 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **29** |  ***YOGA 1***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Lucia Lizzola** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 10.30 - 12.00 |
| **Periodo** | Dal 25 settembre al 27 novembre 2025 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | palestra Ananda, via A. Maj 10/i |
| **Argomento** | **HATHA YOGA**  |
| **Presentazione** | *Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi allo yoga o vogliono mantenerne la pratica tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale attività 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).* È *necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, al massimo il primo giorno di corso al tutor o al docente.* |
|  |  |

**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** | 25.09.2025 | Esercizi di decontrazione, di mobilità articolare, di automassaggio |
| **2** | 02.10.2025 | 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 |
| **3** | 09.10.2025 | Le posizioni del vento per liberare le articolazioni, esercizi per la zona cervicale, il respiro nella posizione del gatto, stirarsi, l’espiro forzato HA |
| **4** | 16.10.2025 | Respirazione addominale, toracica, apicale, yogica completa; consapevolezza del proprio ritmo respiratorio per condurre i gesti, sequenza respiratoria |
| **5** | 23.10.2025 | Posizioni semplici di apertura, chiusura, allineamenti, torsioni, sia a terra che seduti o in piedi, con messa in atto della respirazione adeguata |
| **6** | 30.10.2025 | 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** | 06.11.2025 | 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** | 13.11.2025 | Il gesto del cavallo, la contrazione del perineo, la contrazione della gola, la posizione del leone, posizione di equilibrio; respirazione in ujjayi |
| **9** |  20.11.2025 | Esercizi per gli occhi; fissare il nulla, sguardo al centro sopracciglia, prana mudra, chin mudra  |
| **10** |  27.11.2025 | Seduta completa su quanto acquisito - yoga Nidra breve; vibrazione del mantra OM, colloquio di fine corso |