

## VIDEO

## Più veloci, flessibili e resistenti, arriva lo yoga per sportivi

Esce in italiano il libro postumo di BKS Iyengar "Yoga e sport"



Roma, (askaneews) – Esce anche in italiano “Yoga e sport” (edizioni Mediterranee), libro postumo di B.K.S. Iyengar, nel quale emerge l’anima sportiva del grande maestro di Pune, tra i primi a introdurre lo yoga in Occidente.

Per la prima volta il suo metodo affronta le problematiche dell’allenamento sportivo, da come prevenire gli infortuni a come gestire lo stress di una gara, trovando molti più punti in comune nei due campi di quanti si possa immaginare.

Alcuni asana, le posizioni dello yoga, ad esempio possono rivelarsi molto utili per rendere i muscoli più scattanti e veloci, ma anche per favorire la concentrazione.

Il libro – 352 pagine corredate da 1.100 foto a colori – è stato presentato all’Ambasciata indiana a Roma, nell’ambito delle celebrazioni per la Giornata internazionale dello Yoga.

Gabriella Giubilaro, insegnante senior advanced di Iyengar Yoga, che ha curato l’edizione italiana, spiega:

“In realtà lo yoga è molto utile per gli sportivi, aiuta a evitare traumi, a evitare dolori e rinforza la muscolatura senza indurla”.

Iyengar, morto a 95 anni nell’agosto 2014, era un grande amante dello sport:

“Guardava sempre tutte le partite di cricket e si sapeva per esempio se c’era una partita di pomeriggio lui non veniva a lezione – ha aggiunto – Ma andava a vedere anche altri sport, il tennis, il calcio”, ha ricordato.

Alla presentazione, oltre all’editore di Mediterranee Gianni Canonico e all’insegnante di yoga Iyengar che ha tradotto il libro Luigia Bertelli, c’era l’ultramaratoneta Giorgio Calcaterra, che ha poi partecipato, per la prima volta, a una pratica yoga sul terrazzo dell’ambasciata:

“Una parte di me si sente molto vicino allo yoga, purtroppo non sono mai riuscito a fare quel passaggio e a farlo diventare completamente mio”, ha rivelato.



Consiglio Regionale

### TG Web Lombardia

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuy1AWZActoeZ-WHYkyfsdxuZnz4os1YK>

## VIDEO



[/video/2017/06/23/tivoli-chiama-al-via-la-terza-edizione-da-guzzanti-a-placido-20170623\\_video\\_11455758](/video/2017/06/23/tivoli-chiama-al-via-la-terza-edizione-da-guzzanti-a-placido-20170623_video_11455758)

Tivoli Chiama, al via la terza edizione da Guzzanti a Placido  
[/video/2017/06/23/tivoli-chiama-al-via-la-terza-edizione-da-guzzanti-a-placido-20170623\\_video\\_11455758](/video/2017/06/23/tivoli-chiama-al-via-la-terza-edizione-da-guzzanti-a-placido-20170623_video_11455758)



[/video/2017/06/23/sogei-focus-su-ricerca-e-sviluppo-in-tecnologie-satellitari-20170623\\_video\\_12390510](/video/2017/06/23/sogei-focus-su-ricerca-e-sviluppo-in-tecnologie-satellitari-20170623_video_12390510)

Sogei, focus su Ricerca e Sviluppo in tecnologie satellitari

[/video/2017/06/23/sogei-focus-su-ricerca-e-sviluppo-in-tecnologie-satellitari-20170623\\_video\\_12390510](/video/2017/06/23/sogei-focus-su-ricerca-e-sviluppo-in-tecnologie-satellitari-20170623_video_12390510)

E poi chi meglio di Tite Togni, insegnante di Yoga Iyengar e runner, può dirci cosa unisce l'attività competitiva con l'antica disciplina indiana?

“Lo yoga e lo sport hanno questa missione: di adattarsi ad ognuno e a permettere ad ognuno di trovare una propria evoluzione, ogni persona ha la propria sono due strumenti bellissimi di crescita personale”.

CONDIVIDI SU:

VIDEO CORRELATI:

**ARTICOLI SPONSORIZZATI**  
[http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=logo&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=logo&utm_campaign=branding)  
[http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=text&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=text&utm_campaign=branding)

**Anche senza usato e con finanziamento tua da 8.950€. Tan 5,95% - Taeg 8,66%.**

Gamma Ypsilon da 9.950€

**Incredibile: Italiani comprano l'iPhone 7 a 59€**

Scopri come fare!

**Gestiscila al meglio con Catalogo Digitale e Pos sicuro**

Attività più sicura?

**Con le carte di credito Hybrid puoi pagare a saldo o rateizzare le singole spese.**

Ogni cosa a tuo tempo

Sponsorizzato da  (<http://www.ligatus.it/>)



20170623\_video\_13091820)

Il Trumpcare arriva in Senato fra proteste e dissensi interni  
 (/video/2017/06/23/il-trumpcare-arriva-in-senato-fra-proteste-e-dissensi-interni-20170623\_video\_13091820)

(/video/2017/06/23/trump-al-picnic-io-amico-di-politici-chi-lavrebbe-mai-detto-20170623\_video\_11572969)

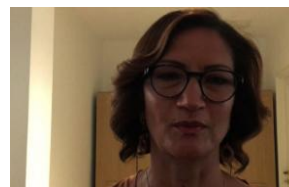


Trump al picnic: "io amico di politici, chi l'avrebbe mai detto"  
 (/video/2017/06/23/trump-al-picnic-io-amico-di-politici-chi-lavrebbe-mai-detto-20170623\_video\_11572969)



(/video/2017/06/23/nissan-per-qashqai-10-anni-da-leader-con-nuova-versione-20170622\_video\_10182044)

Nissan, per Qashqai 10 anni da leader con nuova versione  
 (/video/2017/06/23/nissan-per-qashqai-10-anni-da-leader-con-nuova-versione-20170622\_video\_10182044)



(/video/2017/06/23/gelmini-su-sala-siamo-garantisti-ma-giunta-di-milano-allo-sbando-20170623\_video\_12182836)

Gelmini: su Sala siamo garantisti ma giunta di Milano allo sbando  
 (/video/2017/06/23/gelmini-su-sala-siamo-garantisti-ma-giunta-di-milano-allo-sbando-20170623\_video\_12182836)

Chiudi X