

## Quiz per scegliere lo stile di yoga

Prima di tutto mi presento velocemente.  
Sono Andrea, il ragazzo nella foto accanto.  
Sono un'insegnante di yoga certificato ed il  
fondatore di [AtuttoYoga](#), uno dei blog sullo  
yoga, sulla meditazione e sulla crescita  
spirituale più seguiti in Italia.



Ti ringrazio per esserti iscritto al blog e per aver scaricato  
questo Ebook. Spero che ti sia utile e che ti aiuti nella scelta.

Buona lettura!

---

Se hai letto [questo articolo del blog](#) dove vengono descritti gli  
stili di yoga più diffusi, sicuramente ti sarai schiarito le idee sui  
vari tipi di yoga che ci sono e quali sono le differenze tra l'uno e  
l'altro, è arrivato il momento di farti delle domande per capire  
quale effettivamente potrebbe essere la pratica più adatta a te.

Ho preparato un breve quiz al quale dovrai rispondere e segnare le risposte. A seconda dei risultati troverai degli ottimi consigli per orientarti meglio nella scelta e su quali potrebbero essere gli stili più adatti al tipo di persona che sei.

### ***Che cosa significa lo yoga per te?***

- A. Allungare il corpo e respirare profondamente, un modo per rilassarsi;
- B. Uno strumento per integrare mente, corpo e spirito;
- C. Una pratica sia fisica che spirituale ed una filosofia di vita;
- D. Flessibilità, forza ed equilibrio;
- E. Una pratica fisica molto rigorosa con una componente spirituale;
- F. Una pratica soprattutto meditativa e spirituale.

### ***Che cosa speri di ottenere praticando yoga?***

- A. Una riduzione dello stress;
- B. Una grande flessibilità;
- C. Un rafforzamento del corpo e una stabilità della mente;
- D. Una rassodamento dei glutei;
- E. Una nuova “avventura” ed un tipo di pratica che mi appassioni;

F. Una maggiore connessione con me stesso/a e con il mondo che mi circonda;

***Come ti vuoi sentire quando esci da una classe di yoga?***

- A. In pace con me stesso/a e con il mondo;
- B. Voglio sentirmi pieno di energia;
- C. Voglio sentirmi orgoglioso/a di essere riuscito a fare qualcosa che prima non ero in grado di fare;
- D. Voglio sentirmi sudato e che ho fatto un buon esercizio fisico;
- E. Voglio sentirmi stanco, sudato e sapere che ho fatto un incredibile lavoro fisico;
- F. Soprattutto voglio sentirmi rilassato, in pace e felice;

***Tra le seguenti, quale è la posizione che preferisci?***

- A. La posizione del cadavere;
- B. La posizione dell'albero;
- C. Le posizioni dei guerrieri;
- D. La posizione della panca;
- E. La posizione della candela;
- F. La posizione perfetta;

***Vuoi che la pratica dello yoga sia più “avventurosa”?***

- A. No, ho già una vita piuttosto movimentata e vorrei solo più pace;
- B. Mi piace una pratica piuttosto varia;
- C. Sono contento/a di provare pratiche nuove e che mi permettano di mettermi alla prova;
- D. Mi va bene tutto, l'importante è che in qualunque cosa si faccia ci sia un ottimo allenamento fisico;
- E. Più avventura c'è, e meglio è per me;
- F. Preferisco che sia più meditativa e più spirituale;

***Vuoi che lo yoga entri a far parte della tua vita?***

- A. No, per me è sufficiente andare a lezione una volta a settimana;
- B. Sono aperto all'idea di incorporare alcuni concetti dello yoga nella mia vita;
- C. Certo, voglio che una dieta corretta ed uno stile di vita sano accompagnino la pratica delle posizioni;
- D. Non sono sicuro/a;
- E. Vorrei vivere uno stile di vita totalmente yogico 24 ore al giorno e 7 giorni su sette;

F. Vorrei vivere uno stile di vita yogico seguendo sempre i principi morali di questa disciplina e meditando spesso;

***Preferiresti mantenere una posizione più a lungo o passare rapidamente da un asana all'altro?***

A. Vorrei una pratica piuttosto statica nel quale si mantengono le posizioni più a lungo;

B. Mi piacerebbe un buon mix dove a volte si mantengono le posizioni, ma in cui non si trascura il movimento tra una e l'altra;

C. Non voglio restare a lungo nelle posizioni, preferisco muovermi di continuo;

D. E' lo stesso, l'importante è che ci sia un buon allenamento fisico;

E. Mi piacciono entrambi i tipi di pratica.

F. Preferisco mantenere una posizione comoda più a lungo.

***Vorresti che la tua pratica sia arricchita con una buona dose di spiritualità?***

A. Vorrei che ci fosse, ma solo le nozioni base;

B. Se può arricchire la mia pratica e la mia vita ben venga;

- C. Vorrei che la mia pratica avesse una buona dose di spiritualità e vorrei saperne di più;
- D. Sinceramente non mi interessa, sono più interessato/a ai benefici fisici dello yoga;
- E. Certo, più spiritualità c'è e meglio mi sento;
- F. Vorrei che fosse principalmente spirituale e meditativa;

### ***Come ti senti fisicamente?***

- A. Non sono nelle migliori condizioni e non mi piace sudare molto;
- B. Non sono molto flessibile ma ogni tanto pratico sport;
- C. Mi sento di essere in salute e di stare decentemente in forma;
- D. Mi alleno tutti i giorni. Sono abbastanza competitivo/a con me stesso/a negli allenamenti;
- E. Mi sento incredibilmente in forma e mi piace allenarmi sudando molto.
- F. Non sono più tanto giovane, però mi sento abbastanza bene.

### ***Quanta esperienza hai della pratica dello yoga?***

- A. Non sono mai stato/a ad una classe di yoga;

- B. Qualche volta ho frequentato delle lezioni;
  - C. Pratico abbastanza spesso;
  - D. Lo faccio regolarmente e lo trovo un incredibile allenamento fisico;
  - E. Sono numerosi anni che pratico regolarmente.
  - F. Mi siedo e medito quando ho un po' di tempo libero.
- 

Il quiz è terminato. Sei pronto/a a scoprire quali tipi di yoga sono più adatti a te?

## **Se hai risposto principalmente A...**

...sei nuovo/a in questo mondo e stai cercando di migliorare la tua vita con un po' di pratica. Ti potresti essere avvicinato/a allo yoga o perché ti sei infortunato/a, hai un problema fisico, sei stressato/a oppure perché sei in gravidanza. Probabilmente preferiresti praticare uno stile che ti permetta di acquisire le basi, di rilassarti senza un eccessivo lavoro fisico e senza troppo spiritualità. Potresti provare delle classi di Yoga Terapia, Yoga Ristorativo, Yin Yoga o anche lo Yoga della Risata

## **Se hai risposto principalmente B...**

In passato hai già frequentato qualche classe di yoga e ti attira come esercizio fisico, la sua filosofia e lo stile di vita yogico. Sei aperto/a mentalmente a sperimentare vari tipi di pratica.

Potresti provare il Vinyasa Yoga (più dinamico) oppure anche l'Hatha Yoga (più statico). In entrambi avviene un buon allenamento fisico.

## **Se hai risposto principalmente C...**

...hai una buona conoscenza della disciplina, pratici regolarmente e saresti interessato/a ad approfondirla. Vorresti

anche aumentare la componente spirituale della tua pratica. Conduci già uno stile di vita yogico o vorresti che la pratica influenzi ancor di più la tua vita. Buone scelte per te potrebbero essere l'Ashtanga Yoga, il Kundalini Yoga, l'Iyengar Yoga o anche l'Hatha Yoga.

### **Se la maggior parte delle tue risposte sono D...**

...ami stare in forma e sei sempre alla ricerca di nuovi esercizi per faticare, sudare e rassodare il corpo. Sei interessato/a solo ed esclusivamente all'aspetto fisico dello yoga e non ti interessa minimamente ne l'aspetto spirituale ne lo stile di vita yogico. Ottime scelte per te sarebbero il Power Yoga, il Bikram Yoga, lo Yoga in Volo o magari anche l'Acro Yoga.

### **Se le tue risposte sono state principalmente E...**

...sei una persona molto atletica per natura e ti interessa soprattutto la componente fisica dello yoga. Nonostante questo però ti incuriosisce moltissimo la spiritualità e vorresti vivere uno stile di vita yogico quotidianamente. Potresti optare sia per un tipo di yoga molto fisico ma anche più tradizionale come ad esempio l'Ashtanga Yoga, l'Iyengar Yoga o il Kundalini Yoga (più spirituali), oppure ti potrebbero piacere anche stili più

moderni ma comunque sempre molto fisici come per esempio il Bikram Yoga, lo Yoga in Volo o anche l'Acro Yoga (meno spirituali).

### **Se hai risposto soprattutto F...**

...vedi lo yoga soprattutto come uno stile di vita sano ed un modo per essere più connesso/a con il mondo che ti circonda. Non ti interessa molto l'aspetto fisico di questa disciplina, vuoi comunque ridurre al minimo lo sforzo fisico, e ti interessa soprattutto la componente meditativa e spirituale. Ottime scelte per te potrebbero essere l'Ananda Yoga, lo Yoga della Risata, lo Sivananda Yoga o anche il Raja Yoga.

## Fattori importanti da considerare per una scelta migliore

Il quiz è sicuramente un buon modo per avere un'idea dello stile giusto, ma ci sono anche altri fattori molto importanti che possono influire enormemente sulla scelta.

### **Stile di vita e Lavoro**

È importantissimo fare un'analisi dello stile di vita che stai conducendo e capire che tipo di pratica potrebbe migliorare la tua quotidianità. Se in questo periodo stai vivendo una vita abbastanza frenetica per il lavoro, per la famiglia o magari a causa di cambiamenti, molto probabilmente la scelta migliore sarebbe una pratica tranquilla, rilassante e non troppo fisica. Se invece stai facendo una vita abbastanza rilassata e stai seduto/a per la maggior parte del tempo, un tipo di yoga più dinamico e fisico probabilmente potrebbe essere la scelta migliore. Naturalmente questo è vero nella maggior parte dei casi, ma ci sono anche delle eccezioni. Per esempio ci sono persone che nonostante facciano una vita frenetica, nello yoga cercano una pratica molto fisica ed altre che fanno una vita

abbastanza rilassata ed anche nello yoga cercano un ulteriore relax.

## Luogo

Un altro fattore da considerare è **dove si vive**. Naturalmente se si vive in una grande città ci sono molte più opzioni ed in questo caso forse la migliore cosa da fare è provare più corsi e scegliere quello che ti si addice di più. Aspetta qualche mese però prima di giudicare un determinato stile e provarne un altro. Se invece si vive fuori dalle grandi città la scelta da una parte è molto più semplice perché spesso ci sono solo 1 o 2 corsi vicino a te. In questo caso inizia a praticare, indipendentemente da quale stile si tratta, poi con il tempo deciderai se sarà il caso di passare ad un altro stile più adatto a te, anche se il corso si trova più lontano.

## Condizione fisica

Se sei infortunato, o magari hai un problema fisico specifico su cui vuoi lavorare, sicuramente la migliore scelta è un tipo di yoga più terapeutico in cui si lavora con i supporti, si fanno asana non troppo impegnativi e in maniera non molto dinamica. Se invece sei incredibilmente in forma e vuoi

migliorare ancora di più la tua condizione diventando ancora più forte e flessibile, sicuramente per te andrebbero meglio dei tipi di yoga molto fisici e dinamici.

## **Età**

L'**età** è un altro fattore che influisce moltissimo sulla scelta. Se sei giovane, in forma e ti piacciono le sfide potrai orientarti verso stili più fisici. Se invece sei più in avanti con l'età potresti orientarti verso uno stile più meditativo e spirituale. Anche qui può essere che ci siano delle eccezioni, come ad esempio il giovane che preferisce una pratica statica e meditativa o magari qualcuno più avanti con l'età che vuole faticare e cerca una pratica principalmente fisica.

## **Esperienza passata in questa disciplina**

Questo ovviamente gioca un ruolo importante sulla scelta futura. Se pratici da tempo e conosci già le basi dello yoga, puoi valutare autonomamente in quale direzione vorresti muoverti, se verso uno stile più meditativo o magari uno più fisico. Se invece sei totalmente nuovo in questo mondo, la migliore cosa da fare secondo me è iniziare con un tipo di yoga abbastanza statico in modo da acquisire bene le basi della

pratica ed evitare quelli più dinamici in cui c'è una maggiore probabilità di farsi male, soprattutto se non si conoscono gli allineamenti e se non si ha una buona padronanza del proprio corpo. Una volta messe le fondamenta della pratica potrai anche iniziare con stili più dinamici.

### **Scopo della pratica.**

Cosa intendi ottenere dalla pratica? Solo una buona tonificazione del corpo o vuoi anche meditare? Attualmente ci sono stili in cui avviene solo un allenamento fisico, ci sono altri in cui si sta seduti per la maggior parte del tempo a meditare ed altri ancora che sono una via di mezzo. Leggi le caratteristiche di ciascuna tipologia che ho descritto precedentemente per avere un'idea.

---

Grazie alla descrizione dei differenti stili, al quiz e all'analisi dei fattori che possono influenzare la scelta, spero che ora tu abbia le idee più chiare su cosa valutare ed in quale direzione andare.

Naturalmente tutto questo sono solo delle opinioni tratte dalla mia esperienza e non andrebbero prese come verità assolute.

L'ultimo consiglio che mi sento di darti è di iniziare questo viaggio con **mente aperta**.

Non lasciarti condizionare da niente, né da pregiudizi né da esperienze passate, né da altri e cerca di essere aperto/a a nuove esperienze.

Solo in questo modo lo yoga ti rivelerà delle grandi sorprese e ti farà scoprire cose di te totalmente sconosciute.

---

Questo documento è un estratto di **EasyYoga**, la guida per iniziare a fare yoga in modo semplice ed efficace.



Se hai appena iniziato a fare yoga o comunque vorresti approfondire le basi della pratica, dai un'occhiata a questa risorsa premium cliccando sul link di seguito.

## [Scopri EasyYoga](#)

---

Grazie di nuovo per aver scaricato questo estratto gratuito e per essere iscritto/a alla newsletter di AtuttoYoga.

Ci “leggiamo” sul blog.

*Andrea di AtuttoYoga*