



YOGAmaca

Lo yoga con l'utilizzo degli attrezzi nasce con il grande maestro B.K.S. Iyengar che ha sempre usato molte e varie attrezzature, per aiutare il corpo a "sentirsi" e a scoprirsi in ogni forma e asana.

L'utilizzo delle amache – per come lo concepiamo noi – è da paragonare all'utilizzo delle cinghia e agli altri molteplici attrezzi impiegati per aiutare il corpo nelle asana.

Il telo dell'amaca combatte la forza di gravità, o meglio, aiuta il corpo a stare in sospensione e alleggerirsi del proprio peso specifico. Si perde cioè un concetto di "ancoraggio" a terra, che a volte si riflette in un "ancoraggio" mentale.

Le *asana*, infatti, vengono effettuate lasciando al corpo la capacità di muoversi più liberamente nello spazio, permettendo anche di effettuare posizioni invertite senza gravare sulle braccia o sul collo, consentendone così l'esecuzione anche a chi ha problemi e nella pratica normale non potrebbe o non riuscirebbe ad eseguirle.

Rimanendo sospesi in aria si può sperimentare una sensazione molto simile al volo, le percezioni che proviamo normalmente nella pratica dell'**asana** vengono incrementate e ampliate.

I **benefici** sono notevoli anche sotto il punto di vista fisico; il nostro corpo, liberato dalla sensazione della compressione a terra, è in grado di eseguire posizioni con maggiore profondità. Le inversioni, oltre a compiere un capovolgimento del sistema linfo-drenante e quindi una sua attivazione, garantiscono un allungamento profondo della colonna vertebrale che, distendendosi, permette il riallineamento delle vertebre e l'apertura dello spazio tra le stesse.

Ci si rende conto che il corpo è in grado di fare cose che magari a terra non è in grado di fare. Fidarsi dell'amaca aiuta a fidarsi delle proprie capacità. Grazie a questo fattore si impara ad allenare la mente a controllare la paura, si acquisisce una maggior consapevolezza di se stessi e del proprio corpo.

Anche il rilassamento finale di shavasa avviene in sospensione e regala la sensazione di abbraccio, di volo, di avvolgimento, di leggerezza e di coccole.

La pratica, se eseguita rispettando i limiti del proprio corpo e sistemando correttamente il telo per bilanciarne il peso e se si seguono con scrupolo le indicazioni dell'insegnante e si rispettano i propri limiti, non è affatto pericolosa.

E' importante indossare abbigliamento comodo, aderente se possibile così da non intralciare i movimenti, senza ganci, zip e bottoni; è necessario sempre togliere bracciali, orologi, anelli, orecchini, cavaliere e collane. Ti aspettiamo!

Buon YOGAmaca!

