

Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi

CORSO DI YOGA PER ADULTI

Che cosa è yoga? La parola sanscrita "yoga" significa "unione o fusione completa". Con ciò si intende l'unione tra corpo, mente e anima. Ci sono diversi tipi di yoga. Tutti hanno lo scopo di sperimentare questa unione interiore. Gli esercizi yoga consistono in facili posture fisiche, esercizi di respirazione, esercizi con una respirazione particolare ed esercizi di concentrazione che, se praticati regolarmente, producono effetti positivi per il corpo e per la mente.

Gli esercizi di yoga non presuppongono conoscenze preliminari e sono soprattutto semplici da imparare. Il valore delle posture non è dato dal grado di difficoltà fisico bensì dalla predisposizione mentale con cui le si praticano. Non è quindi necessario essere un contorsionista; al contrario, con lo yoga ognuno lavora per sé e individualmente con il proprio corpo, senza competizione con altri.

Con lo yoga è veramente possibile staccarsi dal ciclo dello stress psicofisico. Con la pratica regolare ritornano la calma interiore e l'armonia, il pensiero positivo e l'autostima, così come stabilità nella salute mentale e fisica e voglia di vivere.

OBIETTIVI

Triplice sviluppo psico-fisico:

Sviluppo fisico

- aumento della mobilità
- conservazione della salute di tutto il corpo tramite la stimolazione della circolazione sanguigna
- conservazione della salute della colonna vertebrale
- armonizzazione/stimolazione dei sistemi fisici autonomi
- forma fisica e incremento di un corpo sano e forte

Sviluppo mentale/psichico

- aumento generale della forza mentale
- aumento della forza di concentrazione e incremento del pensiero positivo
- aumento della forza di volontà
- aumento della creatività
- rafforzamento della percezione sensoria
- miglioramento della forza di discernimento attraverso l'acquisizione di maggior pace interiore

Sviluppo della personalità generale / sviluppo spirituale

- aumento della sicurezza di sé e dell'autostima
- aumento dell'armonia interiore
- aumento delle virtù fondamentali umane, come pazienza, tolleranza, compassione, gratitudine, soddisfazione, buon umore, ecc.
- miglioramento del lavoro di gruppo
- autoanalisi
- smantellamento delle paure fondamentali interiori
- buona preparazione alla meditazione e all'introspezione

