

Livello 2 – Approfondimento e fluidità



Il corso è rivolto ad allievi con più di 2 anni di pratica regolare dello yoga. Vengono consolidate e studiate più in dettaglio le corrette azioni di piedi, gambe, spalle e braccia, bacino, colonna, durante l'esecuzione di tutti i gruppi di asana: in piedi, allungamenti in avanti e indietro, torsioni, posizioni capovolte e supine. Le corrette azioni introdotte nel corso di Livello 1, consentono all'allievo di affrontare posizioni più complesse senza rischi. Si consolida la pratica delle posizioni capovolte (*Sirsasana* e *Sarvangasana*). Il corso introduce azioni più avanzate in asana e pranayama e il mantenimento più prolungato delle posture.

In questo corso l'allievo acquisisce maggiore sensibilità, controllo e capacità di studio di sé stesso, comprendendo azioni più precise e sottili nella pratica di asana e pranayama. Gli allievi che partecipano a questo livello cominciano ad avere una pratica solida e più fluida delle posizioni in piedi e delle posizioni capovolte *Salamba Sirsasana* e *Sarvangasana*, e iniziano a essere in grado di personalizzare autonomamente le asana attraverso l'uso dei supporti in base alle proprie esigenze.