IVG

Equilibrio e benessere con lo yoga sulla spiaggia, ecco perché in 9 punti

di **Maria Gramaglia**
12 Agosto 2018 – 15:35

"Stile Savonese" è la rubrica di moda, bellezza e lifestyle di IVG, a cura di Maria Gramaglia. Ogni settimana una passeggiata tra le vetrine dei negozi della nostra provincia, a caccia di novità: un "viaggio" tra le tendenze savonesi a livello di moda, bellezza o arredamento, ma anche tra proposte come gite, corsi o spettacoli a teatro.

Lo yoga è una sana pratica che fa bene al corpo e alla mente.
Praticato sulla spiaggia è ancora più rilassante e, per noi che abitiamo sulla costa, non comporta nessuna difficoltà. Avete mai provato?

Secondo Wallace J. Nichols, autrice del libro "Blue Mind: The Surprising Science That Shows How Being Near, In, On, or Under Water Can Make You Happier, Healthier, More Connected, and Better at What You Do", il suono, i profumi e le sensazioni stimolate dal mare e dalla spiaggia consentono alla mente di rilassarsi e di raggiungere lo stato ideale per la pratica dello yoga.

Il suono dolce e ritmico delle onde del mare e dei sassolini sulla battigia, la leggera brezza, quando c'è, e il contatto diretto con la sabbia, che permette al corpo di assumere posizioni naturali, senza sforzi eccessivi, rendono la pratica dello yoga più bella e suggestiva.
Praticare yoga sulla spiaggia quindi apporta benefici più accentuati, soprattutto a chi ha problemi alla schiena o alle articolazioni, in quanto nessun muscolo risulta stressato.

Io mi sono avvicinata a questa disciplina qualche anno fa con sessioni individuali. Non avevo mai provato prima, ma mi ha dato tali benefici che l'ho eletta come attività preferita, capace di regalare benessere a livello globale.
Lo yoga e gli esercizi di respirazione mi hanno aiutato molto a rimanere in equilibrio e a curare alcuni disturbi fisici.
Non sono un'esperta, ma ho fatto un po' di letture e, anche attraverso la poca attività che svolgo in prima persona, posso confermare che lo yoga, soprattutto se praticato sulla spiaggia, è straordinario.
Vi spiego perché in 9 punti

1. Lo yoga fa bene ai muscoli, allo scheletro, all'umore e anche al sistema immunitario.
2. Praticato sulla spiaggia, lo yoga potenzia i suoi benefici effetti e regala un relax senza pari.
3. Essendo un'attività a basso impatto, può essere praticato da chi ha dei problemi articolari (ovviamente sempre previa autorizzazione del medico).
4. Lo yoga aiuta nel dimagrimento, non tanto per le calorie consumate durante la pratica, ma perché, favorendo il rilassamento, abbiamo meno necessità di cercare il conforto del cibo.
5. La pratica costante dello yoga migliora la respirazione, perché di base insegna a gestirla in modo corretto.
6. Migliora la postura, perché lo yoga rinforza principalmente i muscoli del tronco, che governano l'equilibrio.
7. Lo yoga favorisce la concentrazione e aumenta la memoria.
8. Come altre attività sportive, lo yoga, praticato con regolarità, dona energia da spendere e voglia di spingersi oltre i limiti.
9. Lo yoga rilassa e favorisce il riposo notturno.

Visto quanti benefici? Sulla spiaggia, possibilmente al mattino prestissimo o la sera al tramonto, quando c'è tranquillità e in assenza di folla, lo yoga ti rimette in pace con il mondo.

"Libera il tuo corpo dalle impurità, il tuo parlare sia sincero e dolce, prova amicizia per il mondo e con umiltà cerca il benessere e la conoscenza." (Cit. Tirumalai Krishnamacharya)

Grazie alla mia meravigliosa amica Barbara Colombo per la bellissima foto.

"Stile Savonese" è la rubrica di moda, bellezza e lifestyle di IVG, a cura di Maria Gramaglia: clicca qui per leggere tutti gli articoli