

Yoga, uno «sport» da campioni

Marika Gervasio

Da Davide Carrera a Danilo Gallinari, da Maria Sharapova agli All Blacks numerosi sportivi lo praticano per migliorare le prestazioni sul campo. Un respiro profondo, un tuffo leggero e giù nelle profondità del mare fino a 111 metri in tre minuti e mezzo: così due anni fa il torinese Davide Carrera ha battuto il record mondiale di apnea in assetto costante, cioè senza zavorre, dopo una serie di successi nazionali e internazionali. Il segreto delle vittorie? Yoga e meditazione per l'atleta che ha iniziato a interessarsi a queste pratiche a 14 anni leggendo libri e provando varie tecniche di rilassamento e respirazione. Yoga, pilates e arti marziali, invece, sono serviti al cestista italiano che gioca in Nba con i Los Angeles Clippers, Danilo Gallinari, per rimettersi in forma, dopo la serie di infortuni dell'ultima stagione chiusa ad aprile. Carrera e Gallinari non sono casi sporadici di sportivi che si affidano

allo yoga per migliorare le loro performance atletiche. Nella schiera di tennisti, calciatori, cestisti, rugbisti, triatleti, golfisti e giocatori di football americano si possono citare LeBron James, Ryan Giggs, Maria Sharapova, ma anche intere squadre come i neozelandesi All Blacks, padroni del rugby mondiale. La tennista russa - che pubblica le sue sedute anche su Youtube - fa yoga da quando aveva sedici anni e molti esperti sostengono che la sua arma più potente in campo sia la forza mentale. Mentre il campione di golf John Lee Lewis sfrutta questa pratica per essere più flessibile e la leggenda del calcio inglese Ryan Giggs attribuisce proprio allo yoga il merito della sua lunga carriera. «Lo yoga aiuta a mantenersi giovani mettendo in movimento muscoli che si usano poco, alleviando le tensioni e recuperando elasticità - spiega Adele Diana co-fondatrice dei Möt Studios, fitness boutique di Milano -. Aiuta anche a praticare gli altri sport e a mantenere calma e concentrazione, per questo molti atleti professionisti lo inseriscono negli allenamenti. La respirazione, il famoso "om" aiuta a rilassare la mente e a concentrarsi ed è utilissimo se si devono sostenere esami importanti, per esempio. Questo mi ha cambiato la vita». E di cambiamenti Adele Diana nella vita ne ha fatti:



dopo aver lavorato in Global Blue per 23 anni come key account manager per l' Italia («Eravamo in tre quando siamo partiti») e un' esperienza a Londra nel settore immobiliare, decide di tornare alla sua antica passione mai abbandonata: lo yoga, che pratica da 33 anni, e la produzione di oli essenziali - tra cui lo yoga oil - per lavorare a livello dell' umore anche durante le lezioni. Tre anni fa torna in Italia e fonda il centro Möt Studios che offre corsi dal Pilates allo yoga all' allenamento personale. «Lo yoga significa benessere fisico, spirituale ed emotivo - continua Diana -. Il Prana è l' energia vitale che nello yoga è il respiro che è fondamentale perché influenzando il proprio respiro si influenzano il corpo . A chi si affaccia per la prima volta a questa pratica consiglio di iniziare con lo hatha yoga che è il più semplice. Non c' è competizione: ognuno fa quello che riesce». Sul mercato c' è da spiazarsi tra le molteplici offerte di corsi e le novità. Come il Woga o water yoga un training che sfrutta i benefici dell' acqua calda e i principi delle asana (le posizioni) rilassando, tonificando e rivitalizzando tutto il corpo. È uno sport praticabile da chiunque: dalle donne in gravidanza, visto che favorisce l' ossigenazione del feto, fino agli anziani e a chi ha subito traumi fisici. Il Power yoga è invece un allenamento che sviluppa la forza fisica migliorando la resistenza. Praticato da chi desidera cimentarsi con esercizi più avanzati e complessi e con un movimento a ritmo più sostenuto è l' Ashtanga yoga. La sua caratteristica principale è il "Vinyasa" che significa movimento sincronizzato con il respiro. Il respiro è, infatti, il cuore di questa disciplina e collega una posizione all' altra in un ordine ben preciso. Sincronizzando il movimento con il respiro si produce un intenso calore interno che provoca una migliore circolazione del sangue che determina una maggiore ossigenazione di muscoli e organi interni, iniziando così un processo di purificazione. Forte del suo successo negli States, il Bikram yoga si sta diffondendo in tutto il mondo, Italia compresa: è perfetto per eliminare le tossine perché si pratica in una stanza riscaldata almeno a 37 gradi e con un alto tasso di umidità. Ha conquistato celeb come Madonna, Sting, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston e George Clooney. Nasce invece da un' idea di Christopher Harrison l' Antigravity yoga. L' atleta, ballerino e coreografo statunitense progetta la prima amaca antigravità con cui sviluppa una serie di tecniche acrobatiche. Allenarsi sospesi nell' aria alleggerisce le articolazioni dal peso del corpo, distende la colonna, migliora il sistema circolatorio e linfatico e ringiovanisce la pelle stimolando la microcircolazione. Dall' aria alla terra con il trekking yoga che insegna a controllare il corpo, i suoi movimenti e la respirazione. Una volta arrivati in cima alla vetta, si esegue una seduta yoga, per consentire di recuperare le energie attraverso un lavoro profondo sul corpo e la mente. Si può vivere un' esperienza zen persino in metropolitana con il Subway yoga da praticare in piedi appoggiati ai muri delle stazioni o in equilibrio sui treni in corsa. © RIPRODUZIONE RISERVATA.