



## SwáSthya Yoga e Sport estremi

### Perché lo SwáSthya Yoga viene praticato dagli appassionati di sport estremi?

Al mondo esistono 108 diversi tipi di Yoga; c'è uno Yoga per qualsiasi cosa e ogni tipologia differisce dall'altra come la Fisica dall'Educazione Fisica! Lo SwáSthya Yoga è quello che meglio si adatta agli sport come il Surf, le Arti Marziali, il Paracadutismo e simili, il Rafting ed altri sport estremi. La ragione di questa sintonia deriva dal fatto che lo SwáSthya è il tipo di Yoga più completo ed efficace che esiste ed anche perché i suoi praticanti sono, per tradizione, giovani: la maggior parte infatti ha tra i 18 ed i 38 anni. Vediamo in che cosa lo SwáSthya aiuta lo sport.

### Allungamento muscolare

Tra i più informati è risaputo che l'allungamento muscolare o stretching non è, né più né meno, che una delle parti dello Yoga denominata *ásana* (si pronuncia *ássana*). Per questo chi detiene il migliore *know how* sullo stretching sono proprio gli istruttori di Yoga.

Nello SwáSthya Yoga abbiamo sviluppato un metodo di allungamento muscolare a freddo che, oltre ad essere molto più efficiente, garantisce due cose che tutti gli sportivi sognano:

1. una protezione quasi infallibile contro gli strappi muscolari (anche facendo sport senza riscaldarsi).
2. lo sportivo non perde la forma fisica anche se deve interrompere gli allenamenti (a seconda del tipo di sport, l'atleta può mantenersi in forma senza allenarsi addirittura per vari anni).

Grazie al dominio tecnico di questo *know-how*, stiamo allenando molti sportivi, ballerini e lottatori con risultati molto soddisfacenti. Se inizi a praticare lo SwáSthya potrai dire addio al terrore dello strappo...

## **Elasticità x forza**

È vero che quanto più si è muscolosi, tanto meno si è agili? Questa è solo una mezza verità.

In primo luogo cerchiamo di capire che cos'è l'elasticità. Molta gente infatti confonde l'allungamento muscolare con l'elasticità. In realtà quest'ultima comprende tanti fattori di cui i muscoli sono solo una parte.

Generalmente viene condivisa l'idea che un muscolo molto allungato perda forza e che un muscolo molto forte perda elasticità. Ciononostante se si sa lavorare sopra il proprio corpo, si possono ottenere muscoli forti e, allo stesso tempo, elastici. Un ottimo esempio può essere la ginnastica olimpica.

Lo SwáSthya Yoga possiede una serie di tecniche che sviluppano la muscolatura in maniera estremamente armoniosa, ottenendo la padronanza perfino dei muscoli considerati involontari, cosa che contribuisce a *performance* atletiche superiori in qualsiasi sport, danza o lotta. Inoltre questo tipo di Yoga garantisce un'eccezionale elasticità delle articolazioni e dei muscoli, per l'eliminazione delle piccole tensioni locali, per la presa di coscienza dei vari gruppi muscolari e per le lunghe permanenze nel punto culminante dello stimolo fisico.

Se non vuoi provare lo SwáSthya Yoga per una specie di preconetto, ricorda che ci sono altri atleti che non hanno avuto alcun tipo di riserva mentale e hanno affiancato lo Yoga allo sport. Allora, anche se non pratici lo SwáSthya Yoga, avrai la possibilità di confermare la superiorità di colui che pratica... gareggiando contro di lui!

## **Competizione sportiva**

Ti sei mai reso conto che quando ti innervosisci la respirazione si accelera anche se stai fermo? È normale che le persone affannino quando si emozionano per uno spavento, per paura, rabbia o nervosismo – come, per esempio, prima di una gara.

Molto prima di mettere i muscoli in moto, il cuore già accelera il battito, la muscolatura si riempie di tossine e il corpo di adrenalina, tutto ciò avviene con un anticipo pregiudicante. Il risultato è una considerevole perdita di energia e di rendimento solo a causa di nervosismo e stress. Il vigore fisico viene pregiudicato dalla mancanza di controllo emozionale. Quando si è troppo tesi si può provocare uno strappo muscolare contraendo molto la muscolatura. Quante medaglie e trofei sono stati persi per questo! Se si praticasse lo SwáSthya Yoga questo non succederebbe.

*Maestro De Rose*