

WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

L'ELEMENTO ARIA: MOVIMENTO, LEGGEREZZA, CHIAREZZA

Sabato 15 ottobre, 9.30-11.30

Presso Anantayoga a Lugano

40 fr.



L'aria, *vayu*, è un gas. Le sue proprietà sono leggerezza, movimento, intangibilità, assenza di forma. L'aria tende a salire e a muoversi in correnti.

Nel corpo governa il sistema respiratorio. Le caratteristiche psicologiche sono: leggerezza, apertura agli altri, chiarezza, serenità.

Il senso collegato all'aria è il tatto.

Il chakra che rappresenta questo elemento è il 4°: *Anahata*, 10 AMO, il centro dell'amore incondizionato e dell'armonia.

L'aspetto della pratica che più rappresenta l'elemento aria è il Pranayama. Grazie al pranayama infatti la respirazione diventa lenta, liscia e senza sforzo. Questo poi si ripercuote direttamente sulla mente che diventa con il tempo più quieta.

È richiesta una pratica regolare dello yoga di almeno 6 mesi.

Per raggiungere una piena comprensione dell'argomento il workshop è concepito su 5 lezioni. Possibilità di frequentare singole lezioni.