



## La classe di Yoga-Mindfulness

**Obiettivo generale:** creare uno stato mentale favorevole alla meditazione

**Azione:** disintossicazione del sistema materia energia e psiche

### **Tecniche tradizionali:**

#### **Corpo fisico**

Hatha Yoga (asana ) lavoro per flessibilizzare e rilassare il corpo

#### **Corpo energetico**

Kundalini Yoga (lavoro sui chakra) per sbloccare e mobilitare l'energia

Pranayama (lavoro sul respiro) per canalizzare l'energia

Mantra-Chakra Yoga per armonizzare i plessi

#### **Corpo Mentale**

Meditazione Shamatha – Vipassana : per liberare la mente

### **Percorso**

**Fase 01 Favorire il raccoglimento (silenzio o suono di un mantra)**

**Fase 02 Favorire il respiro lungo e profondo**

**Fase 03 Favorire lo scioglimento delle tensioni superficiali e il coordinamento respiro movimento**

**Fase 04 Lavoro** (*scegliendo l'orientamento della classe come qui sotto descritto*)

**Fase 05 Rilassamento**

**Fase 06 Meditazione di consapevolezza**

### **Orientamenti delle classi**

#### **A. Classi che lavorano sul corpo :**

- costruzione di un asana
- azioni che favoriscono la flessibilità
- azioni che favoriscono il rilassamento
- azione sulle singole parti del corpo ( schiena , arti, addome , piedi collo...)
- azioni che favoriscono la forza (addominali)
- uso di immobilità e movimento

## **B. Classi che lavorano sull'energia**

In tutte queste classi è importante terminando la classe con un krya che faccia fluire l'energia verso i 6 e il 7° plesso e infine riportarla al centro del cuore

- **Stimolazione e equilibrio dei singoli plessi**
- **Collegamento fra un plesso e l'altro (1°-3°)**
- **Uso del respiro di fuoco**
- **Uso dei pranayama**
- **Uso del canto**
- **Uso del Mantra Yoga applicato ai plessi**

## **C. Classi che lavorano sulla mente**

Sono classi dei primi due tipi in cui si enfatizza l'osservazione meditativa durante la pratica

- **sensazioni fisiche**
- **collegamenti fra strutture muscolari**
- **reazioni emotive**
- **percezione sottile dei movimenti di energia**
- **percezione delle zone del corpo**
- **percezione del rilassamento nella tensione**

## **Glossario**

**Asana** : Posizioni

**Pranyama**: Respirazione

**Kundalini** : energia giacente alla base della spina dorsale che deve fluire lungo i plessi

**Prana** : energia vitale presente in ogni manifestazione della mondo fenomenico

**Mantra**: sillabe seme o suoni . I mantra sono vibrazioni sacre nella tradizione yogica in quanto richiamano l'armonia universale

**Chakra** : plessi psichici

**Mantra Yoga applicati ai plesso**: sillabe seme o mantra collegati ai plessi usando tecniche varie (contrazioni, visualizzazioni, concentrazione)

**Mudra**: Posizioni delle mani che veicolano l'energia sottile

**Bhanda**: Contrazione dei plessi