



CORSO DI YOGA - Sessione di Luglio 2021

“Il tuo corpo, il tuo Yoga”

A cura di Laura Vacchini - asanaellevi@gmail.com

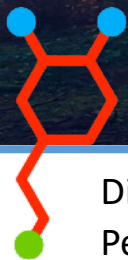


Dispensa di supporto alla Lezione 1

Per info ed iscrizione gratuita: <https://comitatoparkinson.it/yoga/>

CORSO DI YOGA “IL TUO CORPO, IL TUO YOGA”

A cura di Laura Vacchini - Progetto erogato da [Wikiparky.TV](https://www.wikiparky.tv)



Dispensa di supporto alla Lezione 1

Per info ed iscrizione gratuita: <https://comitatoparkinson.it/yoga/>

CORSO DI YOGA "IL TUO CORPO, IL TUO YOGA"

A cura di Laura Vacchini - Progetto erogato da [Wikiparky.TV](https://www.wikiparky.tv)

UN VIAGGIO AUTENTICO

In questa seconda sessione del Corso di Yoga (Luglio 2021) continua il nostro cammino coraggioso e unico.

Abbiamo tutti gli strumenti che ci servono per continuare il nostro viaggio, proseguiamo, non siamo soli.

In questa lezione:

- Ricapitoliamo i capitoli principali della prima sessione del corso
- Introduzione alla seconda sessione del corso
- Praticiamo yoga insieme!



SIAMO AI MARGINI DI UNA BELLISSIMA FORESTA, UNA STRADA L'ATTRAVERSA, NON SAPPIAMO DOVE CI PORTERÀ MA E' COSÌ BELLA L'EMOZIONE CHE PROVIAMO NELL'OSSERVARLA DA LONTANO CHE DECIDIAMO DI MUOVERE I PRIMI PASSI PER ESPLORARLA



Il nostro viaggio inizia qui....

- **IL PROTAGONISTA SEI TU: OGNUNO DI NOI HA UN RUOLO ATTIVO NEL PROPRIO BENESSERE**
 - **QUI E ORA: VIVERE IL MOMENTO SENZA PERDERSI NEL PASSATO O PREOCCUPARSI DEL FUTURO E' IL PRIMO PASSO PER TRARRE I MASSIMI BENEFICI DALLA PRATICA DELLO YOGA**
 - **RESPIRA E VIVI: IL NOSTRO RESPIRO E' VEICOLO DI ENERGIA**
- UN CENTIMETRO ALLA VOLTA: IL NOSTRO CAMMINO SI REALIZZA CON PICCOLI PASSI**



SIAMO AI MARGINI DI UNA BELLISSIMA FORESTA, UNA STRADA L'ATTRAVERSA, NON SAPPIAMO DOVE CI PORTERÀ MA E' COSÌ BELLA L'EMOZIONE CHE PROVIAMO NELL'OSSERVARLA DA LONTANO CHE DECIDIAMO DI MUOVERE I PRIMI PASSI PER ESPLORARLA



La foresta ci accoglie, fidiamoci di ciò che sentiamo:

- **IMPARIAMO A RESPIRARE: 2 CICLI DI 10 RESPIRI**
- **SEQUENZA SULLA SEDIA: ABBRACCIAMO NOI STESSI: 2 SEQUENZE COMPLETE**
- **RILASSIAMOCI IN SHAVASANA: CHIUSURA LEZIONE SDRAIATI SUL TAPPETINO**

COMPITO A CASA: ESERCIZIO DI MEDITAZIONE!



Dispensa di supporto alla Lezione 1

Per info ed iscrizione gratuita: <https://comitatoparkinson.it/yoga/>

CORSO DI YOGA "IL TUO CORPO, IL TUO YOGA"

A cura di Laura Vacchini - Progetto erogato da [Wikiparky.TV](https://www.wikiparky.tv)



Viviamo il momento presente, respiriamo, potremo sentire l'oceano.

LA RESPIRAZIONE DELL'OCEANO (Ujjayi pranayama) è un antica tecnica di respirazione che ci aiuta a creare calma dentro di noi.

TECNICA

- Siediti in una posizione comoda seduta con la schiena dritta.
- Inizia a respirare naturalmente dalle narici e lascia che il respiro diventi calmo e regolare.
- Dopo qualche respirazione, continua a respirare dal naso, ma porta la tua consapevolezza nella gola e contrai leggermente la glottide (ti aiuterà a percepire il tuo respiro proprio nella gola).
- In questo modo produrrai un suono simile a un leggero russare o alle onde dell'oceano, non troppo alto, ma percepibile da te che lo pratichi.
- Concentrati su questo suono e sul lento e profondo fluire del tuo respiro, che piano piano dovrebbe diventare più lungo, regolare e piacevole.



A CASA



UN ESERCIZIO DI MEDITAZIONE

TECNICA

- Siediti in una posizione comoda seduta con la schiena dritta.
- Pensa alla tua mente come un lago: le increspature della tua mente sono inizialmente molto importanti. Se ci focalizziamo su una piccola porzione del lago anche una piccola onda produce un movimento tumultuoso
- Inizia quindi ad osservare ciò che ti circonda, il lago è vasto, i pensieri che emergono fanno rumore, di loro di rimanere in silenzio perchè tu possa ascoltare l'acqua che si muove.
- Ascolta con attenzione ciò che accade dentro di te

