

YOGA

Docente: Silvia Crepaldi

Buongiorno Questa è la mia “scaletta” di una lezione di vinyasa yoga.

Le prime lezioni saranno semplici ma dinamiche, con esercizi non troppo articolati, (a ottobre bisogna togliere la ruggine!) per poi proseguire con pratiche un po' più intense, fino ad arrivare alle massime potenzialità del gruppo.

Mi baserò sulla conoscenza fisica degli iscritti per capire come dosare la pratica yoga.

Nel vinyasa ci si concentra su tutte le parti del corpo in ogni singola lezione.

Una lezione di Vinyasa Yoga e' costituita da:

CENTRATURA INIZIALE: pochi minuti per prendere consapevolezza del QUI E ORA, nella piena presenza del corpo e del respiro.

PAWANMUKTASANA: semplice pratica preparatoria, mobilita tutte le principali articolazioni ,rilassa i muscoli al fine di rimuovere i blocchi che impediscono il libero fluire dell'energia nel corpo e nella mente

VINYASA: Una forma di yoga che permette di entrare nel flusso fluido e dinamico dei movimenti legati al respiro. Con Vinyasa ci si riferisce a sequenze di posizioni dette asana, sviluppando appieno le capacità fisiche, riscoprendo potenzialità sopite così da rinvigorire il corpo.

PRANAYAMA: Praticando pranayama ci si può rendere conto di come modificando il respiro, cambi lo stato di consapevolezza ed energia! Il respiro infatti è la manifestazione fisica dello stato della nostra mente.

In sanscrito PRANA significa energia vitale, YAMA significa controllo ed espansione (espansione dell'energia vitale)

YOGA NIDRA: rilassamento guidato con l'ausilio di strumenti musicali.

HARI OM