

# YOGA O BIOHACKING L'APP TI CAMBIA LA VITA

Sul web e sui social sono sempre di più le proposte di fitness da svolgere in casa. L'esperta Francesca Cassia: «Attenzione, se si è principianti il rischio è la mancanza di consapevolezza del corpo. È bene iniziare con un insegnante»

MARIA SERENA PATRIARCA

**L**e promesse di benessere scorrono copiose sui social network, dalle app ai tutorial sui social network, dalle news ai video sui canali YouTube, è un tripudio di idee e suggerimenti per avere un fisico più tonico e modellato con allenamenti lampo, liberare le emozioni con movimenti da eseguire distesi o a letto, e ringiovanire come per miracolo grazie a esercizi di ginnastica facciale. Un'ondata di novità e ispirazioni che rischia di mettere in discussione il tradizionale workout in palestra o all'aperto, con sessioni che si possono fare da soli in casa anche in pochi minuti. Si va dal Pilates al muro allo Yoga per dimagrire e per combattere le rughe sul viso, dalla ginnastica sulla sedia che farebbe rinvigorire i senior in 21 giorni ai movimenti asimmetrici di braccia e mani all'insegna del "biohacking" (per stimolare il cervello), fino al movimento somatico per rilassare il nervo vago e il pavimento pelvico.

## ORIENTARSI

Filippo Ongaro, medico degli astronauti dal 2000 al 2007, ideatore del metodo omonimo e autore di bestseller, è molto seguito sul web come paladino di uno stile di vita sano che combatte lo "stress ossidativo", ovvero il risultato di un eccesso di radicali liberi che può causare danni alla salute: un allenamento regolare, con un'attività fisica moderata, contribuisce ad aumentare gli enzimi antiossidanti e inibire lo stress ossidativo e i problemi connessi, come il rischio cardiovascolare. Sono numerosi i percorsi per fare un lavoro interiore e fisico su di sé: dalla mindfulness alla meditazione trascendentale, dal training autogeno alle discipline yogiche. «Attenzione, però, quando si comincia un percorso online, senza il contatto diretto con un esperto», mette in guardia Francesca Cassia, cofounder, con Roberto Milletti, della scuola Odaka Yoga, fra le più accreditate (anche online) a livello internazionale. «Il rischio è che, specialmente se

principianti, non si ha la consapevolezza corporea per eseguire le posizioni correttamente. Consiglio di iniziare con un insegnante o in un centro specializzato. Se praticate a casa con i video tutorial, senza feedback diretto con l'istruttore, osservate i segnali che vi dà il corpo: non si dovrebbe sentire dolore o fastidio, durante o dopo la pratica». «Lo Yoga per dimagrire» continua Cassia «è eseguito bene funziona, poiché con piccoli flow (sequenze di posizioni) ripetuti contribuisce ad abbassare il livello di cortisolo che, se alto, ostacola la perdita di peso. La sedia può risultare un supporto valido. Anche il Pilates al muro, adeguato alla propria età, conformazione fisica e preparazione sportiva, è ottimo per tenersi in forma: il rapporto di forza con la parete fa lavorare a fondo i muscoli e aiuta a stabilizzare le articolazioni». «Per quanto riguarda il face yoga antiage - prosegue l'esperta - è efficace se eseguito costantemente nel tempo, almeno 15 minuti al giorno. Il movimento somatico, invece, libera le emozioni profonde: va praticato con molta cautela se non si è affiancati da un professionista».

Via libera al Qi Gong, antica disciplina cinese soft per il riequilibrio energetico. Grandi benefici arriverebbero, secondo i tutorial su Instagram e Facebook, dal biohacking, tecnica che ottimizza le prestazioni fisiche, mentali e psicofisiche attraverso particolari movimenti delle mani mirati a stimolare attenzione, memoria, coordinazione e concentrazione. Ma funziona? Stefano Santori, biohacker e coach degli atleti olimpionici, conferma che determinati movimenti asimmetrici ripetuti di mani e braccia possono «costituire una buona prova per gli emisferi del cervello, che lavorano in modo incrociato rispetto alla parte destra e sinistra del corpo: ma per ricablare davvero il sistema nervoso occorrono costanza e reiterazione. Ci si può allenare solo una volta al giorno 5 minuti, ma bisogna farlo per almeno un mese».

**IL COACH  
STEFANO SANTORI:  
«COSTANZA  
E REITERAZIONE  
PER RIGENERARE  
DAVVERO  
IL SISTEMA  
NERVOVO»**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## GLI ESERCIZI

### La Sedia, il Guerriero, il Cane: la sequenza per il dimagrimento

Quali esercizi selezionare dalle proposte web? Un efficace sequenza di Pilates al muro è quello di sdraiarsi a terra con i piedi sulla parete (in linea con le ginocchia) e fare il ponte dinamico, inspirando quando si solleva il bacino ed espirando mentre si scende. Per lo Yoga del dimagrimento ottimo un flow con le posizioni della Sedia (Utkatasana), del Guerriero (Virabhadrasana) e del Cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana). Per gambe e glutei, è fortificante la postura della Dea, a gambe divaricate piegate e braccia piegate verso l'alto, ai lati del corpo. Un utile esercizio di ginnastica

faciale, per contrastare le rughe sopra le labbra e rimpolpare le labbra stesse è, con la bocca chiusa ma non serrata, soffiare per 10 secondi tamburellando le labbra fra loro, come se emettesse il suono di un motorino. Per provare il biohacking iniziate a mani giunte davanti al petto, poi separatele così: la destra con pollice e indice uniti e le altre dita distese, la sinistra a pugno col pollice all'insù; unite di nuovo le mani giunte al centro e poi distanziatele invertendo la posizione delle dita fra destra e sinistra; così per 4 minuti.

M. S. Pat.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dall'alto, la posizione del Guerriero, come la Sedia e il Cane a testa in giù, rientrano nella Yoga del dimagrimento

## L'ULTIMO TREND

### LE CAMPANE DI CRISTALLO IL BAGNO SONORO DÀ ARMONIA

**R**itrovare l'armonia interiore attraverso le vibrazioni del suono del quarzo puro. Si chiama Crystal Bowl Meditation (meditazione rilassante con le campane di cristallo) ed è l'ultimo trend olistico per il riequilibrio emozionale. Paladina di questa tecnica, con musiche soavi diffuse anche attraverso YouTube, la compositrice e musicista americana Charlene Closshey, che della ricerca di frequenze hertz per rilassare corpo e mente ha fatto una mission di vita. Un "bagno sonoro", quello prodotto dalle crystal bowls, che affonda le radici nella tradizione centenaria delle campane (ciotole di metallo o quarzo) di Tibet, Cina, India e Giappone, che utilizzano il suono per la meditazione e a scopo terapeutico, per alleviare stati di ansia, rabbia, paura.

Per il loro effetto di risonanza sui centri energetici del corpo umano le ciotole di quarzo hanno incominciato a essere utilizzate alla fine degli anni '80 in Occidente. Come ha evidenziato Jeffrey Thompson, direttore del Centro di Investigazioni Neuroacustiche nell'Istituto di Scienze Umane in California, i cristalli di quarzo possono oscillare o vibrare in modo regolare e hanno una struttura molecolare interna a spirale, simile al nostro dna. Il quarzo bianco delle "campane" giganti, sollecitato con un percussore (che si può far scorrere lungo la circonferenza della ciotola, o utilizzare per dolci percussioni vere e proprie), emette suoni puri che generano un campo vibrazionale armonico in grado, secondo gli esperti di musicoterapia, di entrare in risonanza con il corpo e i suoi campi energetici, coinvolgendo le strutture profonde e agevolando processi di benessere e rigenerazione cellulare.

M. S. Pat.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

