

IL PROGRAMMA

Sabato 31 maggio

9.30–13.00 e 14.30–17.00

L'individuo: costituzione e sviluppo.

Indicazioni terapeutiche ed effetti dello yoga terapia. Diagnosi yogica. Approfondimento e pratica.

Domenica 1 giugno

9.30–13.00 e 14.30–17.00

Asana pranayama e mantra.

Controllo e correzione della meccanica respiratoria, chiave d'accesso allo yoga terapia.

Lunedì 2 giugno

9.00–13.00

Effetti curativi dello Yoga terapia nei disturbi psicosomatici.

Tutti gli incontri saranno impostati sulla base di un lavoro teorico e pratico e saranno aperti sia a insegnanti e allievi yoga, medici, fisioterapisti e pazienti.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Maria Negrini

Tel: 3280029209.

Mail: maria.negrini43@gmail.com

Web: www.annapura.it

Facebook: Annapurna Ginnasticayoga



U.S. ACLI
Associazione Sportiva Culturale Dilettantistica
Annapurna

Seminario di Yogaterapia

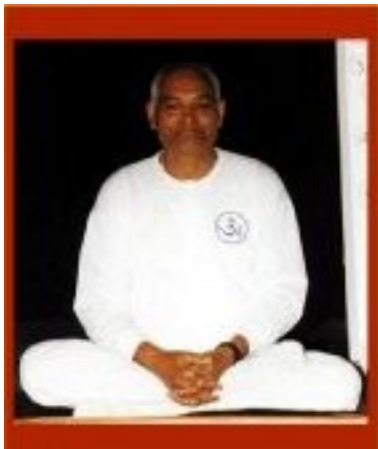


**Palestra Associazione SCD Annapurna
Piazza Leopardi 13 rosso, Genova Albaro**

**31 maggio, 1 giugno 2014
9.30 -13.00 e 14.30-17.00
2 giugno 9.00 -13.00**

IL MAESTRO

Medico, nasce l'1 giugno 1935 in India. Si specializza in fisiologia nel 1961 presso l'All India Institute of Medical Science di Nuova Delhi. Svolge per 35 anni la professione di ricercatore medico nel Kaivalyadhama Yoga Research Institute, fondato dallo ormai scomparso Swami Kuvalayananda a Lonavla - provincia di Pune - nello stato di Maharashtra.



Lucilla Monti Insegnante Yoga e interprete.

Nel 1985 incontra il dott. Bhole, con cui tuttora lavora nell'Associazione Yoga Anubhava organizzando seminari di Yoga e Yoga Therapy sia in Italia sia in India.

YOGATERAPIA SECONDO IL METODO DEL DOTT. M.V. BHOLE

Il termine "Yoga" significa unione, contatto; in effetti, un'unione con qualcuno o qualcosa è continuamente presente, consapevolmente o a livello inconscio. Anche nel sonno profondo siamo costantemente in contatto con una cosa o con l'altra; proprio attraverso questo contatto, ad un certo momento ci risvegliamo e ci attiviamo.

Lo yoga può essere considerato nei suoi due principali aspetti: "Yoga materiale", alla cui base c'è l'unione con tutti gli oggetti esterni tramite gli organi sensoriali; "Yoga spirituale", alla cui base c'è l'unione con se stessi. Usando il linguaggio medico, potrei dire che noi possiamo essere coscienti dei vari stimoli sensoriali oppure possiamo attivarci attraverso una stimolazione interiore che potremmo definire "propriocettiva", "viscerocettiva" o "vestibolare", sono questi infatti i tre input che ci permettono di stabilire un contatto con noi stessi.

Generalmente nessuno viene educato ad utilizzare o ad indirizzare questi stimoli interni, per

cui li percepiamo solo quando ci danno sensazioni di squilibrio o di disagio che cerchiamo di risolvere rivolgendoci al medico o alla medicina o alla psicoterapia o alla fisioterapia. Da medico vi posso dire che la fisioterapia lavora prevalentemente a livello corticale, mentre lo yoga dovrebbe lavorare a livello sottocorticale, cercando di utilizzare il respiro e la consapevolezza posturale..

Anche la fisioterapia lavora sul respiro, ma per migliorare la ventilazione polmonare o il drenaggio, non direttamente sulla meccanica respiratoria che è nello yoga il punto di partenza per curare il paziente. Come la medicina anche lo yoga ci parla di cavità: cavità dorsale, addominale, toracica, pelvica, craniale, ecc., nello yoga però si cerca di fare un'esperienza di queste cavità. Può sembrare un po' bizzarro perché in effetti la medicina non ci parla di cavità reali ma di cavità potenziali, mentre lo yoga vuole portare la persona a sperimentare lo "Spazio Interno".