

I tipi di yoga – La scimmia yoga <https://www.youtube.com/watch?v=6INI21xjgcY>

Hatha yoga, stile equilibrio tra posizioni, respirazioni, meditazione

Krishnamacharya -> discepoli ->

Iyengar – allineamento delle posizioni → 5 posizioni ma studiate a fondo

K.Pattabhi Jois- **Asthanga yoga**, molto fisico e molto dinamico, molto faticoso, una sfida interessante ???

Il maestro ha creato varie serie composte da un numero di posizioni che vengono ripetute.

Vinyasa yoga deriva sempre dallo yoga proposto da Krishnamacharya, stile dinamico, le posizioni variano, non c'è una serie fissa.

Altri stili.

Il Kundalini yoga, lo scopo di questa pratica è di risvegliare l'energia alla base della colonna vertebrale, sono molto importanti le respirazioni, gli esercizi di pranayama molto dinamici, alternati alle posizioni.

Tipi di yoga Moderni.

Anusara Yoga, molto recente creato da un insegnante americano, John Friend nel 1997, incontro tra la chiarezza dello stile di Iyengar e la dinamicità del vinyasa o asthanga, Gli insegnanti spiegano in maniera precisa e approfondita quello che c'è dietro ogni posizione e come eseguire ogni singola posizione. A livello energetico gli esercizi non sono così forti come una classe di asthanga, le sessioni di yoga sono più calme, ci si ferma a guardare l'insegnante, richiede un notevole sforzo fisico.

Bikram yoga, proposto dall'insegnante Bikram Choudhury, praticato in una stanza riscaldata a 40 gradi, problemi cardiovascolari. E costituito da una serie fisse di posizioni, il calore aiuta i nostri muscoli a distendersi nelle varie posizioni ed evitare gli strappi.

Come scegliere quello più adatto a noi ?

Ci sono proposte più dolci come l'Hatha yoga ;

Pratiche più tecniche come Iyengar ;

Pratiche più concentrate sulla respirazione come il Kundalini ;

Pratiche più dinamiche come Vinyasa ;

Pratiche che ci permettono di sentire il nostro corpo come l'Ashtanga.

Consiglio di provare tutti gli stili perchè ognuno ci mostra un lato diverso della stessa cosa.

Le posizioni sono le stesse, ma cambia il modo di approcciarle e di praticarle.

Provando tutti i vari stili magari troviamo l'insegnante che ci fa appassionare, fa nascere l'amore per questa pratica e così continuiamo. Ogni insegnante ci porterà un piccolo sassolino utile per continuare il percorso.