

Bikram Yoga Roma



“Bikram Yoga sta diventando sempre piu’ popolare fra gli atleti come mezzo per migliorare le proprie prestazioni e prevenire il rischio di infortuni”.

Holistic MedicineResource Center

Pete Sampras e Venus Williams lo usano per migliorare l’equilibrio e la resistenza. I team NFL Miami Dolphins e New York Giants, lo integrano nel loro allenamento quotidiano. Leon Taylor, medaglia d’argento olimpica tuffi, oltre a praticare Bikram Yoga ha deciso di diventare insegnante.

Qualsiasi sia il goal, migliorare i tempi, saltare piu’ in alto, nuotare piu’ fluidamente o semplicemente non farsi male durante le prestazioni sportive, Bikram yoga aiuta a raggiungerlo.

- Bikram yoga aumenta la mobilita’ articolare e garantisce un allenamento completo ed equilibrato. La pratica rafforza i muscoli che sono usati meno e rilassa quelli che sono sottoposti ad eccessivo lavoro in un determinato sport. Inoltre la pratica permette al corpo di lavorare integralmente coinvolgendo muscoli, tendini, articolazioni ed organi interni.
- Bikram yoga e’ eccellente per aumentare la resistenza poiche’ le posture richiedono stabilita’ ed equilibrio, muovendo il corpo in diverse direzioni e lavorando contro la gravita’ senza limitare il raggio di movimento.
- Bikram yoga previene gli infortuni ed aiuta a recuperare piu’ velocemente. Molto spesso si arriva alla prima lezione di yoga per guarire quando la pratica avrebbe potuto evitare quell’infortunio. Un pratica regolare mantiene i muscoli flessibili e le articolazioni in salute, facendo dello yoga “un investimento”.
- Bikram yoga aumenta la concentrazione e la determinazione e cio’ fa la differenza nella prestazione sportiva. La consapevolezza derivante dalla pratica permette di essere presenti, avere una chiarezza di idee e affrontare lo stress fisico.

Responsabile Relazioni Esterne
(settore sportivo)

Susanna Rizzi