

Yoga Dinamico



Lo *Yoga Dinamico* (*Vinyasa Yoga*, *Ashtanga Yoga*, *Power Yoga*) è un modo di praticare lo yoga in cui la tenuta posturale è presente, in quanto principio fondamentale della pratica Yoga, ma le transizioni da una postura all'altra avvengono in modo più rapido e attivo mantenendo contemporaneamente una respirazione lenta e profonda. Viene seguito il flusso del respiro, utilizzando ogni inspirazione ed espirazione per accogliere un movimento che conduce al successivo. Non per nulla il termine sanscrito Vinyasa significa "sistema di movimenti e respiri sincronizzati". Si lavora dunque contemporaneamente su movimenti (

[âsana](#)

) e respirazione (

[prânâyâma](#)

).

Lo Yoga Dinamico è lo yoga che più di ogni altro agisce su un piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale (ottimo per prevenire il mal di schiena, i dolori cervicali o per chiunque abbia problemi di scoliosi) e della mobilità articolare in

generale.

Migliora l'elasticità di

muscoli e tendini,

rafforza i muscoli (in particolare lombari, dorsali, glutei, e addominali), favorisce il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale, facilita la regolarizzazione del

peso corporeo

Contemporaneamente **l'attenzione dedicata alla respirazione** contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un

stato generale di salute

miglior

Lo Yoga Dinamico

ha infatti in particolare il pregio di risvegliare la

respirazione diaframmatica

, dimenticata e poco praticata dalla grande maggioranza delle persone, a causa dei ritmi stressanti di lavoro e della vita frenetica che conduce l'uomo moderno.

Oltre a benefici di carattere più prettamente fisico lo Yoga Dinamico influisce positivamente anche

a livello psichico,

favorendo profondi stati di

calma,

rilassamento

e

concentrazione

. Gli esercizi e le

asanas

lavorano infatti anche a livello delle energie sottili per sbloccare quei ristagni energetici che sono alla base delle principali malattie fisiche e psichiche, lavorando soprattutto in fase preventiva. Importanti benefici si ricavano, ad esempio, nei casi di depressione, insonnia, ansia, crisi di panico etc.

I corsi vengono tenuti da Annalisa Franzi (foto), insegnante certificata di Yoga Dinamico e di Yoga in Gravidanza e PostParto.

