



YIN YOGA ARRIVA A FERRARA



La popolarita' nel Mondo dello "Yin Yoga" e' in crescita esponenziale tra i stili piu' "moderni" di Yoga. La sua diffusione e' riconosciuta principalmente alle ricerche anatomiche di Thomas Myer e pubblicazioni di Paul e Suzee Grilley e Sarah Powers.

"Yin Yoga" e' il perfetto completamento di pratiche "Yang" quali sono la quasi totalita' delle attivita' fisiche aerobiche. Queste attivita' hanno lo scopo di rafforzare o elasticizzare i muscoli e gli organi e di far circolare il sangue nel corpo.

Con lo "Yin Yoga" invece si lavora sul tessuto connettivo, sui legamenti, sulla fascia e sulle articolazioni. L'approccio Yin e' lento e riguarda la scoperta di profondita' attraverso la morbidezza. Quando pratichiamo questo stile apportiamo uno stress gentile e prolungato e le fasce di tessuto connettivo del nostro corpo rispondono "aprendosi"; ne risulta un organismo piu' efficace e sano.

Per poter agire sul tessuto connettivo, in "Yin Yoga" le posizioni sono tenute dai 3 ai 5 minuti e lo scopo e' di reidratare le zone interessate. Mentre la persona rimane immobile nella posizione, la mente ha la possibilita' di meditare.

Molto spesso la societa' moderna e' piena di distrazioni e gratificazioni istantanee, conseguentemente e' difficile praticare semplicita', dolcezza e immobilita'. "Yin Yoga" offer la possibilita' di allenarsi a queste caratteristiche. Inoltre, la disciplina Yoga insegna che il respirare e' fondamentale nel cammino verso il benessere di corpo e mente. In questa pratica si introduce un respirare calmo, soffice e bilanciato.

E' con grande entusiasmo che il centro YogaFerrara apre un nuovo corso di Yin Yoga permettendo a questo stile di arrivare sulla scena Ferrarese.

Il corso e' tenuto dall'insegnante Cristiana Borghi, qualificata in questo stile con la scuola Australiana "Power Living".



In questo percorso accanto all'importanza anatomica e fisiologica dello Yin Yoga, Cristiana ha studiato i suoi effetti energetici sui meridiani del corpo attingendo alla medicina tradizionale Cinese.



Hatha, Vinyasa e stili di Yoga piu' dinamici hanno tantissimi benefici e noi incoraggiamo la pratica di multipli approcci in base al tempo e stile di vita di ogni persona. Il maggior beneficio dello **Yin Yoga** e' che il lavoro e' diretto alla fascia del tessuto connettivo, dove emozioni e stress profondi vengono immagazzinati.

OGNI SPORTIVO DOVREBBE DEDICARE TEMPO A QUESTO LIVELLO POICHE' QUANDO LA FASCIA E' BEN ORDINATA, L'INTERO SISTEMA MUSCOLARE NE GIOVA E QUINDI QUALSIASI TIPOLOGIA DI ATTIVITA' FISICA MIGLIORA" (Cit. Thomas Myer).

<https://www.anatomytrains.com/>

<https://www.yogaonline.com/teachers/tom-myers>

Venite a provare Yin Yoga, lezioni monosettimanali ogni venerdi' alle ore 19.00 alle ore 20.00.

Per info e prenotazioni:

Cristiana Borghi 327-8188279 (insegnante)

Luca Campi 338-8988901 (responsabile dello Studio)

