



WATER YOGA

Woga è la nuova pratica che unisce i movimenti e la filosofia dello yoga alla ginnastica in acqua. Sfruttando l'assenza di gravità

Si può dire che ormai dello yoga sappiamo tutto: origine, benefici, stili e pratiche più o meno innovative, chi non lo ha provato almeno una volta, anche solo per gioco, mettendosi a gambe incrociate sul tappeto di casa? Ma forse, ne siamo quasi certi, non tutti conoscono lo woga.

Già dal nome (acronimo di water+yoga) fa intuire gli elementi alla sua base: ginnastica in acqua unita ai movimenti e la filosofia dello yoga.

Il suo ideatore, il terapeuta californiano Harold Dull, non è nuovo a questo tipo di mix, è stata sua anche l'idea dello Watsu, ovvero il massaggio shiatzu svol-

to in acqua. La teoria alla base è molto semplice: sfruttare l'assenza di gravità offerta dall'elemento acquatico per allenare contemporaneamente mente e corpo. I movimenti in acqua sono effettivamente più semplici, quindi anche la mente può essere più concentrata sulla meditazione, grazie al galleggiamento.



“ IN ACQUA SI IMPARA A GESTIRE AL MEGLIO OGNI FLUSSO RESPIRATORIO

Unione tra corpo e mente

Lo woga si svolge secondo 4 tipologie di pratica:

① Esercizi fisici statici o moderatamente dinamici (asana) che aumentano la forza e l'elasticità di tutto l'apparato muscolare

② Esercizi di respirazione (pranayama) che aiutano a sviluppare la consapevolezza e il controllo del respiro

③ Esercizi di concentrazione/ focalizzazione e rilassamento che aiutano a ridurre lo stress

⑤ Esercizi di eutonia in acqua per raggiungere l'equilibrio psico-fisico caratterizzato da uno stato di normalità del tono neuromuscolare

Ogni lezione di woga dura dai 30 ai 45 minuti, in piedi, con l'acqua che arriva alla vita oppure all'altezza delle spalle e ad una temperatura consigliata di 33°-35°. Come in molte pratiche olistiche, l'esercizio può essere accompagnato dall'ascolto di musica strumentale rilassante.

Generalmente si comincia con la pratica dello stretching in acqua, un allungamento muscolare per "risvegliare" l'organismo attraverso lo stiramento dei meridiani energetici che scorrono sulla superficie dei muscoli. Segue poi il lavoro sulla consapevolezza del respiro che, concentrandosi su inspirazione ed espirazione, favorisce lo scambio gassoso ottimale e la conseguente efficienza del sistema immunitario. Nell'acqua, come dicevamo inizialmente, possiamo imparare a gestire meglio i flussi respiratori, non dovendoci preoccupare del mantenimento di una determinata posizione fisica, coadiuvati e "sollevati" dalla sua azione sulla forza di gravità.

Dopodiché si procede focalizzandosi sulla mente, con esercizi di concentrazione che consentono il rilassamento, anche profondo. In questo modo si crea un'armonia tra corpo e mente: muscoli, articolazioni, respiro e meditazione concorrono tutti ad un unico scopo, il benessere completo.

Ideale per tutte le età

Possiamo dire che lo Woga è una pratica adatta praticamente a tutti, compresi i soggetti in situazioni particolari, come le donne in gravidanza e gli anziani.

A meno di particolari controindicazioni generali all'acqua delle piscine o acque termali in cui si svolge, insomma, si può fare sempre, dai 15 agli 80 anni.

Indicato particolarmente per

- **Donne in gravidanza:** aiuta a rilassarsi prevenendo eventuali affaticamenti alla colonna vertebrale classici durante i nove mesi di gestazione. Per il feto, poi, è utilissimo poiché migliora il trasporto di ossigeno. Il massaggio dell'acqua, inoltre, aiuta il drenaggio della circolazione sanguigna scongiurando dolori e gonfiori degli arti inferiori. Non ultimo, una pratica costante potrebbe preparare la futura mamma ad un eventuale parto in acqua.

- **Terza età:** il carico articolare ridotto premette anche a chi è più in là con gli anni di eseguire posizioni difficili "a secco". Riduce inoltre tutti quei fastidi articolari che sopraggiungono con l'avanzare dell'età come artriti e reumatiti.

- **Persone in medio e forte so-**

“ RIDUCENDO IL CARICO ARTICOLARE, L'ACQUA CONSENTE UNA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA

vrappeso: chi ha difficoltà a svolgere una corretta attività fisica a terra a causa del peso corporeo eccessivo e della conseguente pressione che esso esercita sul sistema muscolo-scheletrico con l'acqua, che riduce il carico articolare, riesce ad eseguire una corretta attività fisica. In questi casi, comunque, è bene integrare il Woga con un lavoro aerobico a terra specifico che consenta un calo ponderale.



I benefici per circolazione ed elasticità muscolare

A livello fisico, garantisce numerosi vantaggi, tra i quali: favorisce la micro e la macrocircolazione, l'elasticità muscolare (in acqua è più facile assumere e mantenere le posizioni, anche difficili, di alcuni asana) e l'as-

sunzione di una postura corretta, inoltre ha anche effetti drenanti, grazie al massaggio dell'acqua, utili per contrastare inestetismi come la cellulite. Dal lato psicologico, poi, è molto efficace per combattere ansia e stress, con un effetto rilassante, ma anche rinvigorente.

Per godere di tutti questi benefici gli esperti consigliano di seguire un ciclo di almeno 10 lezioni, con frequenza settimanale. ■



**INQUADRA
IL QR CODE PER
APPROFONDIRE**

