

ΜΑΝΤΗΣ-ΚΑΓΙΑΛΗΣ: ΤΟ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΔΙΔΥΜΟ ΚΑΝΕΙ HAUT TRICK ΣΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ

© ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ ΜΑΪΟΣ 2017

BIG FISH

#72

70 ΧΡΟΝΙΑ
ΚΑΝΝΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ
«ΑΣΤΑΚΟ» ΣΤΟ
«ΙΕΡΟ ΕΛΑΦΙ»
ΤΟΥ ΛΑΝΘΙΜΟΥ

ART SHOW
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ
DOCUMENTA 14

Gal Gadot

Wonder Girl

«ΟΠΕΡΕΤΤΑ»
ΣΤΙΣ ΠΡΟΒΕΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΝΙΚΟ
ΚΑΡΑΘΑΝΟ

MASSIMO
BOTTURA
Ο ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ
ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟ-
ΝΟΜΙΑΣ

σελίδες

Body & Soul

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ,
ΦΥΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ,
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΥΓΕΙΑΣ, ΟΜΟΡΦΙΑΣ
& ΕΥΖΩΙΑΣ

The Expert

«Ιπτάμενη» και Fit

PILATES, YOGA ΑΛΛΑ ΚΑΙ AERIAL YOGA ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΟ ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΕΙΡΗ ΔΑΣΚΑΛΑ.

Η Κατερίνα Λαρή-Γαρυφάλλου υπήρξε αθλήτρια της συγχρονισμένης κολύμβησης με διακρίσεις, είναι πτυχιούχος κλασικού μπαλέτου της Royal Academy of Dancing και από το 2005 ασχολείται εντατικά με τη yoga. Εκπαιδεύθηκε, μάλιστα, στην Ινδία κοντά στους γκουρού: Swami Saradananda, Yogacharya Saji P.K., Swami Omkar και έχει εξειδικευθεί στη θεραπευτική yoga (therapy yoga). Το 2013 ίδρυσε το Studio Mandala (www.mandalastudio.gr), στο Χαλάνδρι, στο οποίο διδάσκει yoga, pilates & aerial yoga καθώς και yoga για εγκύους, βρέφη και παιδιά. Πριν μοιραστεί μαζί μας συμβουλές και μυστικά, η διευκρίνιση του τι εστί Aerial yoga κρίνεται απαραίτητη. «Η aerial yoga είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης που συνδυάζει την επιστήμη της yoga, τη δυναμική του fitness και την τέχνη του χορού με τα οφέλη που προσφέρει η «έλλειψη» βαρύτητας, δηλαδή η αιώρηση, καθώς ο ασκούμενος βρίσκεται σε μια ειδική αιώρα. Είναι μια πολύ ευχάριστη άσκηση με έντονο το στοιχείο του παιχνιδιού και μας βοηθάει να ανακαλύψουμε νέες πτυχές της προσωπικότητας μας και να ξεπεράσουμε τους φόβους μας». Ενδεικνύεται η yoga σε όλες τις εκφάνσεις της ως άσκηση για να βελτιώσουμε την εικόνα μας πριν βγούμε στην παραλία; Η κατάφαση είναι αναμενόμενη. «Η ουσιαστική βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης είναι μια διαδικασία που χρειάζεται χρόνο. Ωστόσο, η φυσική κατάσταση και η εμφάνισή μας μπορούν να βελτιωθούν αισθητά αν ακολουθήσουμε ένα εντατικό πρόγραμμα άθλησης που να συνδυάζει αερόβια άσκηση με το pilates, τη yoga και την aerial yoga -και πάντα σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι, ακολουθώντας ένα τέτοιο πρόγραμμα, θα έχουμε την ευκαιρία να νιώσουμε τα οφέλη της άσκησης, έτσι ώστε να την ενσωματώσουμε πιο ουσιαστικά και μόνιμα στη ζωή μας», εξηγεί η Κατερίνα, δημιουργώντας νέα απορία. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει «κόντρα» ανάμεσα στη yoga και το pilates. Ποια άσκηση ταιριάζει και σε ποιο τύπο γυναίκας; «Η yoga είναι μια αρχαία ινδική επιστήμη με φιλοσοφικές καταβολές και σκοπός της δεν είναι μόνο η βελτίωση της φυσικής κατάστασης αλλά και η ψυχική και πνευματική υγεία. Το pilates είναι ένα μεταγενέστερο σύστημα εκγύμνασης που στοχεύει στην απόκτηση ευελιξίας, δύναμης και επίγνωσης του σώματος. Και οι δύο μέθοδοι εστιάζουν στη σωστή αναπνοή, απαιτούν ακρίβεια, ροή, έλεγχο, αυτοσυγκέντρωση και εστίαση του νου για τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. Τελικά, οι δύο μέθοδοι συνδυάζονται ιδανικά και αλληλοσυμπληρώνονται». ■

«Τόσο η yoga όσο και το pilates δυναμώνουν συνοήλικά το σώμα, σταθεροποιούν και μακραίνουν τη σπονδυλική στήλη, χαρίζουν ένα μακρύ και γυμνασμένο σώμα, βοηθούν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του stress»

Κατερίνα Λαρή-
Γαρυφάλη
Yoga
Instructor

