

Discipline ed arti marziali, oltre agli sport tradizionali, sono i capisaldi del CUS di Napoli. Le istruttrici spiegano il significato profondo e l'utilità della pratica di: yoga, yoga ashtanga, tai chi e pilates. Quest'ultimo corso, molto richiesto dagli studenti di **Giurisprudenza ed Ingegneria**, è sentito come un momento privato, un esercizio di grande intensità che libera la mente dal quotidiano stress universitario. "È una tipologia di allenamento volta alla **tonificazione muscolare**, non una ginnastica dolce, ma **funzionale e posturale**", spiega l'istruttrice **Rita Piantadosi**. "Nasce come riabilitazione dei ballerini classici infortunati, grazie ad un tipo di allenamento teorizzato da Joseph Pilates. Questo è basato molto sulla respirazione e la contrazione dei muscoli posturali", continua. L'ambiente in cui si lavora richiede poche persone, musica rilassante, luci soffuse: "per entrare in contatto con il proprio corpo ed acquisire consapevolezza". I benefici sono tanti, i più immediati: "l'allungamento e tonificazione dei muscoli ed il conseguente aumento della forza fisica, grazie alla gravity machine". Il tipo di allenamento è adatto a tutte le fasce d'età, dai bambini agli ottantenni: "facciamo un lavoro sia aerobico che cerebrale, senza però che si torni a casa con dolori". I risultati sono convincenti: "anche se la maggior parte delle persone si avvicina ai nostri corsi con un po' di scetticismo ed erronee convinzioni, torna a casa con grande entusiasmo", conclude. La scelta è tra corsi trisettimanali i giorni dispari o bisettimanali i giorni pari dalle 18.00 alle 20.00, questi ultimi, costano mensilmente 35 euro.

Diversa la filosofia alla base del corso di **yoga oki do**, presente al CUS da 13 anni: "porta alla stabilità, ovvero alla salute e all'armonia di mente, corpo e cuore, scegliendo le strade della natura, per ritrovare sintonia e benessere", rivela **Annamaria Pagliuca**. L'utilizzo del respiro è fondamentale: "deve garantire un'ottima ossigenazione che cura lo stress e previene le malattie. Molti ragazzi che soffrono s'iscrivono ai miei corsi, ma soprattutto professionisti affaticati, che hanno bisogno acquisire consapevolezza del proprio corpo". Essere consapevoli di sé e del proprio ruolo



Pilates e yoga per combattere lo stress da studio

salva dalla schizofrenia: "e aumenta la sensibilità persa con gli anni, in modo da mostrare all'individuo ciò che è giusto e ciò che non lo è". La partecipazione al corso costa 50 euro mensili: "cifra bassissima rispetto alla media", e si tiene il martedì e il giovedì dalle 18.45 alle 20.15.

Uno yoga dinamico è invece l'**ashtanga**: "che richiede un movimento sincronizzato con il respiro, non posizioni statiche, ma libero fluire. È fatto di salti e passaggi e permette di sciogliere le tensioni", informa **Laura Giustino**. Adatto alla fascia d'età che va dai 20 ai 45 anni: "non lo consiglio a tutti perché necessita d'impegno. Va bene soprattutto per chi ha praticato o pratica sport, piace alle persone attive". Dopo il movimento, un quarto d'ora di relax: "al termine della lezione c'è la meditazione". Lo yoga si sta diffondendo sempre più nella cultura occidentale: "perché avvertiamo l'esigenza di benessere e siamo informati sulle conseguenze fisiche dello stress psichico. L'obiettivo dei corsi come questo è raggiungere l'illuminazione, ovvero imparare a vedere dietro l'apparenza delle cose. Diventa un percorso di vita che insegna a conoscersi e ad amare il mondo che ci circonda". Gli orari e il prezzo dell'ashtanga sono gli stessi dell'oki do.

"Una mirabile fusione tra arte marziale, filosofia cinese e medicina tradi- zio-

nale" è invece il **tai chi**, a detta del maestro **Aurora Graziani**. "La medicina cinese si fonda sulla circolazione del qi, energia vitale, nei meridiani, che sono come delle

la costruzione di movimenti che ripristinano uno stato di benessere e sviluppano prontezza, energia, elasticità e forza fisica. La lezione consta di tre parti: "**scioglimento**

Per iscriversi al Cus...

Per iscriversi al CUS Napoli (Centro Universitario Sportivo) che ha sede in via Campegna, 267 (Cavalleggeri d'Aosta) gli studenti versano una quota associativa di 30 euro. A questa va sommata il prezzo della singola pratica sportiva, diverso a seconda della scelta. Per iscriversi occorrono: fotocopia delle tasse universitarie o un attestato di appartenenza alle categorie docente, Personale Tecnico Amministrativo, specializzando, dottorando o borsista, più un certificato di sana e robusta costituzione (può essere rilasciato anche in sede dove sono presenti in determinati giorni ed orari dei medici soci che effettueranno visite per il rilascio del certificato al costo di 15 euro). Le attività sportive prevedono ingressi giornalieri o abbonamenti mensili con corsi negli orari più diversi, ripartiti dalle 9.00 alle 22.00. Ad esempio, per fitness l'abbonamento può essere mensile, bimestrale o trimestrale e il prezzo varia in base alla frequenza, dai 40 ai 60 euro per il mensile, dagli 80 ai 130 per il trimestrale. Per informazioni, tel. 081/762.12.95; email: cusnapoli@cusnapoli.org, sito internet www.cusnapoli.org.



vene. Il tai chi fa sì che quest'energia circoli nel modo più fluido possibile". Quando si è malati questo non accade: "perciò quest'arte è ottima per prevenire le malattie". L'aspetto marziale si fonda sul-

delle articolazioni, automassaggi e tecniche di base. Nel chuan chi kung si sviluppano forme, che inducono al coordinamento mente-corpo". Per apprendere la disciplina è necessario che l'esercizio sia costante, affiancato da un insegnante: "al CUS abbiamo due istruttori giovani, che tengono i corsi per principianti dalle 19.00 alle 20.00", al costo mensile di 35 euro. I corsi più avanzati, di Forma 38 e lao jia yi lu, costano invece 40 euro.

Allegra Tagliatela

