

## YOGA PER GESTANTI

La donna incinta è spontaneamente in uno stato simile a quello raggiunto con lo Yoga, per la maggiore percezione del proprio corpo, conseguente al pensiero rivolto a ciò che porta in sé. Tutto ciò che avviene "al di fuori" di lei, perde d'importanza rispetto al grande viaggio che sta compiendo.

Questo si riflette in ogni aspetto della sua vita, iniziando proprio dalla maggior coscienza delle esigenze del suo corpo: è più attenta a quello che mangia, veste più comodamente, passeggia volentieri all'aria aperta, cerca di riposare di più e di avere pensieri sereni; riscopre il piacere della solitudine, delle buone letture, della musica e dei colori.

Lo Yoga si inserisce quindi con assoluta naturalezza su un terreno già predisposto, ampliando le potenzialità positive ed eliminando i residui di angosce sedimentate in noi dall'ancestrale paura del parto.

Solo imparando a conoscere più profondamente noi stesse e ad amarci, riusciremo ad amare veramente la creatura che sta per nascere e vivremo i nove mesi che ci attendono, e il parto, in profonda serenità.

## METODO FELDENKRAIS®

Il Metodo Feldenkrais è un processo di apprendimento basato sul movimento consapevole.

I nostri schemi motori sono il risultato di abitudini legate alla nostra quotidianità che, talvolta, diventano dannose per noi; si tratta di difficoltà che si costruiscono nel tempo e che prendono forza nel nostro sistema.

Con il Metodo Feldenkrais è possibile apprendere nuove e più efficaci modalità motorie. Il metodo può essere praticato da persone di diverse fasce d'età, anche in presenza di problemi neurologici e traumatici.

## MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

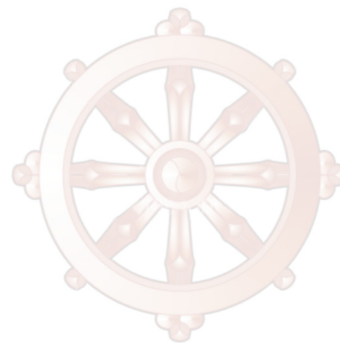
"Siate pazienti, vivete semplicemente e comportatevi con naturalezza. Osservate la mente. Questa è la nostra pratica"  
*(Achaan Chah)*

La meditazione di consapevolezza consiste nell'osservare il funzionamento della nostra mente in maniera calma e rilassata, così da poter comprendere amorevolmente il nostro modo di comportarci.

Osservando con consapevolezza il movimento della vita istante dopo istante, si perviene gradualmente allo stemperamento degli inquinanti quali avversione, attaccamento e confusione mentale, che sono le cause principali dei nostri disagi esistenziali.

L'approfondirsi di questa esperienza porta a vivere pienamente nel presente, che è l'unico tempo e l'unico luogo in cui possiamo essere davvero vivi e incoraggia ad avere fiducia nelle nostre risorse interiori, sviluppando la chiarezza mentale e l'apertura del cuore.

Respiro e corpo sono due dei possibili veicoli impiegati per la coltivazione di consapevolezza, comprensione e saggezza.

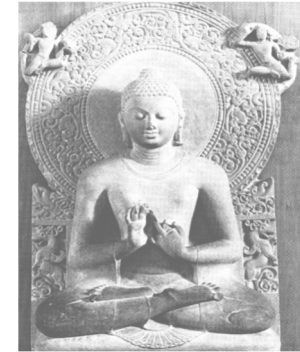


## CENTRO YOGA DALMINE

Via Don Rocchi, 22 - Dalmine BG  
e-mail: [frigeni@centroyogadalmine.it](mailto:frigeni@centroyogadalmine.it)  
web: [www.centroyogadalmine.it](http://www.centroyogadalmine.it)



# YOGA PER TUTTI



**CORSI DI:**  
**HATHA YOGA**  
**YOGA DELL'ENERGIA**  
**YOGA VINYASA**  
**YOGA PER GESTANTI**  
**MEDITAZIONE**  
**METODO FELDENKRAIS®**

Il Centro Yoga Dalmine è stato fondato nel 1990 da

### MARIATERESA FRIGENI

Mariateresa ha praticato e insegnato Yoga per oltre 40 anni. Si è diplomata presso la Federazione Italiana Yoga, associandosi allo YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). Ha seguito l'insegnamento di Boris Tatzky, direttore delle "Écoles Françaises de Formation de Lyon et du Sud-Est" con il quale ha effettuato un corso di formazione personale in Yoga dell'Energia e di Corrado Pensa, insegnante guida dell'A.Me.Co. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) di Roma.

Ci ha lasciati il 28 settembre 2015.

Le attività del Centro continuano con gli insegnanti che negli ultimi anni hanno collaborato con Mariateresa.

## LO YOGA NEL QUOTIDIANO

L'essere umano è formato da tre componenti:

### **corpo, anima e mente.**

Ad esse corrispondono tre bisogni che debbono essere soddisfatti per vivere bene: il bisogno fisico è la salute, quello psicologico è la conoscenza e il bisogno spirituale è la pace interiore.

Quando esistono queste tre condizioni, si ha l'armonia.

Lo Yoga (termine proveniente dalla radice sanscrita yui che significa "aggiungere, unire, legare assieme") ci aiuta a realizzare l'appagamento di questi bisogni.

A livello fisico, dà sollievo a innumerevoli disturbi.

La pratica delle posizioni rinforza il corpo e crea una sensazione di benessere. Dal punto di vista psicologico, lo Yoga acuisce l'intelligenza, aiuta la concentrazione, stabilizza le sfere emotive e stimola l'interesse e l'attenzione per gli altri. Soprattutto dà speranza.

### **Lo Yoga dà l'energia per vivere pienamente e con gioia.**

Famiglia, amici, lavoro, tutto ne trae beneficio.

Lo Yoga è una filosofia pratica che coinvolge tutti gli aspetti della persona favorendone l'evoluzione attraverso lo sviluppo dell'autodisciplina e della consapevolezza di sé.

Tutti, indipendentemente dall'età e dalle condizioni di vita, possono praticare lo Yoga; non serve per accumulare conoscenza, ma per comprendere ciò che ci è utile per vivere meglio.



## HATHA YOGA

La buona salute non può essere data per certa, va conquistata. Lo Yoga ci insegna ad ottenerla mediante la pratica delle posizioni (*asana*).

Le *asana* non sono un semplice esercizio fisico, ma implicano processi tanto fisiologici, quanto psicologici.

La grande varietà di posizioni fornisce un allenamento capace di creare un corpo vigoroso, organi interni ben funzionanti e una mente vigile.

Molti dei disturbi fisici più comuni, compresi quelli di carattere cronico, possono migliorare con la pratica delle posizioni Yoga. I movimenti e gli allungamenti propri delle *asana*, hanno una profonda influenza sul funzionamento degli organi interni. Il corpo viene ossigenato e pervaso di sangue sano, decongestionato e riposato. Resistenza, capacità polmonare, prestazioni cardiache, tono muscolare, circolazione e respirazione: tutte queste funzioni migliorano.

## YOGA DELL'ENERGIA

Lo Yoga dell'Energia è un'espressione classica dello Hatha Yoga di cui mantiene tutti i benefici.

Utilizza le posture, il respiro e la concentrazione mentale per meglio sentire e dirigere le nostre energie vitali, sviluppando inoltre la sensibilità, la forza, l'apertura.

La presa di coscienza del "*prana*" (l'energia) e il suo utilizzo cosciente, portano il praticante a cogliere la parte più sottile che c'è in lui.

Conduce ad una coscienza più profonda di sé e, attraverso una pratica perseverante e progressiva utilizzando l'integrità dell'essere, è possibile, senza forzare e senza rischi di disequilibri, restare nella vita con i piedi per terra.

## YOGA VINYASA

Lo Yoga Vinyasa deriva dalla tradizione dell'Hatha Yoga; è una forma più dinamica e creativa di questa antica disciplina.

Questo tipo di Yoga permette di sperimentare la creatività di corpo e mente, in una fusione di sequenze a volte fluide e armoniose, a volte potenti e stabili.

Si sviluppa in maniera graduale una forma di consapevolezza psico-corporea molto profonda e al termine si prova un grande senso di benessere.

Il cuore di questo metodo è nella sincronizzazione del respiro con il movimento, come in una danza.

Armonia, flessibilità e forza sono gli aspetti particolari di questa antica e tradizionale disciplina.

E' una forma di Yoga adatta a persone di ogni età e condizione, perché le sequenze vengono modellate in base alle singole situazioni.

I benefici della pratica dello Yoga sono moltissimi: lo yoga lavora su tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo rafforzandoli, rilassa e scioglie le tensioni psico-corporee, purifica il sangue e migliora la circolazione, favorisce una buona funzionalità degli organi, migliora la capacità respiratoria e riattiva le facoltà mentali come la memoria e la concentrazione.

