

Lo yoga da fare in due.

Scopriamo insieme tre semplici esercizi di yoga da eseguire in coppia per aumentare la sinergia con il partner, liberarci delle tensioni e trovare una nuova complicità.

Lo yoga è una pratica che attraverso la respirazione, la postura e l'utilizzo di forme (chiamate asana) ci insegna a migliorare la percezione di noi stessi e della realtà che ci circonda, dandoci **un nuovo equilibrio e senso di benessere.**

Questo equilibrio può essere raggiunto anche **con il partner**, praticando insieme **lo yoga di coppia**. Iniziamo con pochi semplici esercizi, da poter fare in casa o all'aperto.



Primo esercizio: respiro e torsione.

Sediamoci a gambe incrociate, schiena contro schiena, spalle rilassate e teniamo le braccia morbide sulle gambe. Inspiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca, cercando di accordare il nostro respiro con quello del partner. Da questa posizione, lentamente, ruotiamo il busto ognuno verso la propria sinistra, accompagnando il movimento con il braccio sinistro e poggiando la mano sul ginocchio destro del compagno. Teniamo questa posizione per la durata di tre o quattro respiri. Ritorniamo alla posizione iniziale e ruotiamo nel senso opposto.

Secondo esercizio: la posizione del guerriero (virabhadrasana)

Mettiamoci in piedi sul tappetino, allarghiamo le gambe, solleviamo le braccia sopra la testa, unendo i palmi e cerchiamo di stenderci verso l'alto. Poi rilassiamo le spalle e ruotiamo il busto verso destra di 90 gradi, accompagnando il movimento facendo indietreggiare la gamba destra.

A questo punto allarghiamo le braccia all'altezza delle spalle, la sinistra in avanti e la destra all'indietro, parallele al suolo e, se siamo abbastanza vicini, afferriamoci reciprocamente i polsi per tenerci in equilibrio insieme.

Terzo esercizio: il pranayama, ovvero l'esercizio di respirazione.

Si può fare da seduti, ma le prime volte è più facile praticare questo esercizio da sdraiati.



Gli editoriali.

Quindi chiudiamo gli occhi e lasciamo andare le braccia lungo il corpo con i palmi delle mani verso l'alto. Inspiriamo contando 4 secondi, riempiendo i polmoni, tratteniamo per 2 secondi ed espiriamo lentamente per 4 secondi, svuotando i polmoni. Ripetiamo altri cicli di respiro fino ad arrivare a un massimo di 10 secondi per respirazione.

Oltre a creare **un momento di relax con il partner**, questa tecnica di respirazione è utile anche prima di dormire, in quanto libera la mente, allevia l'ansia e rinfresca il corpo. È una tra le tecniche utili per il nostro benessere, che potete approfondire, insieme ad altre, nel nostro articolo "Riposare bene dormendo poco".