

## I BENEFICI DELLO YOGA: PERCHÉ CON LO YOGA SIAMO PIÙ SANI?



Lo yoga è un'antica disciplina orientale diffusasi in Occidente da qualche decennio. Ezio Cecchini, maestro di yoga a Montecatini, ci racconta i benefici dello yoga e di come questa pratica permetta di trovare l'equilibrio nel sistema corpo-mente, conducendo una vita sana e felice.

I benefici dello yoga raccontati da un vero maestro

Ezio Cecchini, classe 1962, ci racconta la sua storia: come è diventato maestro di yoga a Montecatini, come i benefici dello yoga abbiano permeato la sua vita e quanto questa disciplina sia preziosa per il corpo e per la mente.

Ezio raccontaci come hai cominciato ad occuparti di yoga.

*In realtà, Michela, ero già appassionato di arti marziali, sono cintura nera di judo e karate. Iniziai yoga per caso, andando con un'amica ad una lezione di prova. Mi piacque molto e così mi iscrissi al corso. Appassionato, intrapresi anche il percorso formativo e, incoraggiato da un maestro infortunato, sostituendolo, cominciai ad insegnare.*





# 100 YOGA ASANAS



*Insegno yoga a Montecatini da 14 anni e non l' ho mai considerato un lavoro. L'ho sempre vissuto come una passione. Non mi è mai interessato ampliare i corsi o farne un business commerciale. I benefici dello yoga sono tantissimi: con lo yoga siamo più sani e quindi anche più giovani e longevi ed è questo che mi pi-*



*ace e mi dà soddisfazione, aiutare le persone a stare bene.*

**Ezio come funziona lo yoga?**

*Dunque, io mi occupo di Hata Yoga, uno yoga fisico, che serve a rimettere in equilibrio tutto il corpo e le sue funzioni vitali attraverso movimenti, posizioni e respirazione, rafforzando il sistema immunitario.*

**La parola chiave dello yoga è consapevolezza.**

*Noi oscilliamo continuamente tra coscienza e consapevolezza. Si possono fare più cose coscientemente e contemporaneamente come leggere, mangiare e guardare la tv, ma si percepisce e si è consapevoli solo di un evento ben preciso per volta, e così anche i nostri organi vitali.*



*Se ci concentriamo e pensiamo ad un organo consapevolmente, questo viene attivato e risvegliato, migliorando le sue funzioni. Le persone stressate infatti sono più predisposte ad ammalarsi perché i loro organi non lavorano attivamente e viceversa.*

Questo è dimostrato scientificamente ?

*Certo, è proprio uno dei più importanti benefici dello yoga. Attraverso il risveglio degli organi si ha un'accelerazione metabolica e un aumento delle difese immunitarie; con questo andiamo a risvegliare tutto il nostro sistema corpo-mente. E' un'unione, perché si lavora col corpo ma anche con la mente. Con lo yoga siamo più sani, sviluppiamo consapevolezza, concentrazione e percezione. Percezione di noi stessi, dello spazio in cui ci muoviamo, delle nostre attività motorie e delle nostre funzioni vitali.*

*Questa disciplina può essere determinante nel migliorare lo studio, le prestazioni sportive o qualsiasi altra attività; può curare il mal di testa, l'artrosi, l'ansia, gli attacchi di panico, la depressione, i disagi esistenziali, lo stress, le prestazioni sessuali (capitolo a parte), i disturbi della menopausa e l'insonnia, scindendo e regolarizzando le funzioni del sonno e della veglia, che sono quasi sempre confusamente non allineate, senza ricorrere ai farmaci!*



*Il distacco è un altro punto fondamentale. Facendo yoga impariamo a distaccarci, a non farci condizionare dalle altre persone, facendoci scivolare di più addosso le cose; il che non vuol dire fregarsene degli altri, ma salvaguardare noi stessi.*

Ezio a che età si può praticare yoga?

*Non c'è età e non c'è limite. E' efficace per chiunque e mantiene tutti più giovani e in salute. Inizialmente può anche essere una semplice attività fisica, come andare in palestra... poi col tempo si cominciano a percepire i messaggi che il corpo ci manda, a toccare con mano i benefici dello yoga e a crescere in termini di consapevolezza.*

*E' un processo simile a quello dell'agopuntura che lavora sui meridiani sbloccando i canali energetici (chakra). Lo yoga funziona nello stesso modo ma solo attraverso posture e movimenti del corpo. Quello che consiglio è di provare. Tutti i corsi prevedono normalmente 1 o 2 lezioni gratuite.*

*Solo provando su di noi si può realmente comprendere i benefici dello yoga e quanto questa disciplina possa essere positiva nel trovare l'equilibrio nel nostro sistema mente-corpo.*

