



Yogging = Yoga + jogging

La pratica trasforma la corsa in una disciplina totale. Attraverso lo yoga, infatti, si acquisisce - prima fisicamente poi mentalmente - una conoscenza profonda dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Questa consapevolezza dona alla corsa un carattere particolare, trasformandola da semplice sport a disciplina a tutto tondo. Da semplice fatica aerobica a vera conoscenza di sé.

Lo yoga prepara corpo e mente prima dello jogging, favorisce il mantenimento di una buona postura durante, infine, praticato dopo, riporta ossigeno ai tessuti muscolari riparandoli da eventuali microtraumi e riallungandoli. Inoltre, attraverso l'esecuzione di esercizi di pranayama si impara a respirare in modo costante e profondo, sfruttando l'ampia capacità polmonare.

Tutto ciò offre notevoli vantaggi a questo sport così popolare.

PRATICA

► prima

Surya Namaskar: asana di riscaldamento e scioglimento per le giunture. Almeno 3 Saluti al Sole, di cui il primo lento e i successivi più rapidi, con attenzione al respiro.



Surya Namaskar

Parvottanasana, Virabhadrasana I, Ardha Chandrasana: tutte le posizioni in piedi sono molto utili per allenare l'equilibrio e rinforzare gambe, tronco e busto.



Parvottanasana



Virabhadrasana I



Ardha Chandrasana

Parivrtta Trikonasana: le torsioni servono a rendere più flessibile la colonna vertebrale, a prevenire possibili traumi lombari e a massaggiare tutti gli organi interni.



Parivrtta Trikonasana

Urdhva Prasarita Padasana, Navasana: le posizioni a terra e quelle sulla schiena sono efficaci per tonificare gli addominali e creare una buona connessione tra spina dorsale e arti inferiori.



Urdhva Prasarita Padasana



Navasana

Ustrasana: gli inarcamenti della schiena aprono il torace, permettono ai polmoni di respirare meglio mentre si corre e favoriscono il mantenimento di una postura eretta corretta.



Ustrasana

Malasana: posizione accucciata che rinforza le caviglie e distende il piede al suolo, prevenendo i microtraumi dovuti all'impatto con il terreno.



Malasana

→dopo

Supta Virasana: posizione utile per "ammortizzare" i piccoli traumi subiti durante la corsa e per "disintossicare" le gambe dal calore sviluppato nell'attività motoria. Distende l'addome, le cosce e i muscoli psoas. Dona sollievo alle ginocchia e alle anche. Inoltre, riporta l'irrorazione sanguigna verso il cuore.



Supta Virasana

Adho Mukha Svanasana, Prasarita Padmottanasana: posizioni che "ribaltano" il cuore rispetto alle gambe, migliorando la circolazione del sangue. Inoltre favoriscono l'allungamento posteriore delle cosce e rinvigoriscono gli organi addominali.



Adho Mukha Svanasana



Prasarita Padmottanasana

Supta Padangusthasana (I, II, III), Sarvangasana, Halasana: posizioni bilaterali molto utili per ritrovare l'equilibrio. Alleviano la sensazione di stanchezza generale.



Supta Padangusthasana



Sarvangasana



Halasana

Janu Sirsasana, Paschimottanasana: posizioni che aiutano a recuperare l'elasticità degli organi interni e del tronco. Distendono la parte posteriore del corpo e massaggiano i reni. In più riportano la calma dopo l'affanno dell'esercizio fisico.



Janu Sirsasana



Paschimottanasana

Viparita Karani: posizione rigenerante per gli arti inferiori e il cuore. Fa riposare passivamente le gambe e allo stesso tempo apre bacino e torace.



Viparita Karani

Savasana: posizione finale molto rilassante in cui abbandonare completamente tutto il corpo.



Savasana