

# Il nuovo Mister è un maestro Yoga - la Repubblica.it

ANNA LISA BONFRANCESCHI

LO YOGA E LO SPORT sembrano un'accoppiata insolita. Lo sport è un'attività competitiva che ha lo scopo di intrattenere, lo yoga una filosofia sul modo olistico di guidare la propria vita. Cosa potranno mai avere in comune questa antica filosofia indiana e il mondo dello sport? È la domanda con cui si apre Yoga for Sport, l'ultimo libro del maestro indiano Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, uscito postumo negli Usa. Il maestro risponde che la risposta va cercata nei benefici che lo yoga porta all'attività fisica: aiuta a gestire lo stress ma serve anche ad allenare muscoli e articolazioni a muoversi in armonia, riducendo il rischio di infortuni. E nel libro (che sarà presto tradotto anche in italiano da Edizioni Mediterranee) dettaglia le posizioni (asana) da assumere per allenarsi.

«Lo yoga - spiega Daniela Jurisic, medico specialista in medicina fisica e riabilitazione e Clinical assistant professor, Liaison Global health, Medical College of Wisconsin - aumentando la consapevolezza fisica del nostro corpo aiuta a rendere il movimento sportivo più ergonomico». E ci rende così più abili a capire dove siamo nello spazio, ci rende più sensibili alla temperatura, al tatto, a qualsiasi sensazione che arrivi dall'esterno. Su un campo di calcio quanto quello da pallavolo essere pienamente consapevoli del proprio corpo può fare la differenza, aiutando a capire come si muovono la palla, i compagni di squadra e a coordinare i movimenti. E a ridurre il rischio di infortuni: «Alcune lesioni sportive avvengono perché il muscolo perde elasticità, si strappa continua Jurisic - in occidente poniamo l'accento sul fattore forza, ma i muscoli, soprattutto durante la crescita, devono mantenere la loro elasticità. Per questo le posizioni dello yoga che favoriscono lo stretching all'inizio degli allenamenti sono di grande aiuto, perché aumentano l'estensione, l'elasticità e la percezione del muscolo; avere più consapevolezza e armonia nei movimenti riduce il rischio di strappi». Mentre per gli sportivi che usano azioni ripetute, come i tennisti o gli schemitori, ideali contro gli infortuni sono gli asana che allenano a compiere gesti diversi dal consueto, per non far perdere resilienza ai muscoli.

Ma c'è anche chi lo yoga lo pratica per allenarsi alla corsa, come Tite Togni, maratoneta e creatrice del progetto di diffusione del metodo Iyengar per lo sport ([www.yogaxrunners.com](http://www.yogaxrunners.com)). «La pratica continua per uno sportivo significa soprattutto aiutare ad allentare la tensione, che è sempre psicofisica, e che sottovalutata lo imprigiona in un circolo vizioso, in cui diventa sempre più teso». E la tensione, continua Togni, chiude il torace, aumentando la difficoltà a respirare: «Iyengar per aprire il torace e allentare così la tensione usava dei barili raccolti per strada, invitando le persone a sdraiarsi sopra con la schiena. Oggi facciamo lo stesso per favorire l'apertura del torace, riproducendo l'arco della schiena con una sedia, per esempio». L'importante, è il consiglio della maratoneta, è praticare, allenandosi con lo yoga ad ascoltare i bisogni del corpo. Che sono diversi prima a seconda del momento: «Così, dopo una corsa o una gara, per esempio, quel che faccio è cercare di ridare spazio agli organi interni, con posizioni che non richiedono sforzo, come quelle capovolte». Ma, va ricordato, che bisogna sempre essere visitati da un medico specializzato nella scienza del movimento prima di decidere gli allenamenti. Serve una rete di sicurezza intorno a chi fa yoga, specie se ragazzi.

©RIPRODUZIONE RISERVATA©RIPRODUZIONE RISERVATA

Stretch e controllo dei gesti per evitare gli strappi. Allentare la tensione per respirare meglio

