

Soluzione elementare/intermedio es.24:

Che cos'è il breathwalk e perché iniziare a praticarlo

Liberare la mente e rafforzare il sistema immunitario: sono due cose di cui abbiamo davvero bisogno in questo periodo di ansie e restrizioni. Per chi pratica già lo yoga, il “breathwalk” è una valida alternativa di allenamento all'aperto. Nei parchi di Roma, Londra o New York.

“L'autunno regala ancora giornate ottime per dedicarsi allo yoga in cammino, nelle aree verdi urbane, in montagna, sulla spiaggia: assicura il distanziamento e privilegia il contatto diretto con la natura. Il risultato finale di benessere è amplificato rispetto alle sedute negli spazi chiusi”, dice Anna De Pahlen, insegnante di yoga.

“Si inizia con esercizi di riscaldamento del corpo e di correzione della postura ma, il cuore della pratica, è rappresentato dalla fase chiamata “visualizzazione” in cui il passo è sincronizzato con il respiro. Il “pranayama” (tecnica di respirazione dello yoga) facilita l'eliminazione delle tossine, migliora la circolazione sanguigna, aiuta la digestione, tonifica il sistema nervoso, agisce positivamente sull'umore e influisce sul sistema immunitario”, conclude Nike Magnoni, insegnante dei centri Ryoga di Roma.

adatt. da “BAZAAR”, 31 ottobre 2020