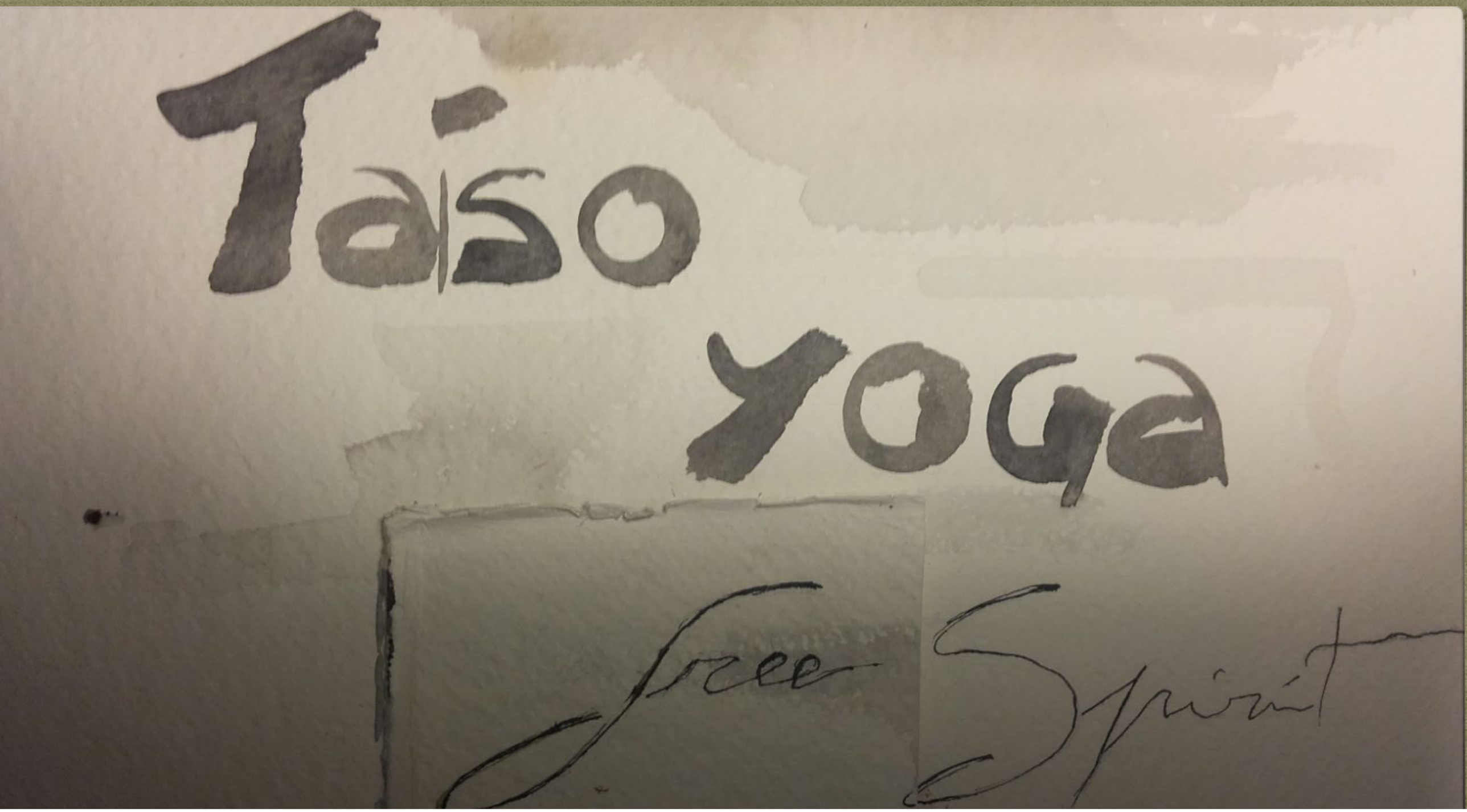


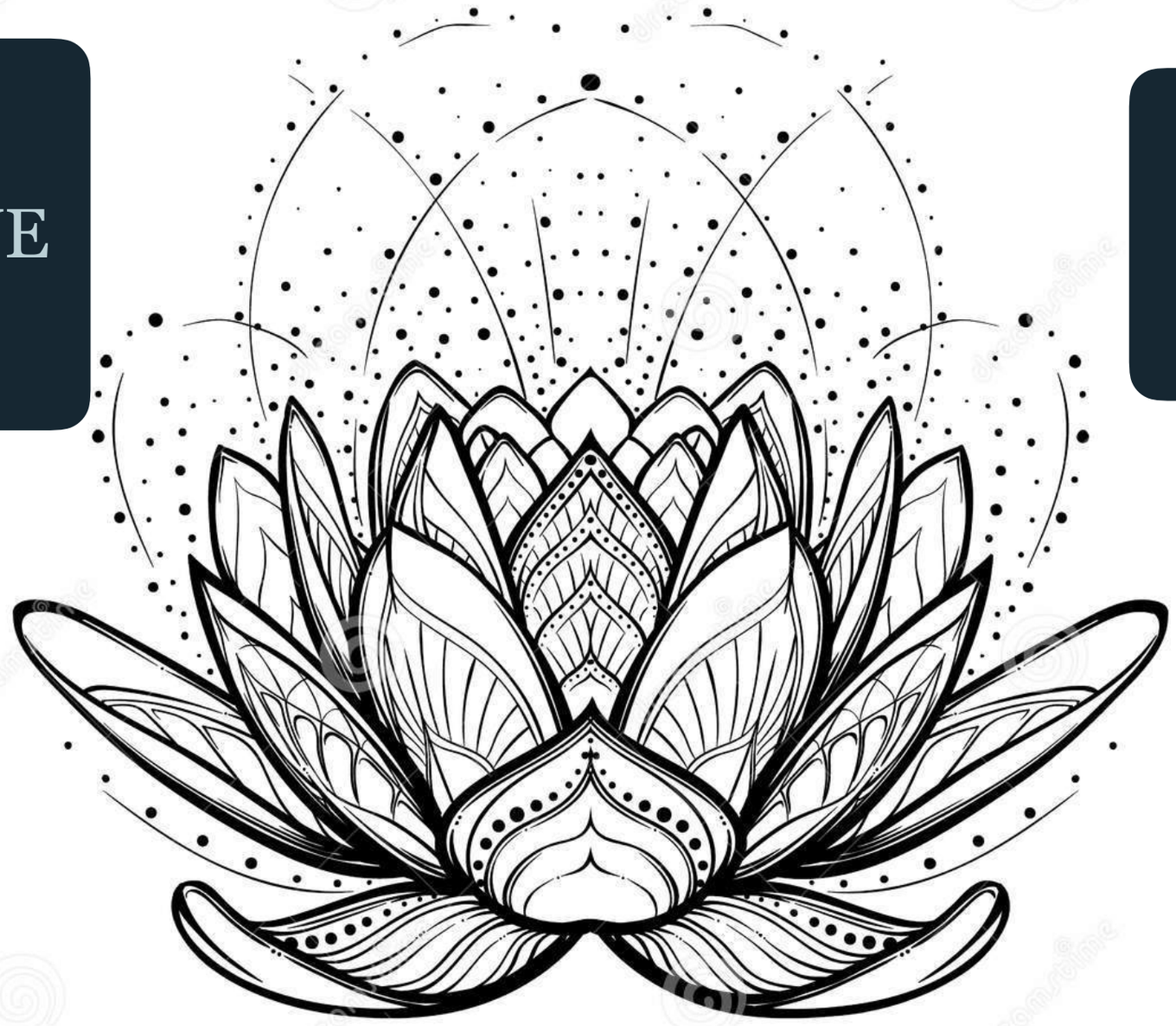
FREE SPIRIT
IL TAYSO YOGA

PRESENTAZIONE A CURA DI ROBERTO BORGIS

LE BASI DELLA PRATICA

RESPIRAZIONE

GIOCARE AL LIMITE



SEQUENZE

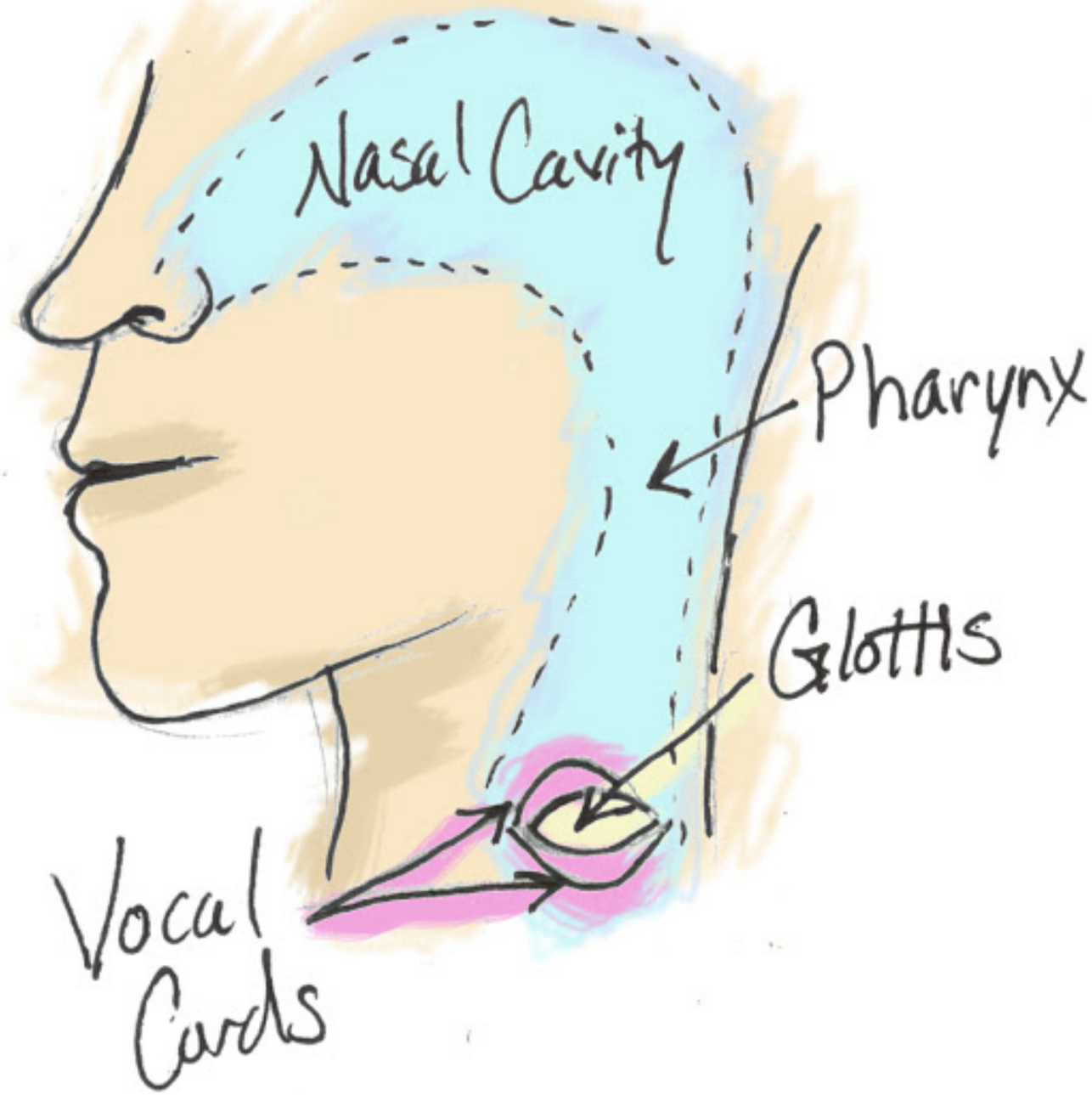
RESPIRAZIONE

UJJAYI

L'aria entra ed esce dalle narici e non dalla bocca.

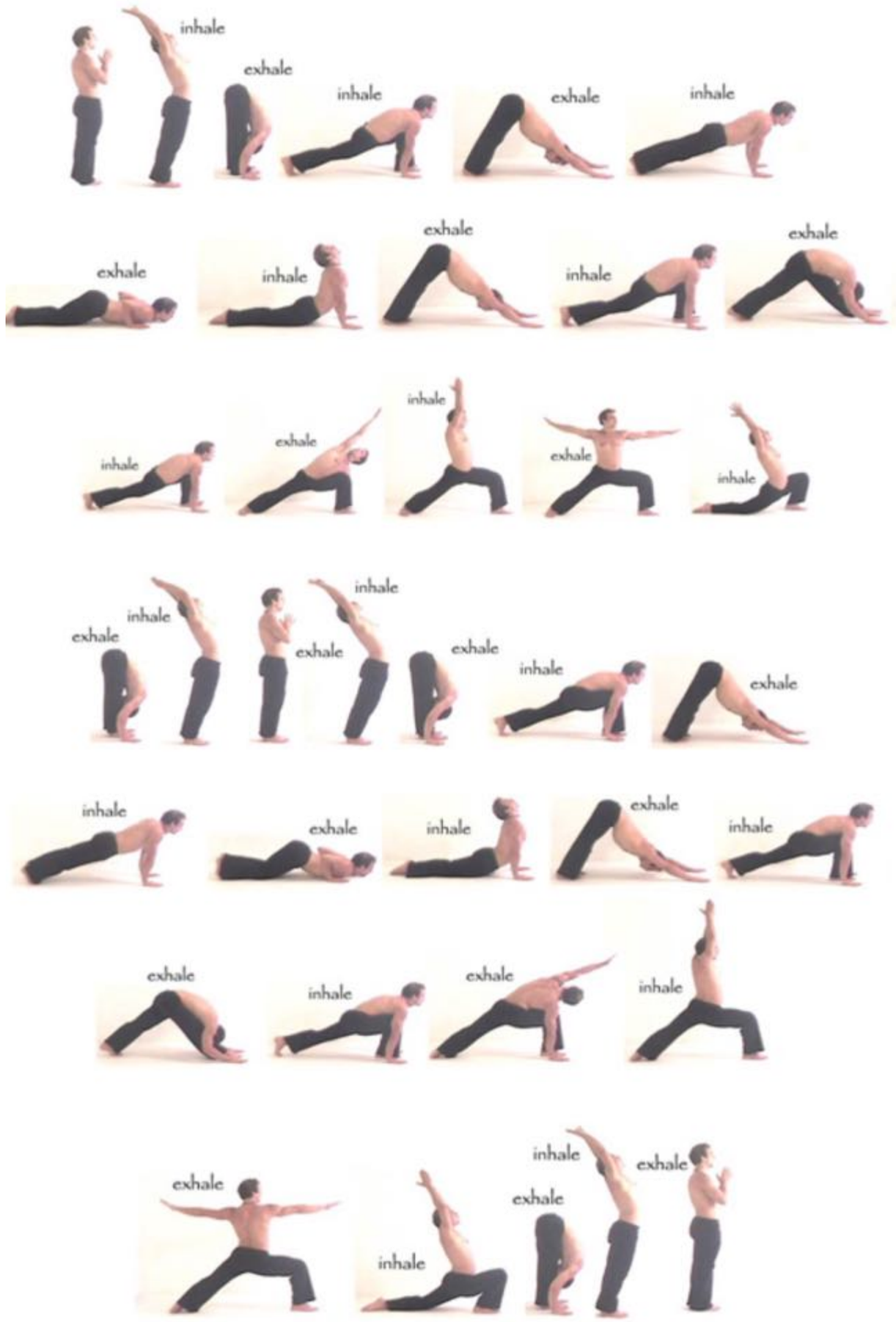
Tale tecnica respiratoria, che viene utilizzata per rilassare sia il corpo sia la mente, agisce anche sulla ottimizzazione del flusso ematico addominale, spesso alterato nell'individuo ansioso in conseguenza delle contrazioni addominali, gastriche, ecc.

La respirazione deve essere eseguita con il mento rivolto verso la gola per comprimere dolcemente i seni carotidei che, com'é noto, regolano la pressione arteriosa attraverso un meccanismo a cui fa capo l'ipotalamo (sede di nove funzioni vitali).



SEQUENZE “VINYASA”

Vinyasa significa letteralmente “arrangiare” o “ legare“, ovvero è l’esecuzione in sequenza delle posture, che vengono “legate” l’una all’altra mediante i movimenti di transizione.



La sincronizzazione del respiro, in questo modo, si crea un flusso continuo di posizioni yoga e o altre discipline che consentono l'allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo e il raggiungimento di un' elevato grado di concentrazione mentale e preparazione fisica.

VINYASA

PRINCIPI PER LEGARE LE VARIE POSTURE

Le posture in piedi o in ginocchio vengono solitamente usate per il riscaldamento

Le posizioni in piedi sono più forti, quelle in ginocchio più stabili e sono indicate per transitare dalla posizione in piedi a quella sdraiata sulla schiena o sull' addome e viceversa.

- Le posizioni sulla schiena sono in genere rilassanti.
- Le posizioni sull' addome possono essere ottime contro-posizioni per le posture sulle spalle e sono preparatorie per le posizioni di intenso piegamento della colonna vertebrale indietro.
- Le posizioni sedute pongono generalmente più stress sulla bassa schiena e sono utili per compensare le estensioni indietro.

I 5 STEP DELLA LEZIONE

1) Esercizi di " centratura " e riscaldamento

2) Asana in piedi e di equilibrio e movimenti kata'

3) Asana da seduti e torsioni spinali e rotolamenti

4) Attraverso l' esecuzione di un piegamento in avanti (Pascimottanasana) passare alle posizioni rovesciate

5) Relax finale

L'USO DELLA VOCE E DELLA MUSICA

La lezione deve essere guidata dall' istruttore tramite la sua voce con la quale darà le indicazioni sia sui tempi della respirazione, sia sul giusto atteggiamento mentale.

La voce come sosteneva un grande mistico russo, Pavel Florenskij, ha una sorta di potere fecondante per le nostre energie interiori e ci aiuta a sbloccarle. Le parole dunque ci cambiano e ci aiutano a star meglio.

HANDEL: ETERNAL SOURCE OF LIGHT DIVINE

GIOCARE AL LIMITE

RELAX
DO
YOGA

FINALITA'

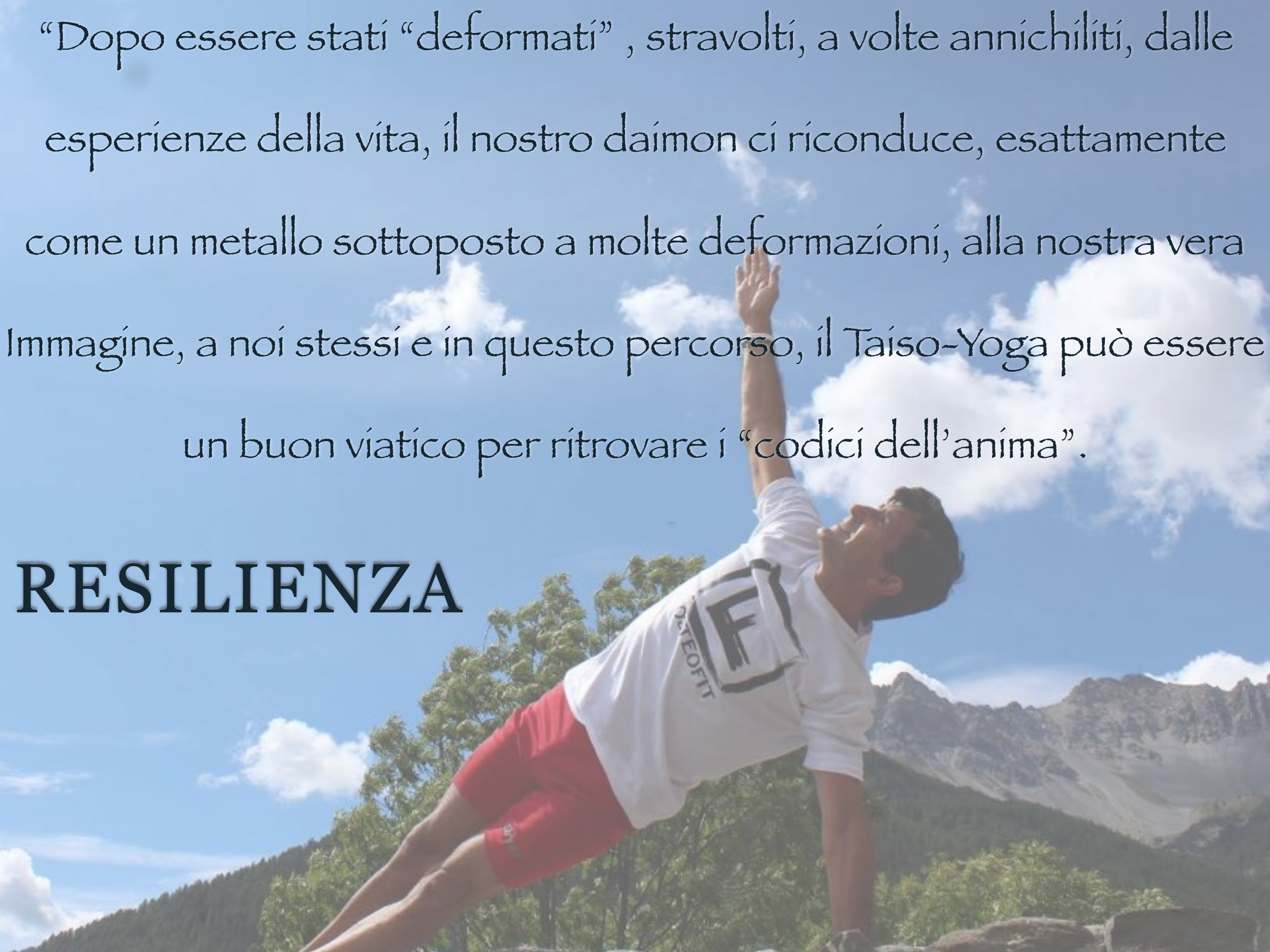
- Credo però che questo tipo di disciplina possa aiutarci anche a riconnetterci con noi stessi, a lasciare da parte i pensieri che spesso ci legano, frenano, ci fanno precipitare in una sorta di palude che ci invischia.
- AREA WELLNESS FIJLKAM

FILOSOFIA: ALLA RICERCA DEL DAIMON

DAL MITO DI "ER"

AI

"CODICI DELL'ANIMA"



"Dopo essere stati "deformati" , stravolti, a volte annichiliti, dalle esperienze della vita, il nostro daimon ci riconduce, esattamente come un metallo sottoposto a molte deformazioni, alla nostra vera Immagine, a noi stessi e in questo percorso, il Taiso-Yoga può essere un buon viatico per ritrovare i "codici dell'anima".

RESILIENZA

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

ROBERTO BORGIS

BIBLIOGRAFIA MINIMA

IYENGAR, Teoria e pratica dello yoga, Ed. Mediterranee

BERYL BENDER BIRCH, Power Yoga, Prion Books (in inglese)

BERYL BENDER BIRCH, Power Yoga, the total strength and fexibility, Prion Books (in italiano)

KIA MEAUX, Yoga dinamico, Nuove Tecniche Edizioni

Per chi ama lo spirito:

PARAMAHANSA YOGANANDA, Autobiografia di uno Yogi, Astrolabio

J.HILLMAN, Il Codice dell'anima, Adelphi, ristampa 2009

J.HILLMAN, L'anima del mondo e il pensiero del cuore, Garzanti,1993

F. CAPRA, Il tao della fisica, Adelphi