



Credits: JULBO Vanessa-Andrieux

# Yoga: in tempo di coronavirus la lezione è in diretta sui social



A cura di Emanuela Bruno

Aggiornato il 20/03/2020

Le dirette sui social e le lezioni in streaming sono un modo per continuare a praticare anche senza poter frequentare i corsi abituali. Ecco i consigli per farlo in modo sicuro ed efficace

Palestre chiuse, scuole e lezioni impraticabili: anche le appassionati di yoga in questo periodo di restrizioni, sono separate dai loro maestri e hanno perso i loro punti di riferimento abituali. Eppure questa disciplina olistica è tanto utile e benefica in momenti di incertezza, timor preoccupazione come quello che viviamo.

**LA PRATICA AIUTA A RICONNETTERSI CON SE STESSA E CON IL PROPRIO CORPO, IMPEDISCE ALLA MENTE DI VAGARE FRA PENSIERI CUPI E INQUIETI, AGISCE POSITIVAMENTE SULLO STATO DELL'UMORE.**

## Chiedete aiuto al web

Se praticate yoga già abitualmente, nulla vieta che lo facciate a casa in totale autonomia. Se invece non siete esperte, indispensabile una guida: meglio affidarsi a web e ai tutorial che in questi giorni si moltiplicano in rete. Sono numerosissime le scuole che, attraverso i loro canali social Youtube, propongono videolezioni quotidiane o settimanali gratuite. Ci sono ad esempio le proposte di Odaka Yoga, Bali Yoga, gli streaming coordinati dal portale LifeGate, gli appuntamenti con insegnanti che collaborano con l'organizzazione YogaFestival, lo yoga ormonale con Carla Nataloni. Anche alcune aziende di accessori per la pratica, come ReYoga, hanno coinvolto insegnanti di tutta Italia per creare video che permettano di praticare anche in queste settimane di emergenza sanitaria. Ci sono perfino i tar clip di yoga per bambini (ad esempio da Zen Milano sui canali di LifeGate), per tenere impegnati anche i più piccoli.

## La lezione online si affronta così

Abbiamo chiesto a un'esperta, l'insegnante di yoga Francesca Cassia, come deve essere l'approccio per chi pratica a casa propria davanti ai live degli insegnanti.

### Come sono costruite queste lezioni?

«Le dirette sono pensate con sequenze molto basic, per essere affrontate anche da chi non è esperto. Servono ad aiutare le persone a non sentirsi sole a casa e a non farsi cogliere da momenti di ansia».

### Come vanno seguite?

«Con calma, non sono delle gare. I movimenti vanno eseguiti con gentilezza: se si ha qualche problema fisico non occorre arrivare a tenute estreme, perfettamente tecnicamente: il beneficio arriva dal fatto di svolgere un'attività motoria, non dalla capacità di imitare l'insegnante».

## Se ci sono asana che non si riesce a effettuare?

«Non si deve forzare, bisogna rimanere sempre nella propria zona-comfort. Essendoci l'insegnante a correggerci persona, ascoltate i segnali del corpo: il respiro affannoso, l'irrequietezza, le strette sono segnali di sforzo eccessivo: impongo di rendere più soft la propria esecuzione».

