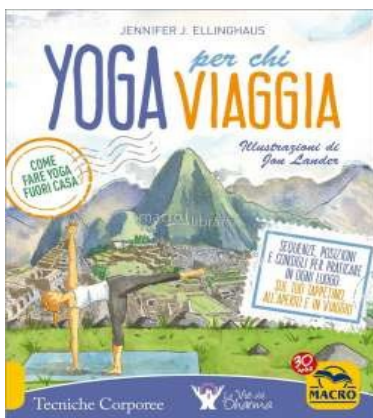




21 DIC 2017

**SLOGATEVI, GENTE, SLOGATEVI - IL LIBRO "YOGA PER CHI VIAGGIA" RACCONTA COSA SERVE A CHI NON VUOLE ABBANDONARE LA PRATICA IN VACANZA - IL NECESSARIO? TAPPETINO, ABITI COMODI E CREMA DI ARNICA - IN ALTA QUOTA MEGLIO ESERCIZI A BASSA INTENSITA' - DOVE FA FRE**

**Irene Maria Scalise per "la Repubblica"**



In montagna o ai tropici. C'è una sequenza per ogni destinazione di "Attraversare il mondo su un tappetino da yoga". Non è magia ma la formula della vacanza tra salute e relax. Anche chi decide di fare un viaggio non mirato alla pratica yoga può allenarsi regolarmente. Basta ritagliarsi uno spazio in albergo, in treno, in aeroporto. Il libro "Yoga

per chi viaggia" di Jennifer Ellinghaus (edizioni Macro) racconta cosa serve a chi non vuole abbandonare la pratica in vacanza.

Sicuramente un tappetino da "viaggio", cioè piccolo e leggero, ma non esageratamente sottile perché rischia di rompersi. Una volta steso il tappetino, e delimitata la propria area personale, può servire una benda per coprirsi gli occhi (a fine pratica) e dei pantaloni aderenti di cotone con una canottiera leggera. Infine crema di arnica per curare eventuali contratture.



**YOGA**

Per l'alta quota. (20- 30 minuti più meditazione). Chi viaggia ad altitudini elevate può provare mal di testa, nausea e stanchezza. Si rischia di restare senza fiato anche durante gli esercizi più leggeri, è quindi necessario rallentare il ritmo e praticare con calma riflettendo sul perché si vuole correre troppo (anche nella vita). Il consiglio?

Pranayama in posizione supina con respiri lunghi e profondi nell' addome. Quindi torsioni supine e la sequenza del "cobra" che permette un allungamento della schiena non troppo violento. E ancora torsioni da seduti (maricyasana) e il ponte per aprire il petto. Per chiudere le posizioni capovolte (salmba sarvangasana) tenute più a lungo del solito.



**YOGA NEL DESERTO JOSHUA TREE**

Per climi freddi. Tra i ghiacciai è consigliato fare una doccia calda prima della pratica. Serve per scaldare i muscoli e svegliare il corpo. Meglio un abbigliamento a strati da potersi togliere durante la pratica. Si comincia con una respirazione ideale per scaldare il corpo.

La migliore è la "ujjayi" che porta a contrarre leggermente la gola. Questa respirazione è un ottimo modo per creare il calore. È consigliato praticare degli

allungamenti con la posizione dei saluti al sole. Anche le verticali sulle mani consentono di alzare la temperatura, sia con le gambe contro il muro o con le gambe in spaccata.

Il lavoro sull' addome ha un effetto scaldante ed è un buon modo per utilizzare l' elemento del fuoco: si comincia con la torsione semi supina e ci si dondola nella posizione della barca (navasana). Dopo le flessioni all' indietro, che hanno effetto energizzante, si chiude con la meditazione che consente di restituire calore ed energia.



**YOGA NUDA A BALI**

Per i climi caldi. Il calore può aiutare a migliorare la pratica e regala maggiore flessibilità.

È necessario avere una salvietta per asciugarsi ma bisogna " accettare il sudore" e non combatterlo. Si comincia con il pranayama e la respirazione shitali. S'inspira attraverso la bocca, sentendo l'aria fresca che entra in una sorta di tubo formato con la lingua e si espira con il naso.

Per problemi digestivi. Il lavoro sugli addominali è soggettivo e sempre crea sollievo. Può aiutare mettere le mani sullo stomaco e respirare profondamente nell' addome. Quindi portare le ginocchia sul petto alternate a torsioni da supini.



**SYDNEY NUDE YOGA COPIA**