



Cos'è Iyengar Yoga

È un tipo di Yoga dinamico che prevede l'utilizzo di attrezzi per facilitare l'esecuzione dell'ASANA (postura) ed è indicato per qualsiasi tipo di corpo e a tutte le età. Il metodo Iyengar è stato ideato in più di sessant'anni di intensa pratica personale e di insegnamento da BKS Iyengar, Maestro vivente a Puna (India).

Iyengar Yoga è conosciuto soprattutto per l'importanza data all'allineamento del corpo durante l'esecuzione dell'ASANA e ciò significa completa attenzione nell'*aggiustare* e *riallineare* muscoli, tendini e ossa nelle linee geometriche che formano la posizione.

Questa attenzione non è altro che la consapevolezza di cui ognuno di noi è dotato e che, se rimane focalizzata su quello che si sta facendo, si trasforma in meditazione.

Questo è Yoga.



La consapevolezza del corpo

Oggi giorno il principale motivo di stress è che facciamo una cosa e pensiamo ad altro: prepariamo da mangiare e pensiamo alle cose da fare dopo, parliamo al telefono e mettiamo ordine sulla scrivania... Situazioni in cui ti sarai sicuramente trovato anche tu.

Questa separazione tra ciò che pensiamo e ciò che facciamo (mente-corpo) è causa di stress e malessere. Durante la pratica, il corpo lavora intensamente e la mente si rilassa, mentre nel nostro quotidiano avviene il contrario.

Mantenere la mente focalizzata durante l'esecuzione dell'ASANA sui muscoli e le parti del corpo coinvolte nella posizione, aumenta i benefici della posizione stessa. Scopriamo muscoli che non sapevamo di avere; si risvegliano così tutte le membra e la mente diventa consapevole dell'energia che circola in ogni più piccola e remota parte del corpo.

Al termine della lezione si ha una sensazione di maggior chiarezza e stabilità mentale oltre che di rilassamento.



L'uso dei sostegni

Un altro aspetto caratteristico della pratica e dell'insegnamento dell'Iyengar Yoga è l'uso di semplici sostegni, o attrezzi, quali blocchi di legno, coperte, cinture e panchetti. Se si desidera trarre beneficio da un'ASANA particolare a livello fisico, organico o mentale, ma si è impossibilitati ad assumere correttamente quella posizione, un sostegno può essere di valido aiuto.

Per esempio, se un praticante deve eseguire una posizione per aprire il torace e la zona del cuore evitando lo sforzo muscolare, si può sdraiare su una panca tonda.

Uno degli scopi dell'uso degli sostegni è permettere agli studenti di rimanere più a lungo in una posizione. Mantenere una posizione per un tempo molto breve limita i benefici al solo livello fisico; rimanerci per un tempo più lungo permette di far giungere i benefici anche a livello organico e mentale.



La saggezza dello yoga

Coloro che hanno avuto la fortuna di studiare con continuità con B.K.S. Iyengar hanno potuto verificare direttamente non solo la validità del suo insegnamento, ma anche l'azione stimolante della sua energia; e tale esperienza li ha portati ad una comprensione più profonda delle asana e del proprio corpo fisico, psicologico e mentale.

Essi hanno imparato a dare il massimo delle proprie possibilità, a mettere alla prova i propri limiti e a sondare l'ignoto, impresa assai ardua se la si tenta da soli. Hanno appreso a guidare gli studenti non solo con le spiegazioni e con le dimostrazioni pratiche, ma anche a correggerli direttamente, favorendo il loro avanzamento e la loro emancipazione.

Tratto da
www.centroyogaryoga.it



Io, Emanuela Accame

*Nata a Genova nel 1953
inizio ad insegnare Yoga nel
1987 dopo aver frequentato
corsi di Yoga "tradizionale"*

*alla "Divine Life Society" e al "Shivananda Asbram di
Rishikesh" in India.*

*In anni di intensa ricerca e crescita personale mi avvicino e pratico
"Rebirthing". Nel 1990 ricevo il primo e il secondo livello di
"Reiki" e subito dopo divento Maestra di "Reiki" ma l'interesse
principale rimane sempre lo Yoga.*

*Nel 1997 conosco Gabriella Giubilaro, insegnante fondatrice
dell'associazione "Light On Yoga" di Firenze che diffonde e
tutela lo Iyengar Yoga in Italia e scopro di aver trovato ciò che
ho sempre cercato.*

*1998 - Frequento il Teacher Training a Firenze e mi diploma
insegnante del Metodo Iyengar.*

*Continuo a studiare e a recarmi regolarmente al "RIMYI"
(Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute)
di Puma (India).*

**Corsi collettivi (Massimo 7/9 persone)
Lezioni personalizzate secondo le vostre esigenze
Lezioni private nel Centro o a domicilio**

ORARIO

Lunedì - Mercoledì dalle 18.00 alle 19.30
Lunedì - Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30
Martedì - Giovedì dalle 19.10 alle 20.40
Martedì - Venerdì dalle 13.10 alle 14.40
Mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Ingresso riservato ai Soci

Nuovo Spazio

Associazione Culturale

Viale Cembrano, 1R - 16147 Genova Sturla

Tel. 010/3760500 - Cell. 347 9349850

www.nuovospazio.it - info@nuovospazio.it



Nuovo Spazio



Iyengar

Yoga