

## Presentazione del progetto per la realizzazione del corso di YOGA



Gli argomenti sviluppati nel seguente progetto sono:

- 1. Presentazione dell'attività proposta**
- 2. Struttura della lezione**
- 3. Modalità di proposta del corso**

## 1. Presentazione dell'attività proposta

### HATHA YOGA

L'Hatha yoga è una disciplina laica antichissima, che affonda le sue radici nella millenaria filosofia vedica indiana. La radice sanscrita della parola **YOGA**, YUJ, significa UNIRE.

Quindi lo yoga è **unione**, è il legame che mette in **equilibrio** gli opposti, li riconcilia e conduce al completamento. Unisce il **corpo** e la **mente**, ma anche gli individui tra di loro e il sé individuale con la coscienza universale. **L'Hatha yoga** è conosciuto anche come yoga dello sforzo ed è lo yoga che più di ogni altro agisce sul piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale.

L'hatha yoga ha in particolare il pregio di risvegliare la **respirazione diaframmatica**, dimenticata e poco praticata dalla maggioranza delle persone. Oltre ai benefici di carattere prettamente fisico l'hatha yoga influenza positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione. Fulcro di questa tipologia di yoga sono le **asana**, ovvero le posture, ma anche i **pranayama** (respirazioni), i **mudra** (sigilli, gesti fatti con le mani ed il corpo), i **bandha** (contrazioni di muscoli particolari), i **mantra** e le **meditazioni**.

### Benefici dello YOGA:

- Riduce lo stress;
- Rende più felici: una pratica costante combatte i sintomi di ansia e depressione, aumentando il livello di serotonina e riducendo contemporaneamente il livello di ormoni dello stress;
- Rinforza l'autostima;
- Aiuta a prevenire l'osteoporosi, favorendo l'aumento della massa ossea;
- Aumenta la flessibilità e il tono muscolare;
- Riduce il mal di schiena;
- Migliora la circolazione,
- Regolarizza il battito cardiaco;
- Rafforza l'equilibrio e la stabilità, rinforzando le articolazioni;
- Ottimizza le funzioni cerebrali;
- Aiuta a regolare il livello di zuccheri nel sangue nei soggetti diabetici e a controllare peso;
- Aumenta la capacità polmonare;
- Diminuisce l'incidenza del mal di testa;
- Rafforza il sistema immunitario;
- Ha un effetto anti-age poiché riduce lo stress che causa l'infiammazione che contribuisce all'invecchiamento cellulare.

## 2. Struttura delle lezioni

La lezione si articola in 7 fasi diverse:

- a) Pranayama, respirazione iniziale che porta l'attenzione e la consapevolezza sul momento presente. 5 minuti
- b) Scioglimento articolare. 10 minuti
- c) Riscaldamento muscolare. 15 minuti
- d) Propedeutica alle asanas. 15 minuti
- e) Asana vera e propria o sequenza di più asanas. 20/25 minuti
- f) Compensazione e defaticamento. 10 minuti
- g) Savasana con rilassamento guidato (trae spunto dallo yoga nidra, dal training autogeno e dalla mindfulness). 15/20 minuti



### 3. Modalità di proposta del corso

Luogo di svolgimento: il corso di Yoga si svolgerà nelle stanze della scuola dell'infanzia di Brandico per conto dell'Associazione Sportiva Dilettantistica PROMETHEUS, affiliata all'ente di promozione sportiva OPES Italia, in due serate differenti che avranno una durata di 90 minuti, indicativamente dalle 20.30 alle 22.

Lo stesso corso è proposto anche nelle stanze della scuola dell'infanzia di Mairano dal mese di febbraio 2020.

