

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Buti Yoga, sapete cos'è?

Cancellate tutto quello che sapete sullo yoga, perché il Buti Yoga è un mondo a parte e sovvertirà le vostre idee. Questa disciplina è stata fondata dalla trainer delle star Bizzie Gold nel 2012 e combina i movimenti tradizionali dello yoga (vinyasa style) con la danza tribale ed esercizi di pliometria per dare potenza ai muscoli (ad esempio lo skip o i salti). Uno yoga molto energetico, insomma, e ad alta intensità che si svolge a ritmo di musica. Buti è una parola indiana che letteralmente significa “la cura di qualcosa che è stato nascosto o tenuto segreto per molto tempo”. Con questa disciplina i muscoli del core vengono rafforzati attraverso movimenti a spirale, l'opposto di quelli lineari. Il tutto con una forte motivazione mentale ad essere propositivi e attivi nei confronti del mondo in cui si vorrebbe vivere. Il Buti Yoga è un momento di crescita per il corpo e per la psiche.

L'articolo [Buti Yoga, sapete cos'è?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).