

**21 giugno 2018**  
**Giornata mondiale dello yoga**

## **Beer Yoga: imparare a meditare con la birra**

*I suggerimenti di AssoBirra per festeggiare la giornata mondiale dello yoga, per unire il piacere di bere una birra con i benefici di questa disciplina*

**Milano, 14 giugno 2018.** Birra e Yoga? Da oggi è una realtà grazie a una tendenza che sta spopolando con corsi, eventi e spazi dedicati dagli Stati Uniti all'Australia: il Beer Yoga, una declinazione dell'antica pratica indiana che prevede l'esecuzione degli asana con un bicchiere o una bottiglia di birra, tenuta in equilibrio o coinvolta attivamente nell'esecuzione. È inoltre permesso durante la pratica qualche sorso di birra, bevanda moderatamente alcolica e dal basso contenuto calorico. Una disciplina dalle radici antichissime si arricchisce così di nuove sfumature, divertenti e tutte da scoprire.

Ma quali posizioni assumere e soprattutto quali birre degustare? Di seguito i nostri suggerimenti per abbinare a ciascun asana una birra diversa. Come? Attraverso ciò che valorizza al meglio la birra: il bicchiere più adatto ad accoglierla.



### **Gli alberi che bevono birra: Vrksasana o la posizione dell'albero sorseggiando una Ale**

Come suggerisce il nome, questa posizione prevede il bilanciamento su una gamba e le braccia unite sopra la testa, proprio come un albero. È un asana che serve a rafforzare l'equilibrio, calma la mente e aiuta nella concentrazione. A livello fisico distende i muscoli del bacino, dell'interno coscia, del torace e delle spalle e tonifica quelli delle gambe e della colonna vertebrale.

Birra consigliata: una Ale da gustare nella classicissima pinta da posizionare in equilibrio sulla sommità del capo. Per birra Ale si intende la birra inglese diffusasi poi nel resto del mondo e caratterizzata da un sapore deciso e un corpo pieno e fruttato grazie all'utilizzo di malto d'orzo con lieviti ad alta fermentazione.

### **La birra e il guerriero. Virabhadrasana II o la seconda posizione del guerriero bevendo una Weiss**

Una versione più semplice rispetto alla posizione classica, la seconda variante del guerriero è un asana che ti permette di rafforzare i muscoli delle gambe e della schiena, fortificare le spalle e le braccia, migliorare l'equilibrio e correggere la postura. È una posizione in piedi che si esegue con le gambe divaricate: piede destro ruotato di 90 gradi verso destra e ginocchio destro piegato, gamba sinistra stesa con il piede sinistro ruotato verso l'interno di 45 gradi. In quest'asana il busto è in



verticale e orientato frontalmente, mentre le braccia sono allungate e parallele alla linea delle gambe con i palmi rivolti verso il basso.

Birra associata: una Weiss accolta dal suo bicchiere allungato a leggermente rigonfio nella parte alta, il weizenglass, da tenere nella mano destra con il permesso di sorseggiare ogni tanto. Popolarissima in Baviera, la Weiss è una birra rinfrescante dal gusto acidulo ed è a base di malto d'orzo e frumento, poco caratterizzata dal luppolo.

### **Reggersi a una birra. Tuladandasana o la posizione del bastone in equilibrio reggendosi a una Bock**

È uno dei principali asana di equilibrio e si realizza spostando il peso su una gamba sola e alzando l'altra fino a renderla parallela al suolo. Il busto è parallelo al pavimento e le braccia sono stese in avanti con le mani giunte. È una posizione che stimola la circolazione cardiovascolare e gli organi come pancreas, milza e fegato, oltre a rafforzare i muscoli della spina dorsale e delle gambe.

Birra associata: la Bock, da degustare nel suo bicchiere a forma di calice e da custodire tra le mani giunte secondo quanto previsto dalla posizione. La Bock è una birra a bassa fermentazione, chiara e forte, gradevole nell'olfatto e caratterizzata da un corpo strutturato e persistente con sentori mielati di malto e un gusto floreale e ricco.

### **Meditare con una birra. Padmasana o la posizione del loto con una Blanche**

Considerata la posizione principe dello yoga nonché quella più adatta alla meditazione, la posizione del loto è un asana, nella sua versione completa, per praticanti esperti. La postura di mani e piedi ricorda i petali di un fiore di loto, che cresce dal fango per appoggiarsi sull'acqua e schiudersi al sole, un'immagine che suggerisce il processo di dispiegamento dello yoga. In questa posizione le gambe sono incrociate e le braccia tese con le mani aperte sopra le ginocchia e indice e pollice giunti. La posizione ha molteplici benefici a livello muscolare, nervoso e posturale.

Birra associata: una Blanche da gustare in un bicchiere ampio da tenere in equilibrio su un ginocchio. La Blanche nasce nel Quattrocento per iniziativa dei monaci del Brabante che impiegarono orzo, frumento e avena per la realizzazione della bevanda, arricchendo la mistura con ingredienti esotici importati dai commercianti olandesi e provenienti da tutto il mondo come il coriandolo o la buccia d'arancia essiccata. La ricetta odierna prevede gli stessi componenti in parti differenti e l'aggiunta di elementi che donano un tocco speziato o un sentore floreale.

**AssoBirra** dal 1907 riunisce le maggiori aziende che producono e commercializzano birra in Italia che complessivamente coprono più del 90% della produzione di birra nazionale, rappresentano oltre il 65% della birra consumata in Italia, dando lavoro direttamente e con l'indotto a circa 140.000 persone. Rappresenta la casa della birra italiana all'interno di Confindustria e riunisce circa 40 associati tra grandi, medi e piccoli birrifici, insieme con le 2 malterie. AssoBirra svolge per il settore birrario compiti di rappresentanza istituzionale, promozionali e di sviluppo. AssoBirra è anche l'organismo incaricato di valorizzare l'immagine della birra e a questo scopo, oltre a promuovere studi e ricerche su tutti gli aspetti legati al mondo birrario, promuove anche campagne di relazioni pubbliche finalizzate alla crescita della cultura della birra e all'educazione ad un consumo responsabile. [www.assobirra.it](http://www.assobirra.it)



**Per maggior informazioni:**

**Competence:**

Federica Spinelli

[spinelli@compcom.it](mailto:spinelli@compcom.it)

02 36747820

Tomaso Bonazzi

[bonazzi@compcom.it](mailto:bonazzi@compcom.it)

02 36747820

**AssoBirra:**

Andrea Bagnolini

[a.bagnolini@assobirra.it](mailto:a.bagnolini@assobirra.it)

06 5903722