



A fianco, alcune persone si rilassano effettuando lo yoga acquatico, una "variante" che si sta affermando da poco. A centro pagina una posizione classica

## Si simula il "benessere" prenatale **L'ultima scoperta: in acqua è tutto più facile**

È una pratica yoga molto giovane (viene insegnata da meno di due anni), ma c'è chi giura che è il futuro della disciplina. Stiamo parlando dello yoga in acqua o water yoga, messo a punto e divulgato in Veneto dal maestro Gregorio Silvestri. «Anche nello yoga tradizionale l'acqua ha una grande importanza rituale. Rappresenta le origini degli individui, che nascono senza il peso della forza di gravità e che passano i primi mesi della vita galleggiando. L'acqua permette di praticare lo yoga in assenza di sforzo, riconducendoci proprio a quella condizione di benessere dello stato prenatale», spiega il maestro. Una lezione di water yoga viene svolta in acque termali o marine (ideali per l'azione benefica delle onde), o in piscine preferibilmente con ozono al posto del cloro.

L'acqua è calda (tra i 35- 36 gradi), per permettere una distensione muscolare più armonica. Si inizia con degli esercizi preparatori "a secco" e si prosegue in acqua, con una fase di rilassamento basata su esercizi di respirazione, seguita da una serie di movimenti articolari. Si può prenotare una seduta all'Associazione Yoga Sinergico di Vicenza, 0444/945266.