLEOGA, LO YOGA CHE TI RIMETTE IN FORMA.

Posted by Gaia De Santis | 08/22/2017 | Discipline, Stili Yoga | 0

Lo yoga viene da sempre immaginato come una disciplina in grado di rimettere in sesto la mente delle persone, di donare maggiore flessibilità al corpo, di ritrovare l'armonia con sé stessi.

Ma cosa succede se si pensa allo yoga come ad un metodo per rimettersi in forma?

La risposta è Styleoga, uno stile di Yoga che prende spunto dalle classiche posizioni dello Hatha Yoga mescolandole con alcuni movimenti del Tai Chi e qualche esercizio classico di fitness. Il risultato sembra piacere alle tante persone che lo praticano.

IN CHE COSA CONSISTE STYLEOGA?

Una classica lezione comincia come un po' per tutte le discipline sportive con il riscaldamento muscolare. L'alternanza di movimenti rapidi e veloci con movimenti particolarmente lenti, fino alla tenuta della posizione a lungo, permette alla frequenza cardiaca di aumentare apportando i benefici di un lavoro "cardio", amplificato dal successivo abbassamento della frequenza. Questo continuo tipo di lavoro apporta tutti i benefici di una classica lezione di Hatha

yoga, focalizzata sulla respirazione e sulla concentrazione su sé stessi, e inoltre consente di “bruciare” calorie e tonificare i muscoli. La respirazione è fondamentale in questo stile: una lezione classica prevede numerosi esercizi di respirazione fino alla chiusura con una fase di rilassamento profondo e/o meditazione.

Una parte importante di questo stile di yoga è anche il contatto con la natura e la Terra. Per questa ragione la maggior parte degli insegnanti di Styleoga promuovono anche lezioni all’aperto, escursioni ed esercizi a stretto contatto con la natura. In questo modo il praticante può approfondire la respirazione e la meditazione all’aria aperta.

[Antonia Califano](#), con l’aiuto di altri collaboratori, ha fondato questa disciplina circa dieci anni fa registrandola nel 2015. Da allora tanti sono gli insegnanti nel mondo che insegnano questo stile seguendo il motto: “Live better, be better”, vale a dire “Vivi meglio e sii migliore”.

Styleoga promuove un lavoro costante su sé stessi per cercare di arginare tutto lo stress che la società odierna ci impone, al fine di ritrovare una lentezza nella vita fatta di momenti speciali e intensi. Allo stesso tempo stimola anche un lavoro sociale fatto di convivialità, di miglioramento del proprio corpo, della propria mente e delle relazioni sociali.



BENEFICI DELLO YOGA METODO STYLEOGA

I benefici di questo particolare stile di yoga sono numerosi:

- Accellera la trasformazione del corpo, perdendo i chili superflui e tonificando i muscoli. E' un approccio quindi sicuramente più fisico rispetto ad altri stili.
- Aumenta flessibilità, forza e resistenza dei muscoli, tendini e legamenti. L'allungamento è parte fondamentale della lezione così come uno stretching profondo e intenso.
- Sviluppa la schiena che diventa più agile ed il sistema nervoso dinamico. Alla schiena viene dedicata una parte importante della lezione soprattutto alla muscolatura lombare.
- Migliora il sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio. Alternando un lavoro aerobico ad uno anaerobico è fondamentale respirare bene e profondamente, in questo modo viene rinforzato tutto l'apparato cardiaco.
- Disintossica l'organismo e lo purifica eliminando scorie e tossine. La respirazione profonda e talvolta forzata butta fuori quello che solitamente l'organismo tende ad immagazzinare, con profondi benefici per tutto il corpo.

- Regolarizza la digestione, l'assimilazione e l'eliminazione del cibo, grazie ad una stimolazione costante dell'intestino.
- Espande la consapevolezza del corpo. Durante la lezione viene più volte messo l'accento sul fatto di prendersi cura di sé stessi, del proprio corpo e di dedicarsi del tempo senza sentirsi in colpa, ma anzi gustando i benefici che tutto questo può apportare a noi e soprattutto a chi ci circonda.

STYLEOGA E ALIMENTAZIONE

Questo stile di yoga ha sicuramente una parte più fisica rispetto ad altri stili, ma viene anche data molta importanza all'alimentazione del praticante, puntando sul rimettere in forma le persone.

Si spinge infatti a far seguire uno stile di vita attivo e un'alimentazione sana, basata su l'utilizzo di alimenti naturali, prodotti leggeri, freschi e stagionali, evitando cibi raffinati, industriali e particolarmente pesanti che andrebbero a rovinare tutto il lavoro meraviglioso fatto con lo yoga. Viene suggerita un'alimentazione di tipo mediterraneo con ingredienti integrali che non appesantiscano l'intestino sul quale si va a lavorare con le posizioni e le routine combinate.

Ogni sequenza è studiata per lavorare con tutti i muscoli del corpo e quindi è bene praticare a stomaco vuoto o dopo aver mangiato un pasto leggero e sano.

Styleoga si prefigge lo scopo di rimettere in forma le persone da ogni punto di vista ed è uno stile adatto a tutte le età.