

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

VIA DELLE TAGLIATE 61 - S.DONATO – LUCCA

www.piscinagymnic.it

TEL. 0583-584800

Email: info@piscinagymnic.it

STAGIONE 2023/24

YOGA POSTURALE



Lo Yoga Posturale ha l'obiettivo di ripristinare le condizioni di equilibrio fisico tramite l'ascolto del proprio corpo, la concentrazione e la propriocezione e permette di portare ciò che si impara e si sperimenta sul tappetino nella vita di tutti i giorni.

Il troppo tempo passato davanti a una scrivania o davanti a un pc, le posizioni scorrette assunte durante la notte o alcune asimmetrie inaspettate causano atteggiamenti posturali dannosi che con il tempo procurano rigidità e dolore.

Una corretta postura è indice di equilibrio tra corpo e mente e non dipende solo da volontà e pratica. L'abitudine a tenere le spalle curve, ad esempio, denota chiusura del cuore verso il mondo e nasconde una profonda insicurezza. Praticare lo yoga posturale porta quindi benefici non solo fisici, ma aiuta a lavorare anche sul piano psico-fisico ed emozionale.

Lo yoga posturale è adatto per chiunque soffra di squilibri posturali, e quindi si rivela perfetto per:

- i giovani che passano troppo tempo seduti a una scrivania;
- persone adulte con problemi di articolazioni irrigidite;
- chiunque passa troppo tempo in piedi per lavoro ed è costretto ad assumere posizioni scorrette durante la giornata.