Alfonso Melis: “lo Yoga come anti-stress”

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lo yoga può essere un **valido alleato**per combattere lo stress, uno stato d’animo che influisce negativamente sulla qualità della vita. Lo afferma Alfonso Melis, l’esperto di sport della rivista di recensioni Rews.it.

Gestire gli stati ansiosi derivanti da una vita frenetica potrebbe essere difficile e contare sull’aiuto di sport e discipline in grado di aiutare a controllare la propria emotività, potrebbe rivelarsi la chiave di volta.

I vantaggi dello yoga

Lo yoga viene consigliato per alleviare lo stress in quanto non è un semplice **sport**, ma un’attività che contribuisce ad un vero e proprio **benessere psicofisico**. Comprende un lavoro sul proprio “io”, che coinvolge sia il corpo che la mente, aiutando a porsi in una maniera più aperta e disponibile rispetto alle situazioni esterne.

Secondo Alfonso Melis lo yoga permette di trovarsi in una **situazione di pace**con il mondo esterno e ad affrontare con un mood più sereno quanto avviene quotidianamente. Infatti, in questo caso, il cambiamento dell’approccio alle situazioni esterne deriva da un cambiamento interiore, attraverso la comprensione di come canalizzare le energie e come focalizzarle, comprendendo quali sono i reali bisogni e necessità che richiedono un maggiore impegno.

A differenza di uno sport competitivo, che può contribuire ad aumentare lo stress, lo yoga non

ammette **rabbia e violenza**nell'approccio, ma tende a prediligere la calma e la resilienza, e ciò, se viene trasportato nella vita di tutti i giorni può aiutare ad affrontare al meglio i problemi e le difficoltà che la vita presenta.

Lo stress è uno stato psicologico che non deve essere trascurato, esso infatti, in determinate occasioni può anche avere degli effetti sul corpo e portare a problemi di insonnia, gastrici, emicrania, basso rendimento, difficoltà a concentrarsi e molto altro ancora.

La respirazione è fondamentale

Come conferma anche Alfonso Melis, uno degli aspetti più importanti dello yoga è la **respirazione**, una corretta respirazione, abbinata a particolari posizioni, aiutano a lasciar andare tutti i **pesi quotidiani**.

Praticare yoga significa anche imparare ad ascoltare il proprio respiro, ad apprezzare la sottile armonia che esiste tra l'inspirazione e l'espirazione.

Saper gestire la propria respirazione permette di cambiare l'umore, specialmente quando si è sotto pressione o sotto stress appunto, una corretta respirazione permette all'organismo di raggiungere uno stato di calma che induce a **rilassarsi**.

I tappetini per svolgere gli esercizi

Lo yoga è uno dei pochi sport che può essere praticato senza la necessità di acquistare **particolari attrezzi** o strumenti, tutto ciò che è necessario è tanta volontà e un **tappetino**da adagiare a terra per non farsi male durante gli esercizi.

Agli occhi di chi non è esperto, i tappetini da yoga sembrano essere tutti uguali, tuttavia non è assolutamente così. Per poter essere utile, un tappetino deve avere il giusto compromesso tra **morbidezza e densità**, morbido, in modo da non far fare un'eccessiva pressione sulle articolazioni, ma non troppo, perché altrimenti non garantirebbe la giusta stabilità per porre in essere i vari esercizi in modo preciso.

Un'altra caratteristica fondamentale che per Alfonso Melis non può essere trascurato è proprio il **grip**. Se i tappetini non riescono a garantire un eccellente grip potrebbe essere un problema, specie se si praticano le forme di yoga più intensive che in genere comportano una maggiore sudorazione del corpo.

La sudorazione e lo scarso grip possono compromettere lo svolgimento degli esercizi. Se si ha intenzione di acquistare un tappetino di qualità, ma non si ha esperienza in questo settore, è consigliabile leggere opinioni e pareri su siti incentrati sullo yoga, ad esempio è possibile leggere le recensioni di Rews.itper capire quale tappetino acquistare e quali sono i migliori per questa attività che affascina sempre di più.

I migliori esercizi da fare per combattere lo stress

Un altro vantaggio fondamentale dello yoga è che determinati esercizi possono essere svolti praticamente ovunque, in **casa**, in **ufficio**, o in **villa comunale**.

In genere quando una persona viene assalita da un colpo di stress tende a **camminare**, questo però può essere controproducente, tale attività infatti non fa altro che accelerare il battito cardiaco e peggiorare la situazione. La cosa fondamentale da fare è concentrarsi sulla propria respirazione.

Posizione della sedia

Questo esercizio è uno dei più conosciuti, permette di sviluppare al meglio la propria concentrazione ed **eliminare tutte le tensioni/paure**.

Gli esperti come Alfonso Melis, sostengono che questo esercizio riesca a sbloccare l'energia presente nel corpo facendo lavorare sia i **muscoli delle gambe che i glutei.**Per svolgerlo occorre semplicemente stare in piedi, gambe leggermente divaricate e piedi paralleli. La prima cosa da fare è piegare le gambe (come se ci si volesse sedere) e portare il busto leggermente in avanti in modo da trovare l'equilibrio.

Il secondo step è portare le mani in aria e avvicinare i palmi. Una volta assunta questa posizione occorre ispirare ed espirare profondamente in modo da rilassarsi e scacciare via l'ansia.

Posizione del gatto

Se uno dei segreti per **scacciare via lo stress** e le **ansie**è apprendere la tecnica della respirazione, è altrettanto fondamentale imparare la **posizione del gatto**. Questa infatti oltre a garantire una maggiore capacità di respirazione, permette anche di sviluppare una maggiore elasticità della colonna vertebrale.

Questo perché tale posizione fa lavorare sia le spalle che la gabbia toracica. Per svolgerla è necessario anzitutto mettersi sul tappetino a quattro zampe, con mani e ginocchia in asse con le spalle e le anche.

La pancia invece deve essere tesa in dentro, una volta assunta la posizione iniziale occorre espirare, abbassare la testa ed inarcare la colonna vertebrale, tutto contemporaneamente. Una volta fatto questo movimento, occorre ritornare alla posizione iniziale, gli esperti consigliano di eseguire questo esercizio per almeno cinque o dieci cicli di respiro.

Posizione della pinza

Un ulteriore esercizio che ha come scopo quello di **scacciare lo stress** è la posizione della **pinza**, essa infatti permette di distendere la schiena, i glutei e di far ossigenare il cervello.

Per svolgerla occorre stare in piedi, sollevare le braccia verso il cielo, assunta la posizione di partenza occorre fare un bel respiro e abbassarsi lentamente fino a toccare con le dita delle mani la punta dei piedi.

Per farlo occorre flettere sul busto per almeno due o tre volte e tornare nella posizione di partenza. Ovviamente, specie per i neofiti, non tutti riusciranno a toccare la punta dei piedi. Tuttavia, con un allenamento costante è possibile farlo dopo qualche sessione.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alfonso-melis-lo-yoga-come-anti-stress/125450