



| | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Modulo n° | 25 | YOGA 1 |
|-----------|-----------|---------------|

Docente Lucia Lizzola

Giorno Giovedì

Orario 10-11.30

Periodo Dal 7.10.2021 al 2.12.2021 (9 incontri)

Sede Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 36)

Argomento **HATHA YOGA** (max 20)

Presentazione *Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi alla pratica dello yoga o vogliono tenersi esercitati tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo, la concentrazione e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito, fondamento dello yoga. N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione).*

Tutor

La seduta di Yoga, di norma, ha sei fasi

- 1) Decontrazione. Percezione/osservazione del corpo, del respiro
- 2) PAWANMUKTASANA o posizioni del vento, che liberano le articolazioni, agiscono sulla colonna vertebrale, purificano l'addome
- 3) ASANA: assunzione di posizioni di apertura, chiusura, neutre e allineamenti, con pause di assorbimento
- 4) PRANAYAMA: esercizi di respirazione
- 5) DHARANA: esercizi di concentrazione
- 6) SHAVASANA: rilassamento di fine seduta

Calendario

- | | | |
|----------|------------|--|
| 1 | 7.10.2021 | Esercizi di decontrazione, di mobilità articolare, di automassaggio |
| 2 | 14.10.2021 | Consapevolezza fisica: le regole della "giusta misura" nell'assumere e mantenere le posizioni. L'allineamento della colonna vertebrale. La posizione seduta, anche con il supporto del cuscino, vibrazione del mantra OM |
| 3 | 21.10.2021 | Le posizioni del vento per liberare le articolazioni, esercizi per la zona cervicale, il respiro nella posizione del gatto, stirarsi, l'espri forzato HA |
| 4 | 28.10.2021 | Respirazione addominale, toracica, apicale, yogica completa; consapevolezza del proprio ritmo respiratorio per condurre i gesti, sequenza respiratoria |
| 5 | 04.11.2021 | Posizioni semplici di apertura, chiusura, allineamenti, torsioni, sia a terra che seduti o in piedi, con messa in atto della respirazione adeguata |
| 6 | 11.11.2021 | Lo sblocco del diaframma; esercizi preparatori per l'addome, posizione della mezza barca e/o varianti; l'addome a barile; il becco del corvo |
| 7 | 18.11.2021 | Accenni teorici – esercizi sulla pulizia delle nari; il respiro emitoracico; la posizione della mezza luna, del mezzo pesce, preparazione della mezza candela, respiro a narici alternate |
| 8 | 25.11.2021 | Il gesto del cavallo, la contrazione del perineo, la contrazione della gola, la posizione del leone, posizione di equilibrio; respirazione in ujjayi |
| 9 | 02.12.2021 | Esercizi per gli occhi; fissare il nulla, sguardo al centro sopracciglia, prana mudra, chin mudra. Seduta completa su quanto acquisito e colloquio di fine corso |