



yoga specialistico



STRUTTURA, POSTURA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

La pratica fisica dello yoga è di per sé una ginnastica posturale basata sui concetti di radicamento, allungamento, allineamento.

Uno Yoga volto al recupero della salute delle ossa e delle sue parti complementari sarà gentile, progressivo, adattivo. Senza tuttavia trascurare l'importanza del rafforzamento muscolare.

In una pratica di Yoga la salute strutturale e motoria non è affidata esclusivamente al movimento o alla sua fissazione in posture, ma anche alle tecniche capaci di rilassare la muscolatura, così da consentire una mobilità e un riallineamento senza sforzo.

Studi scientifici hanno comprovato la validità di una pratica yogica adeguata, equiparabile ai benefici derivanti da ginnastiche posturali nell'ambito della fisioterapia.

Le pratiche possono essere svolte su tappetino o su sedia.