

## **HATHA YOGA**

La base dello yoga. Lo stile principale, quello profondo e antico. Se si conosce lo hatha yoga, è possibile praticare tutti gli altri stili.

## **YIN YOGA**

Lo Yin Yoga è uno stile sviluppato nel suo aspetto più statico, dai coniugi Grilley, allievi diretti di Paulie Zink, all'inizio degli anni '80. Ogni asana (posizione) viene tenuta per 3, 5 minuti, unendo decontrazione muscolare a respirazione intensa. Ciò permette alla muscolatura di distendersi e rilassarsi e far scorrere l'energia all'interno dei meridiani (le "nadi" secondo l'ayurveda), stimolando gli organi interni e sbloccando i nodi energetici.

Ciò permette di migliorare la flessibilità, la postura, la respirazione e liberare la mente. Solitamente a fine lezione ci si sente rilassati, pieni, soddisfatti.

## **POWER YOGA**

E' uno yoga energetico in stile Vinyasa che trae ispirazione dallo stile Ashtanga. Le lezioni sono dinamiche e le "coreografie" variano di volta in volta permettendo allo studente di analizzare e approfondire lo studio di quasi tutte le asana. Ogni asana è legata alla seguente con una respirazione mirata.

Questo stile tonifica la muscolatura rendendo forte, tonico e armonico il corpo.

Può essere praticato a tutte le età.

## **YOGA POSTURALE**

Lo hatha yoga e la ginnastica posturale. Un connubio per rieducare il proprio corpo a una corretta posizione e vivere una vita in armonia, fuori e dentro.

## **ASHTANGA YOGA**

Benché si dica che questo stile sia potente e di difficile approccio si può, in realtà, praticare a tutte le età. Presso la nostra Accademia frequentano il corso allievi che hanno un'età che varia dai 20 ai 70 anni. Quando la mente è libera, il corpo può raggiungere obiettivi difficilmente immaginabili.

Lo stile Ashtanga, con le sue serie allenanti, permette al fisico di disintossicarsi rinnovandolo, donando atleticità e dinamicità.

Lo scopo della nostra Scuola è di offrire a tutti l'idea di un approccio graduale a tutte le discipline. Ogni cosa, per difficile che possa sembrare, se affrontata gradualmente, con passione e concentrazione, diventa sempre più accessibile e coerente.

Il concetto di età limite è un costrutto psicologico poiché lo yoga è realmente per tutti. L'importante è essere costanti nella pratica, amare ciò che si fa, rispettare sé stessi e accettare le proprie abilità.

Vocabolario: PRANAYAMA, MANTRA, MUDRA, nonché YOGA NIDRA, non sono stili a sé stanti ma pratiche all'interno degli stili sopra menzionati.

Vi aspettiamo (anche on line)

Namasté