

Yoga: Respira, sei vivo!

Un percorso pratico per sbloccare il respiro spontaneo

Il respiro è alla **base della nostra vita**; attraverso di esso immettiamo nel nostro organismo l'aria e l'ossigeno di cui abbiamo bisogno per il nostro funzionamento organico, ma non solo.

Il respiro è anche **ritmo**, connesso ad una **apertura** (che permette all'aria di entrare) e ad una **chiusura** (che permette all'aria di uscire). E' anche **rilassamento** e ci mette in contatto con la possibilità del nostro corpo di **espandersi** per permettere all'aria (alla vita) di circolare al nostro interno. Il respiro è un flusso, connesso al **flusso della vita**.

Gli incontri esperienziali prevedono un **percorso pratico** per prendere consapevolezza del proprio respiro e **favorire un movimento ampio e spontaneo** del corpo che respira.

Sono studiati in sequenza per permettere un **progressivo approfondimento del lavoro**, coerente col livello di pratica del gruppo.

Si imparerà a **seguire il flusso del respiro spontaneo** e a portare dolcemente l'attenzione sui punti in cui non fluisce liberamente affinché le tensioni possano rilassarsi a poco a poco.

Si praticheranno esercizi studiati per **favorire il movimento del diaframma** durante la respirazione che ci aiutano a liberare il flusso del respiro e a sintonizzarci con esso, consentendoci di sviluppare una maggiore capacità di ascolto di noi stessi e dei nostri bisogni fondamentali.

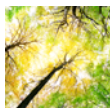
Si imparerà **una semplice ed efficace sequenza** che può essere praticata anche da soli a casa.

Il lavoro è dedicato anche a persone che non hanno pratica di yoga.

A cura di **Angela Attianese**, insegnante di yoga dal 1997 e insegnante di Yoga Evolutivo secondo il metodo normodinamico dal 2003.

Per maggiori informazioni

infoline: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: www.associazione-solaris.org



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

Via Torino 22/A- tel. 0444-868449, cell. 348-3849546

e-mail: info.vi@associazione-solaris.org www.associazione-solaris.org