



## Centro Yoga Pilates

Via Giovanni Gibellini 86 (San Rocco)  
28100 Novara

Tel: 331 10 31 988 / 328 46 70 431

E-mail: [contatti@centroyogapilates.it](mailto:contatti@centroyogapilates.it)

Sito internet: [www.centroyogapilates.it](http://www.centroyogapilates.it)

## Le nostre attività

### **Ginnastica Antalgica**

E' un sistema complesso di esercizi dolci per alleviare e prevenire i dolori della schiena e della cervicale. Cura la postura, aiuta le grosse e le piccole catene muscolari a mantenere la loro elasticità ed equilibrio. E' orientata verso il mantenimento e il miglioramento della mobilità articolare.

### **Pilates**

Pilates porta il nome del suo creatore Joseph Pilates, che ha sviluppato questo metodo negli anni 20 del ventesimo secolo, diffondendolo con il nome "*Contrology*" (controllo cosciente del movimento). E' una ginnastica molto controllata che tonifica il corpo senza stress eccessivo, aumentando la flessibilità e la forza muscolare. Aiuta a migliorare la propria postura, allena il corpo in modo olistico, rispettando le sue funzioni fisiologiche. Cura la respirazione, abbinata ai movimenti fluidi ed armoniosi. In modo naturale allena gli addominali, rinforza la schiena, i glutei e l'interno cosce. Dona vigore, forza, flessibilità ed equilibrio psicofisico.

*Le parole chiave sono:*

- Respirazione
- Concentrazione
- Controllo del movimento
- Precisione
- Stabilità
- Flessibilità
- Baricentro



Nel nostro centro vi proponiamo l'allenamento a corpo libero "Mat work", usando a volte piccoli attrezzi (palline gonfiabili e bande elastiche). Cerchiamo di dare la possibilità a ogni persona di acquisire il controllo del proprio corpo gradualmente, rispettando i propri tempi, nonostante si lavori in gruppo.

### **Per chi è Pilates?**

Pilates è dedicato a tutti! Giova a coloro che non hanno mai praticato attività fisica e a coloro che sono già allenati, perché migliora il controllo e la stabilità dei movimenti e aumenta la flessibilità muscolare con il raggiungimento di un equilibrio psicofisico ideale.

E' utile nella *riabilitazione post-traumatica* o per *alleviare dolori di schiena, collo e spalle*.

# Yoga

HATHA Yoga: la pratica del corpo, lo Yoga del sole e della luna (dal sanscrito *ha* - sole, *tha* - luna)

Sole: simbolo della parte maschile, diurna, esteriore, corpo, razionale.

Luna: simbolo della parte femminile, sinistra, notturna, intuitiva, istintiva.



L' Hatha Yoga è dunque l'insieme di tutta questa serie di opposti polari, per ricreare una personalità non più frammentata dalla dualità della nostra condizione ordinaria. E' la pratica più diffusa. Nell' Occidente è divenuta famosa come esercizio antistress.

L' Hatha Yoga raduna in sé corpo, mente ed emotivo. Quando questi tre elementi sono in armonia tra di loro, l'uomo raggiunge lo stato di libertà: corpo libero da dolori e impedimenti, mente libera da impurità di pensieri, animo sereno che permette al respiro di fluire liberamente, donando vitalità, serenità e forza.

Le posizioni (gli *asana*) vengono praticate a tal punto da esercitarsi con facilità, poi vengono inseriti il controllo del respiro (*pranayama*) e la visualizzazione. La mente è attiva, controlla, è in ascolto prima, durante e dopo la pratica. Facendo Hatha Yoga c'è un immediato risultato fisico, ed è sempre positivo e reale. Con un delicato passaggio, gli asana si trasformano da semplici esercizi fisici in una meditazione attiva in cui l'attenzione della mente si focalizza su ciò che compie il corpo e sul controllo del respiro che incanala il *prana* (la forza vitale) nelle *nadi* (le vie immaginarie del prana).

## **Domande frequenti e le risposte del maestro**

▶ Sono troppo rigido, posso fare Yoga anche io?

Certamente sì, con dolcezza e delicatezza, riuscirai ad esserlo di meno.

▶ Quelle posizioni strane non sarò mai in grado di farle, non sono troppo difficili?

Le posizioni partono dal facile e si evolvono a seconda delle condizioni fisiche ed emotive in più complesse, dando la possibilità a ognuno di migliorare senza farsi del male. Fare Yoga non è fare contorsionismo e non è ciò che appare che conta. La posizione è solo una bella cornice, ma senza il quadro dentro.

▶ Sono un tipo dinamico, non credo faccia per me stare fermo.

In realtà quando sembri fermo dall'esterno sarai molto attivo dentro, ma forse non conosci ancora questo aspetto del tuo corpo. Devi solo venire e provare, il tuo corpo te ne sarà grato.

▶ Ormai alla mia età, cosa vuoi farci?!

Non c'è età per fare Yoga! Una mia maestra ne ha più di 70. Le persone con cui lavoro spesso sono avanti con l'età e stanno meglio dopo la pratica. Provare per credere.

▶ Ho problemi alle ginocchia, mi fanno male la schiena e la cervicale. Potrò farcela?

Sicuramente sì! Ci sono circa 72 000 posizioni e si possono trovare facilmente quelle più fattibili per te. Mal che vada si allevieranno i dolori, si acquisirà una maggiore mobilità e sicurezza e si avrà meno paura di farsi male.

▶ E' vero che per fare Yoga devo essere vegetariano?

Un mio maestro risponde così: "Anche, cioè mangia di tutto, anche vegetariano".

▶ Vorrei avere un corpo più tonico, non so se con lo Yoga potrei rinforzarmi.

Lo Yoga lavora nella direzione che noi vogliamo, per raggiungere gli obiettivi che ci poniamo, inclusa la forza fisica.