

Um homem de 60 anos se apaixona por ioga: 21 coisas que aprendi sobre ioga desde que parei de ser um idiota sobre ioga

Há ioga e há ioga. Existem pelo menos uma dúzia ou mais estilos, desde o fluido vinyasa até o gentil hatha, passando pelo preciso Iyengar, o repetitivo ashtanga e o lento, sustentado yin. Há até mesmo uma versão aérea que te fará pender do teto. Há um elemento espiritual quase todas as classes, mesmo as mais "ocidentalizadas" - especialmente kundalini.

Ele tem seu próprio idioma. Você não simplesmente faz ioga: você *pratica* ioga. As poses nunca são difíceis ou dolorosas: elas são *fortes*, ou *picantes*. Você começa - bem, eu comecei - rindo de tudo isso, depois pensa: "Espere um momento: talvez haja um ponto."

Ele vai esticar você, e não apenas da maneira que você espera. Ele também é ótimo para equilíbrio e estabilidade. As poses mais energéticas, como a push-up sofisticada conhecida como chaturanga (não chame-a de push-up sofisticada!), também construirão musculatura. "Trabalhei com muitos atletas de ferroman/ultra, corredores, ciclistas, levantadores de peso - muitos na faixa dos 50, 60 e 70 anos", diz Tiffany Soi, uma amante de yoga que juntou suas duas paixões em um sistema que ela chama de ClimbFlow Fit-Yoga. "Embora muitos tenham começado com ceticismo, adoraram os benefícios."

Há uma maneira certa e uma maneira errada de respirar. Pranayama - respiração iogica - é uma parte central da prática. Se você estiver se movendo, vez de manter uma pose, o objetivo é sincronizar o movimento com uma respiração longa e lenta ou fora. A regra geral é "inspirar pelo nariz, expirar pelo nariz", com a ocasional "respiração de limpeza" - um inspirar profundo pelo nariz, seguido de um assobio audível pela boca. Você também encontrará variações como a respiração alternada do nariz, conhecida como nadi shodhana.

Tudo isso pode torná-lo um melhor corredor, nadador, ciclista ... "O ioga é maravilhoso para recuperação, resistência e prevenção de lesões", diz Colly, que lidera uma classe de ioga para corredores no estúdio Hotpod Brixton, sul de Londres. "Sua capacidade e eficiência respiratória serão muito aprimoradas e a prática pode ajudar sua mentalidade tanto antes quanto depois de correr."

Se você faz exercícios, **você já conhece muitas das poses**. Vasisthasana? É uma prancha lateral. Setu bandha sarvangasana? Um glúteo ponte.

Mas não é apenas sobre o corpo. Sua mente pode estar correndo no início de uma classe, mas essas respirações longas e lentas e movimentos rítmicos quase sempre a acalmam. Quando sua instrutora encorajá-lo a "agradecer à prática do ioga", você sentirá que há muito a agradecer.

Isso pode acabar lágrimas. A maioria das aulas termina com você deitado de costas, pés afastados, braços ao lado, por alguns minutos. A pose do cadáver - savasana - é frequentemente chamada de pose mais difícil do ioga, porque é apenas você e seus sentimentos. Soi diz que as lágrimas não são incomuns - mas eu ainda estou na fase que savasana é uma maravilhosa descansar. E quem não gosta de descansar?

Você vai esquecer o que fazer com as mãos. Está lá tentando se relaxar savasana, ou a pose sentada cruzada conhecida como "fácil pose". Mas as palmas devem ser para cima ou para baixo?

A atenção plena leva trabalho. Uma de minhas primeiras instrutoras estava falando sobre a importância de estar no momento, deixar o barulho da rua apenas passar por nós etc. No próximo minuto, ela interrompeu a classe para silenciar algumas pessoas que ousavam falar no

corredor do lado de fora. Agora isso era distraente.

Quanto mais velho você fica, mais o ioga parece uma boa ideia. Eu conheci Melanie no Manoir Mouret perto de Toulouse, no sul da França, onde ela ajudava a dirigir um retiro de longevidade. Sua classe de vinyasa se encaixou naturalmente com o treinamento de resistência, o trabalho de mobilidade e o qi gong. Como diz Melanie, o ioga faz maravilhas para as pessoas "fisicamente e mentalmente".

Soi não poderia concordar mais. "Trabalho com idosos com condições neurológicas e dor crônica", ela diz, "e o ioga tem sido um contribuidor significativo para a melhora dos sintomas e fortalecimento de seus corpos."

Se você está fazendo ioga, provavelmente é uma mulher. Eu sou frequentemente o único homem na classe, mas nunca me senti desconfortável ou desfeito. Não estou inteiramente seguro de que seria o mesmo se eu fosse o único homem entre mulheres.

Há muita tateação sobre o "ioga comercial", mas pelo menos você pode encontrar uma aula quando quiser. Sim, é bonito apoiar a linda professora que faz uma hora às quintas-feiras no centro esportivo local, mas se você não conseguir encaixar sua agenda, pode ser necessário frequentar o complexo industrial do ioga. Meu estúdio local, parte de uma cadeia internacional, opera sete dias por semana, das 7h da manhã às 21h de domingo. E ele tem banheiros.

Falando de dinheiro, quando você está começando, as disciplinas mais lentas podem deixá-lo se sentindo enganado. Você pagará o mesmo por uma hora de vinyasa, que se move de pose para pose e a inst

WNBA estrela Caitlin Clark insinua suas crenças políticas antes das eleições dos EUA

A estrela da WNBA, Caitlin Clark, insinuou suas crenças políticas antes das eleições dos EUA ao dar like uma publicação nas redes sociais da Taylor Swift, que endossava a Vice-presidente Kamala Harris. No entanto, ela se absteve de endossar um candidato quando questionada por repórteres na quarta-feira.

Na terça-feira, a Swift encerrou a especulação sobre se ela iria endossar um candidato particular antes das eleições de novembro, dizendo aos seus seguidores no Instagram que iria votar Kamala Harris e Tim Walz.

Clark foi uma de mais de 10 milhões de pessoas a dar like na postagem, mas se absteve de endossar formalmente Harris.

"Eu tenho essa incrível plataforma, então acho que a coisa mais importante seria apenas encorajar as pessoas a se registrarem para votar", disse Clark a repórteres na quarta-feira, quando questionada sobre sua decisão de dar like na postagem.

"Isso é o que posso fazer de melhor com a plataforma que tenho e é a mesma coisa que a Taylor (Swift) fez".

"Continue a se educar sobre os candidatos que temos, as políticas que eles estão apoiando – acho que é a coisa maior que você pode fazer. E é isso que eu recomendaria a cada pessoa que tem a oportunidade nosso país."

Desde que entrou na WNBA após sua brilhante carreira universitária, Clark teve que navegar nos desafios que vêm com ser uma figura tão influente.

Este ano, a jovem de 22 anos disse que era "decepcionante" ver pessoas usando seu nome para pressionar suas próprias agendas, especialmente quando se trata de racismo e misoginia.

Isso, no entanto, parece ser a primeira indicação das inclinações políticas de Clark nas eleições presidenciais.

A WNBA e seus jogadores regularmente se envolvem questões sociais e políticas. Neste ano, nas Olimpíadas de Paris, a equipe de basquete feminino dos EUA enfatizou seu endosso à candidatura de Harris à presidência antes de conquistar o ouro uma final dramática contra a

França.

Jogadoras de basquete feminino também tiveram vozes influentes eleições anteriores.

Em 2024, o Atlanta Dream protestou contra a então co-proprietária da equipe – então Sen. Kelly Loeffler, que concorria à reeleição contra o Rev. Raphael Warnock – por sua oposição ao movimento Black Lives Matter. Essa corrida acabou indo para uma segunda rodada e Warnock derrotou Loeffler. Ele agora está servindo como senador da Geórgia.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwin bbw.bet

Palavras-chave: **bwin bbw.bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-19