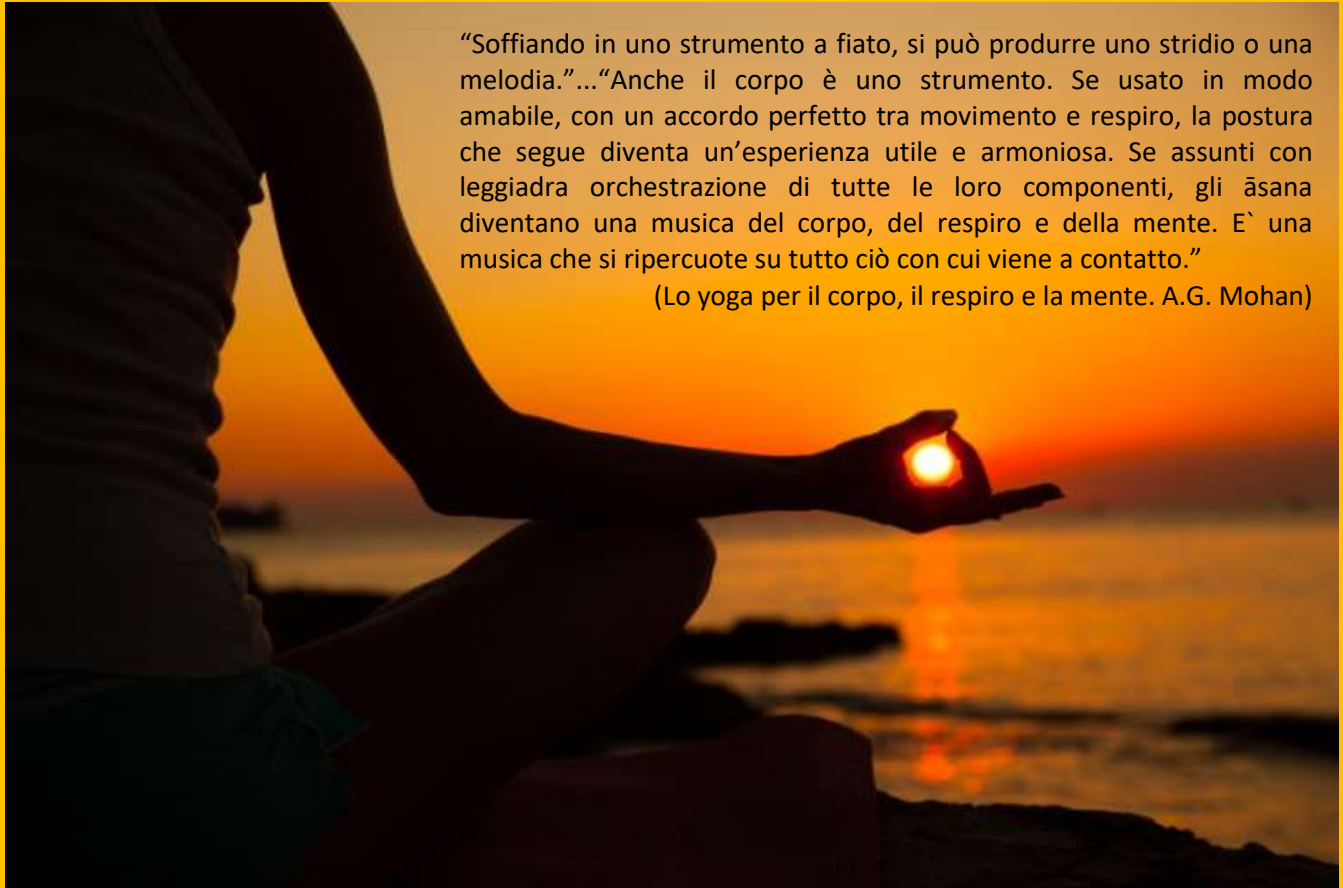


SEMINARIO DI YOGA

UN'ORCHESTRA: LA VOCE E IL RESPIRO



“Soffiando in uno strumento a fiato, si può produrre uno stridio o una melodia.”...“Anche il corpo è uno strumento. Se usato in modo amabile, con un accordo perfetto tra movimento e respiro, la postura che segue diventa un’esperienza utile e armoniosa. Se assunti con leggiadra orchestrazione di tutte le loro componenti, gli āsana diventano una musica del corpo, del respiro e della mente. E’ una musica che si ripercuote su tutto ciò con cui viene a contatto.”

(Lo yoga per il corpo, il respiro e la mente. A.G. Mohan)

Un’ incontro di yoga, secondo il metodo Viniyoga, pensato per chi desidera approfondire il legame tra la voce e il respiro.

Asana (posizioni) che sviluppano l’apertura della parte superiore del corpo, donano stabilità, equilibrio, fiducia, migliorano la postura, allungano la colonna vertebrale, aiutano a stabilizzare le emozioni sul piano psicologico, favoriscono l’energia nella regione toracica e nella gola.

Tecniche di Pranayama (respirazione) che rendono i polmoni più resistenti e la mente più concentrata e calma.

Recitazione in sanscrito di un mantra, che contribuisce a sviluppare la creatività, la memoria e l’energia vitale all’altezza della gola e del cuore. Secondo la tradizione vedica il suono è all’origine di tutto ed agisce in profondità sia a livello esteriore che a livello interiore.

Al termine della pratica, esecuzione del brano “Across The Universe” dei Beatles, con voce e chitarra acustica, una sorta di canzone cosmica che ha come ritornello il mantra "Jai Guru Deva Om".

Sabato 8 aprile dalle 11.00 alle 12.30

Joy Yoga

Via Edoardo Bassini 13 (Monteverde Nuovo)

Info e prenotazione : 349 6034360 - 349 0525296