

PROGRAMMA YIN YOGA 2022

**24-25 Settembre
Yin e Yang**

Yin e Yang sono le due forze che provengono dall'Infinito e sono alla base dell'Ordine dell'Universo. Contemporaneamente opposte e complementari, esse creano e mantengono la vita. Yin e Yang sono due energie dinamiche, che si combinano e ricombinano in un movimento perpetuo e continuo. La comprensione di queste leggi fondamentali permette di bilanciare la nostra esistenza e di muoverci in sintonia con il macro cosmo che ci circonda.

23-24 Luglio

5 elementi 5 emozioni

La teoria dei cinque elementi nasce dalla medicina tradizionale cinese e viene impiegata ogni giorno in moltissime discipline in tutto il mondo come lo shiatsu, l'agopuntura, la riflessologia plantare o in molti altri trattamenti riflessi. Il suo utilizzo in così tante discipline si deve al fondamentale supporto che riesce a dare nell'indagine energetica sugli squilibri di una persona, per trovare cioè in modo preciso le cause di un eccesso o di un difetto energetico.

Chiamate anche cinque fasi energetiche o cinque movimenti, rappresentano quindi una fonte molto importante per indagare gli aspetti della vita e dei più diversi fenomeni o malattie.

Questa teoria prende origine molto anticamente e fonda le sue basi sull'osservazione diretta della natura e dell'uomo.

Ciascun elemento è collegato ad un organo e viscere e ad un aspetto psichico ed emozionale. Gli asana e i pranayama sono in grado di stimolare in maniera specifica gli organi e influenzarne l'aspetto psichico per portare equilibrio e stabilità interiore.

12-13 Novembre

3 tesori, qi, jin e shen

I tre tesori, tre gioielli, o Jing, Qi, Shen "essenza, qi, e spirito", sono uno dei fondamenti teorici della Medicina tradizionale cinese, del Neidan o "alchimia interna" taoista, del Qigong e Tai chi. Jing, Qi, e shen sono tre concetti condivisi tra il Taoismo e la cultura cinese. Vi si riferisce spesso come i Tre Tesori, un'espressione che ne rivela immediatamente la loro importanza e interconnessione. La pratica di una routine energetica comprensiva di uno stile di vita sano e un'attenzione alla natura degli alimenti consente di equilibrare queste tre forze garantendoci una vita lunga e sana.

3-4 Dicembre
Teoria dei meridiani e nervo vago

La teoria polivagale di Steven Porges postula che alla base della regolazione emotiva degli esseri umani vi sarebbero tre livelli filogeneticamente precostituiti e regolati principalmente dall'azione del nervo vago.

Grazie alle tecniche dello Yin Yoga è possibile stimolare e regolare il nervo vago e quindi modulare l'arousal (attivazione fisiologica su base emozionale).

Per Info e Iscrizioni: Cell. 393.7232065