

SUP-Yoga



Descrizione:

Sensazione Unica! SUP-Yoga! Un approccio allo Yoga sulla tavola da SUP al mare! Questa unione geniale tra l'Equilibrio sulla tavola e le posizioni dello Yoga, oltre al divertimento e il contatto diretto con la natura, contribuisce a migliorare la postura e il rafforzamento consapevole di tutto il corpo, dando una piacevole sensazione di Benessere e Libertà! La stabilità delle tavole garantisce, anche ai meno confidenti, ottimi risultati già dalla prima volta. Con tutte le percezioni positive che può dare il contatto con l'elemento da cui è nata la vita, il Mare.

Il divertimento è assicurato, soprattutto nei mari dove le onde non sono quelle dell'oceano.

Benefici:

Quando dal nostro corpo pretendiamo prestazioni massime, anche minimi miglioramenti di un apparato possono contribuire ad un grande risultato positivo. Questo è il caso di una persona che ha un perfetto equilibrio, che grazie ad esso riesce a dare ripetute performance ottimali.

- correggere la postura
- migliorare il tono muscolare
- aumentare la flessibilità, l'agilità e la coordinazione dei movimenti
- alleviare il mal di schiena
- migliorare il sistema cardio-circolatorio
- equilibrare il funzionamento degli organi interni e delle ghiandole endocrine
- accrescere la costanza e la forza di volontà
- migliorare le prestazioni sportive
- aumentare la capacità di concentrazione e la chiarezza mentale
- ridurre lo stress e imparare a rilassarsi

- avere maggiore fiducia in se stessi

Approfondimenti:

La specialità si chiama SUP (acronimo di *Stand-up paddle*) e, dopo aver incantato sportivi e vacanzieri sulle spiagge di mezzo mondo e stregato California e Hawaii, sta sbarcando in Italia con un successo insperato. «In pochi mesi le persone che vogliono imparare la disciplina sono quadruplicati»

Lo stand-up paddle ha un impatto meno complicato. Bisogna imparare a cavalcare l'onda e a conoscere le correnti, ovviamente, però si può cominciare anche senza onde a remare sulla tavola in ginocchio o in piedi». In Polinesia il SUP è quasi uno sport nazionale. E ha anche una tradizione storica: 5 mila anni fa, lo praticavano le popolazioni native. Alle Hawaii non c'è praticamente bambino o anziano che non abbia la sua tavola.

Con il vento il tuo corpo diventa come una vela che ti spinge insieme alle onde e alla pagaia. Ti senti in osmosi con le onde e la tavola, una cosa sola.

La tavola da SUP è differente dalla classica del surf ed è tecnologicamente più avanzata. «Si costruisce con un mix di polistirolo, fibra di vetro e una speciale resina e può avere una dimensione doppia o anche tripla di una normale tavola da surf da onda». «La pagaia è realizzata in carbonio e ha una pala inclinata di circa trenta gradi. Questo le permette di dare una spinta da prua verso poppa notevole con un'efficienza in termini di resa del 30% superiore a quella di un normale remo.

La tecnica per il surf con remo segue proprie regole. «Le prime lezioni sono le più semplici». «Si esce quando il mare è piatto sotto costa e si inizia a imparare a remare in piedi. Alla tavola il surfista è fissato con il *leash*, un laccio che si può chiudere al ginocchio o al polpaccio». Quando la pagaia diventa un'amica è l'ora di andare incontro alle onde. «E qui il divertimento diventa estasi, remare e cavalcare le creste è una sensazione incredibile. Ti senti padrone del mare e del vento, riesci a guidare il surf come un motoscafo, la natura e la tecnica diventano alleate e ti sorridono. Inoltre Il SUP-Yoga non ha bisogno dell'onda, lo si può fare ovunque. Gli spazi si allargano, la gioia cresce ed il contatto con te stesso non ha confini.

Insegnanti: Julia Reis, Luisa Pelissier