

## ROSETO DEGLI ABRUZZI: YOGA GRATUITO PER RIPLASMARE CERVELLO E PSICHE

30 Agosto 2017

---

ROSETO DEGLI ABRUZZI – Per la prima volta a Roseto degli Abruzzi (Teramo) una palestra, la Asd Spartans difesa personale in via Felicioni 7, introduce la disciplina dello yoga, con una lezione gratuita introduttiva giovedì 7 settembre, dalle 19 alle 20.30.

“Si illustreranno i principi cardine dell’Hatha yoga e – ha spiegato il maestro Alessandro Ferretti – le modalità con cui verranno studiati durante l’anno. Dopo una breve introduzione teorica, si passerà alla parte pratica. L’obiettivo, oltre al ripristino di un naturale equilibrio psicofisico, è quello di fornire strumenti utili agli allievi, affinché possano affrontare la vita fuori dal tappetino come una continua occasione di evoluzione personale”.

L’Hatha yoga è la disciplina più tradizionale, quella più fedele ai testi classici. Prevede una parte di riscaldamento, una di asana (studio delle figure del corpo nello spazio), una di rilassamento profondo, pranayama (aumento dell’energia attraverso il respiro) e meditazione.

Queste parti vengono distribuite nel tempo in modo proporzionale e modulate a seconda delle esigenze del contesto.

Per Jonathan Greenberg, ricercatore dell’Harvard Medical School, “sugli effetti dello yoga, varie analisi hanno osservato cambiamenti nelle strutture cerebrali di volontari prima e dopo classi yoga e meditazione mindfulness: le strutture legate all’attenzione, al pensiero, alla consapevolezza sono aumentate di volume. Dopo 8 settimane di training, il cervello dei partecipanti ha evidenziato un incremento nella materia grigia dell’ippocampo, coinvolto nell’apprendimento e nella memoria”.

“Inoltre – spiega ancora – chi medita e fa yoga mostra generalmente un’insula più vasta, ossia l’area cerebrale deputata alla consapevolezza del proprio corpo”.

Per ulteriori informazioni, è possibile contattare il numero 349/3251051.