

A chi si rivolge questa lezione?

La lezione che ti propongo è dinamica ma adatta a tutti coloro che hanno almeno un pochino di confidenza con lo yoga e che desiderano migliorare la flessibilità del muscolo psoas. Lo psoas è un muscolo profondo e difficile da trattare che può causare molti disagi, infatti, quando è particolarmente contratto, può determinare iperlordosi e bacino in anterversione. La salute dello psoas incide sulle nostre emozioni, sulla qualità della respirazione, sulla salute dell'intestino e sulla nostra postura, pertanto, prenditi cura di lui nel modo più consapevole possibile e comincia subito la tua lezione di yoga!

LA LEZIONE:

- Questa è una lezione dinamica di 1h 15min circa in cui sarò io stessa ad eseguire gli esercizi e a fornirti, dove possibile, delle alternative per rendere questa pratica adatta a tutti i livelli. Non è un corso di formazione, quindi, eseguirò una lezione completa in cui ti guiderò passo passo in ogni posizione descrivendo la sequenza e indicando i tempi di permanenza e la respirazione corretta.
- Di qualunque tipo di lezione si tratti cominciamo sempre con il ritiro dei sensi, portando l'attenzione al nostro respiro e alle nostre sensazioni; reciteremo sempre il mantra per liberare la mente dai nostri pensieri e per chiedere luce nel nostro cammino di Yogin o Yogini.
- Il saluto al sole che andremo ad eseguire è il tipo "A" dell'Ashtanga ma non preoccuparti ti fornirò tutte le indicazioni necessarie per affrontare efficacemente posizioni impegnative come il "Chaturanga" e "Urdhva Mukha Svanasana" e per superare la difficoltà dei salti.
- Le posizioni sono di diverso tipo e di diversa intensità ma tutte mirate alla distensione dello psoas, ovviamente, lo schema della lezione è "crescente-decrescente", quindi, aspettati all'inizio un ritmo più incalzante e poi verso la seconda metà della lezione staticità e rilassamento.
- La lezione si conclude con la recitazione della sillaba sacra!

BUONA PRATICA