

## GIOIA N°35 2/09/2002

GLI ESERCIZI PER MANTENERE LA FORMA  
RAGGIUNTA IN VACANZA. E POI, KICKBOXING:  
QUANDO LO SPORT... SI FA DURO

### Yoga: hai mai provato in acqua?

E' yoga, ma nell'acqua: il suo nome è woga (o water yoga). Perfetto per sciogliere stress e tensioni in maniera dolce, non richiede particolari abilità e aiuta a ritrovare il giusto equilibrio corpo-psyche. La meditazione diventa galleggiamento e sospensione, gli esercizi acquistano fluidità e il benessere è immediato. «L'immersione in acqua e il galleggiamento liberano i flussi del corpo, da quello linfatico a quello energetico e sanguigno», spiega Gregorio Silvestri, maestro yoga nel Centro Yoga Sinergico di Vicenza. «La resistenza dell'acqua rende l'allenamento più produttivo e meno faticoso e anche le posizioni più difficili diventano accessibili a tutti».

Gli esercizi vengono fatti generalmente in piscine con acqua riscaldata a 35-38 gradi e ogni lezione dura circa 2 ore. Volendo, ci si può esercitare anche al mare. Dove, grazie al dondolio delle onde, si crea anche un benefico effetto-massaggio alla testa. Ogni lezione è suddivisa in più fasi. «Si parte sempre dal rilassamento (savasana)», spiega Silvestri

«che prevede esercizi di meditazione e di respirazione ed è potenziato dai mantra, i suoni che si rifanno all'antica lingua sanscrita e che, emessi nell'acqua, creano vibrazioni benefiche. Segue poi una fase di "danza nell'acqua" con le posizioni vere e proprie (ognuna va mantenuta per almeno 30 secondi), che vengono eseguite totalmente in immersione o lasciandosi galleggiare». I risultati sono sorprendenti. Water yoga aiuta a ritrovare l'armonia, sblocca le articolazioni, combatte l'insonnia, favorisce il rilassamento del corpo e dello spirito. Volete provare al mare? Mettete un tubo galleggiante (come quelli in poliuretano colorato che si usano in piscina) sotto la testa e uno sotto le ginocchia e abbandonatevi al dondolio delle onde: l'acqua vi aiuterà a "lavar via" le tensioni.

**Info: Centro Yoga Sinergico, tel. 0444/945266.**

**Sito Internet:**  
**([www.yogareg.it](http://www.yogareg.it)).**