

YOGA EVOLUTIVO [Ekatva Yana](#)
Lunedì h 13.00 -14.30
Insegnante Rossana de Guglielmo

Attraverso la pratica dello yoga ricerchiamo uno stato del corpo e della mente che sia di profondo acquietamento e, insieme, di lucidità e presenza. Una pratica quindi per attivare la capacità di tenere compresenti e in sinergia due stati apparentemente contrastanti: rilassamento e vigilanza.

Il lavoro si sviluppa attraverso lo studio sistematico degli *asana* e degli esercizi dinamici consentendo al corpo di entrarvi correttamente e con sempre maggiore intensità e guidando il corpo verso un migliore percezione di sé, un più confortevole allineamento e una maggiore intensità nel lavoro sul corpo. Privilegiando e ampliando la capacità di ascolto, è possibile accedere a questa accuratezza e intensità senza sviluppare rigidità.

A questa condizione il contatto con il corpo e con le emozioni che lo abitano si approfondisce, e questo permette di utilizzare tutte le risorse a disposizione. Elasticità e leggerezza si accompagnano alla sensazione di allineamento e alla centratura che scaturiscono dallo sperimentare il proprio corpo come uno strumento via via più differenziato e armonico.