



Yoga, i benefici di una pratica molto antica

Lo yoga è una disciplina molto diffusa che apporta grandi benefici; abbiamo chiesto a Chiara Ghiron, responsabile dello **Studio The Yogi Cat**, in cosa consiste una disciplina così affermata.

Lo yoga può essere considerato al pari di uno sport?

No, lo Yoga non è uno sport per diversi motivi. Innanzitutto manca l'elemento competitivo caratteristico dello sport. Inoltre il potenziamento fisico che deriva dalla pratica dello Yoga è un beneficio secondario e non l'obiettivo della pratica. Purtroppo questa confusione è spesso alimentata in maniera deliberata da associazioni sportive, talvolta per ricavarne benefici fiscali.

Oggi sono sempre più frequenti le persone che praticano yoga scaricando una app sul telefonino, sono metodi sicuri?

Diciamo che chi si avvicina allo Yoga non dovrebbe affidarsi ad app e un praticante con un certo livello di esperienza non dovrebbe averne bisogno; entrambi dovrebbero avere un insegnante preparato che li indirizzi nella pratica.

Quali sono i benefici della pratica proposta?

Una pratica Yoga equilibrata dovrebbe portare a benessere psico-fisico. Da un punto di vista

fisico, la pratica Yoga stimola il nervo vago, deputato a comunicare al cervello i cosiddetti segnali 'rest and digest' (riposa e digerisci) che si manifestano in situazioni di tranquillità e non quelli 'fight or flight' (combatti o fuggi) che si manifestano in condizioni di pericolo. Esercizi Yoga disegnati ed eseguiti correttamente portano all'estensione del ritmo respiratorio e al rallentamento del battito cardiaco, cioè a manifestazioni di tranquillità del sistema corporeo. Queste condizioni favoriscono l'introspezione, che è poi lo scopo vero dello Yoga, la conoscenza del sé non fisico attraverso una pratica fisica.



The Yogi Cat

via della Mercanzia, 20
Isola d'Arbia

a 10 minuti dalle uscite Siena Sud e Siena Est della tangenziale direzione Monteroni - 5 minuti dalla Coroncina - Ampio parcheggio

Cell: 340.1750010
theyogicat@gmail.com
www.theyogicat.com