

La sfida alla gravità



Il linguaggio della sospensione e dell'anti gravità presentato da Sayonara Motta, testimonial per l'Italia dell'Antigravity Yoga®

attività porti a tutti i suoi praticanti non solo miglioramenti psicofisici ma anche tante emozioni. Ci tengo a sottolineare che Fiteducation è l'unica realtà autorizzata da Antigravity Inc di New York a diffondere in Italia questa disciplina e a formare i professionisti mediante questa tecnica. Purtroppo esistono associazioni che utilizzano il nostro marchio senza autorizzazione e confondono le persone. Chi vuole avvicinarsi a questo affascinante programma deve avere la certezza di affidarsi a noi.

Il programma Antigravity Yoga® è stato ideato dal coreografo statunitense delle celebrities Christopher Harrison ed è rappresentato in Italia dall'istruttrice Sayonara Motta della scuola Fiteducation (www.fiteducation.it). Oggi il corso è approdato in diverse città italiane, Milano, Roma, Bologna, Firenze, Genova, Venezia, Rimini, Parma, destando curiosità e interesse. Definito Yoga del futuro, si compie servendosi di un "tessuto" appeso al soffitto, pronto a diventare un trapezio in grado di sostenere il corpo, consentendo di effettuare tecniche di sospensione che alleviano la compressione delle giunture. Attraverso l'Antigravity Yoga® si sfida la forza di gravità: le stoffe elastiche posizionate a mo' di amaca permettono di assumere posizioni insolite ed efficaci.

L'intervista a Sayonara

Ciao Sayonara, cosa ti ha spinto ad aderire a questo progetto? Perché Fiteducation ha deciso di diffondere in Italia il marchio dell'Antigravity Yoga®?

La mia ricerca si basa sull'innovazione, sulla formazione e sulla ricerca di trend! Non a caso mi conoscono come una "fitness hunter" (cacciatrice di fitness, ndr). Nello specifico, tutto è cominciato con la necessità di offrire qualcosa di nuovo ma davvero off limits. Avevo iniziato a fare degli esercizi in sospensione ed immaginavo come sarebbe stato bello proporre qualcosa nell'aria... Poi, come per incanto, un'amica che vive a Los Angeles mi ha introdotto a Christopher e al suo lavoro sui tessuti. Lo sono andata a vedere e mi sono innamorata subito! Ho deciso di diventare la rappresentante dell'Antigravity Yoga® anche perché gli americani hanno riconosciuto il nostro potenziale di vendita e comunicazione. Inoltre, credo che questa

Come si svolge la lezione?

Si suddivide in tre fasi:

Fase 1)

- WomB: la posizione del grembo materno che ci fa prendere consapevolezza del momento presente.
- Saluto al Sole

Fase 2)

- Sequenze di Stretching
- Sequenze con gli asana
- Sequenza di resistenza muscolare (addominale/arti superiori e arti inferiori)



- Tricks (capovolte, voli)

Fase 3)

- Rilassamento.

Quali risultati produce?

Mobilità delle articolazioni, elasticità, equilibrio e postura, sono gli effetti immediati che questa innovativa disciplina ha sul nostro corpo. I vantaggi specifici sono: sollievo per coloro che soffrono di mal di schiena a causa di vertebre schiacciate da posture scorrette offrendo una versione dei movimenti in totale decompressione discale, maggior consapevolezza del proprio corpo e miglioramento dell'agilità. L'inversione stimola, inoltre, la circolazione sanguigna e aiuta a sgonfiare gli arti inferiori. E infine ci si diverte molto!

Si corre qualche rischio? Occorre prendere delle precauzioni o evitare di fare questa lezione se si soffre di qualche patologia particolare?

Un'attenzione speciale deve essere osservata da coloro che hanno la pressione alta, glaucoma (per i movimenti in inversioni), protesi all'anca, donne in stato di gravidanza.

Se un club fosse interessato a proporre questa lezione, cosa dovrebbe fare?

Il sistema è un franchising e richiede l'acquisto di una licenza

triennale che include un pacchetto con formazione, attrezzature e licenza.

Quante amache AntiGravity Yoga® entrano in uno studio fitness?

Dipende dalla composizione della sala e dal soffitto. Ogni amaca AntiGravity® è sospesa in due punti che stanno a 60-70 cm di distanza (larghezza) e 2,20 m di lunghezza dal pavimento. Ogni amaca AntiGravity® ha bisogno di 1,8 m di spazio in avanti ed indietro e di 80 cm-1 m a destra e a sinistra. Uno studio fitness di 50 mq in genere può ospitare fino a 11 amache, mentre uno studio fitness di 100 mq ne può ospitare fino a 24.

Come si diventa istruttore di AntiGravity Yoga®?

Con l'acquisto della licenza per i personal trainer oppure tramite quello della licenza per il club. E' un percorso lungo, che dura 9 mesi.

DOVE PROVARE L'ANTIGRAVITY YOGA®

Il corso è diffuso da maggio 2009 e i club che lo propongono sono:

- Virgin Active di Milano, Brescia, Reggio Emilia (www.virginactive.it)
- Harbour Club Milano (www.harbourclub.it)
- Studio Saragat di Lodi (per info, personal trainer Emanuele Specchio studiosaragat3@alice.it)
- Il Centro Pilates di Roma con Lucia Nocerini (www.ilcentropilates.it)