



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità

L'HOUELETTE *donna*

✉ Iscriviti alla newsletter



P | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO. | BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

IN PIÙ • RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK • FITNESS BRUCIACALORIE



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità

Questa estate riscopri le spiagge incontaminate della Sicilia e della Sardegna.

grimaldi-lines.com



Viaggia in serenità e sicurezza.

Le navi Grimaldi Lines ti portano in Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco, Malta, Sicilia e Sardegna.

**Raddoppiano le partenze
da Civitavecchia ad Olbia**

dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni
da CIVITAVECCHIA ore 10.15 e 22.45
da OLBIA ore 12.30 e 22.45

Informazione pubblicitaria





Odaka yoga per cambiare e adattarsi come le onde dell'Oceano



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 22/05/2020 | Aggiornato il 27/05/2020

Questo stile contemporaneo di yoga fa della fluidità e della capacità di adattarsi i suoi punti fermi. Assicura tanti benefici fitness ed estetici, ma insegna anche a lasciarsi andare

ità

ge

e

a.

om





Credits: FREDDY

Le appassionate di **yoga**, che frequentano corsi, workshop, eventi e manifestazioni divulgative per il grande pubblico, hanno sicuramente sentito parlare di **Odaka yoga**, una variante ormai presente in una ventina di Paesi con istruttori certificati e molto apprezzata ai festival e ai ritiri internazionali. L'insegnante **Francesca Cassia**, in svariati decenni di studio e approfondimento,



ha messo a punto con Roberto Milletti questo stile contemporaneo, ma fortemente radicato nella tradizione: ce ne spiega le caratteristiche partendo da uno dei claim che sintetizzano l'essenza del metodo, "Liquefy your limits" (letteralmente "fluidifica i tuoi limiti").

L'ODAKA YOGA È UNA FORMA DI PRATICA CHE AIUTA A RISCOPRIRE GRADUALMENTE L'INTELLIGENZA NATURALE DEL CORPO, INSITA IN TUTTI NOI FIN DALL'INFANZIA.

Come le onde dell'Oceano

Lo stile fluido dell'Odaka yoga trae ispirazione dal movimento naturale delle onde e degli Oceani, in cui il corpo si muove proprio come l'acqua, libero, in una trasformazione continua e senza pause. Guardando chi lo pratica, sembra quasi di vedere una danza, armoniosa e morbida.

Se cercate qualche video in rete, vi chiederete sicuramente se sia davvero adatto a tutti. La risposta è affermativa, perché questo stile insegna a raggiungere pose e tenute con transizioni morbide e progressive, in cui il movimento viene "frantumato" in tanti micromovimenti e ognuno raggiunge il proprio risultato (diverso da quello di chiunque altro), sfruttando le proprie capacità, possibilità fisiche e disposizioni mentali. Ciascuno, insomma, si adegua ai propri limiti e fa ciò che riesce.

Insegna ad adattarsi

I miglioramenti arrivano a poco a poco: il flusso continuo degli **asana**, che scivolano l'uno nell'altro, rende "cedevoli", stimola meccanismi neurologici innati e aiuta ad acquisire la capacità di adattarsi, per superare limiti e difficoltà. Questo concetto è mutuato anche dalle **arti marziali orientali**, che considerano l'adattabilità alle circostanze un'importante virtù.



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità



Questa estate riscopri
le spiagge incontaminate
della **Sicilia** e della **Sardegna**.

Viaggia in serenità e sicurezza.

www.grimaldi-lines.com



**Raddoppiano le partenze
da Civitavecchia ad Olbia**

*dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni
da Civitavecchia ore 10.15 e 22.45
da Olbia ore 12.30 e 22.45*

**Le navi Grimaldi Lines ti portano in
Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco,
Malta, Sicilia e Sardegna.**

Informazione pubblicitaria

Odaka yoga regala benessere al corpo e alla mente. La pratica non è una semplice ginnastica, ma anche un mezzo per sciogliere le tensioni mentali ed emotive, per focalizzarsi sul qui-e-ora, per recuperare forza interiore e trovare centratura, lucidità, controllo e un nuovo equilibrio.

I benefici fitness

Dal punto di vista fitness, le articolazioni si mobilitano, il corpo diviene più sciolto ed elastico, i gesti più agili e controllati, la postura più bilanciata e corretta, il portamento più elegante e tutta la muscolatura lavora in continua sinergia, acquistando tono. In particolare, i passaggi da un asana all'altro avvengono con movimenti che partono dal core, deputato a controllare l'equilibrio e la postura: dal punto di vista allenante, quindi, gli addominali e i muscoli stabilizzatori vengono sollecitati e modellati efficacemente.



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti
sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

Ti potrebbe interessare anche:

- » Qi Gong: esercizi di respirazione e di visualizzazione per scacciare l'ansia
- » Squat per gambe, glutei e addominali: con la kettlebell sono più efficaci
- Escursione in montagna: si prepara così



» Pilates: rassoda l'interno coscia a cavallo della Big barrel

» Covid 19: countdown per il ritorno in palestra

SILHOUETTE

DONNA

[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#) - [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

[Leggi il Disclaimer](#)

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano
P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

