



**DISCIPLINE BIONATURALI  
ORIENTALI ED OCCIDENTALI**

Piazza Alfano 1°, 7 - 84125 Salerno  
C.F. 04421620651 - info@centronaturalarca.it

## Corso di Hatha Yoga



Lo Yoga è un'antichissima disciplina indiana che gli studiosi fanno risalire a 6000 anni fa. Yoga significa "unione", unione del corpo e della mente, unione dell'uno con il mondo esterno, unione del sé individuale con il sé universale.

Essere in uno "stato di yoga" significa essere decondizionati, centrati e unificati: non possiamo conoscerlo che attraverso la pratica! Le tecniche di base del lavoro partono dal corpo, per sciogliere le tensioni e i blocchi fisici che impediscono il fluire naturale dell'energia, e investono, oltre l'aspetto fisico, l'aspetto

mentale, quello emotivo e spirituale, tendendo allo sviluppo armonico dell'uomo nella sua interezza.

Lo Yoga invita alla purificazione delle nostre percezioni. Le nostre sensazioni sono spesso governate dallo stress, la pratica dello yoga ci aiuta a renderle più armoniose ed equilibrate. A volte ci sono zone del nostro corpo che hanno perso la sensibilità, zone contratte che resistono al rilassamento come conseguenza di un dinamismo riflesso accumulato che va fermato riappropriandosi dell'aspetto statico del proprio essere. Distendendo il respiro, affidando il corpo per intero alla gravità, abbandonandolo con fiducia al suolo, senza trattenere né mollare, rimanendo presenti a ciò che accade, saremo più leggeri interiormente.

Nello spazio di ogni postura (asana) si verifica il miglioramento qualitativo dell'energia attraverso la diminuzione di scorie come l'affanno, la stanchezza e l'insoddisfazione. Un'energia che sorge dall'interno sperimentata nell'allungamento della colonna vertebrale associato al respiro consapevole.

Si raggiunge così uno stato di sintonizzazione con sé stessi dove corpo e mente sono perfettamente in armonia e realizzano lo Yoga.

**Il corso si tiene ogni giovedì, dalle 19.45 alle 21.30**

**È condotto da Ivo Capezzone**

Istruttore Yoga e Counselor, dal 2000 aderisce all'Associazione Nazionale  
Insegnanti Yoga di Milano,  
dal 2003 insegna presso il Centronatura L'Arca.

**Info: 089 222401**

segreteria del Centro dalle 16 alle 20 dal lunedì al venerdì

# Corso di **BIOENERGETICA**

## CLASSE DI ESERCIZI BIOENERGETICI

- ✓ Per riconoscere e rilasciare le tensioni muscolari
- ✓ Per incrementare il livello energetico corporeo
- ✓ Per migliorare la postura e favorire il movimento armonico del corpo
- ✓ Per alleviare i dolori cervicali, il mal di testa,
- ✓ i dolori articolari
- ✓ Per aumentare lo stato di benessere generale

Alcune note informative.

Le *Classi di Esercizi di Bioenergetica* (A.Lowen 1979) sono incontri di piccolo gruppo, condotti da una psicologa e analista Bioenergetica, in cui si eseguono esercizi corporei specifici basati sulle tecniche dell'Analisi Bioenergetica.

Gli esercizi di Bioenergetica sono nati negli anni Sessanta grazie all'esperienza dello psicoterapeuta americano Alexander Lowen, paziente e allievo di Wilhelm Reich, e della moglie Leslie. Alexander Lowen ritiene che pensare (mente) e sentire (corpo) sono due azioni legate tra loro da processi energetici; ad esempio se una persona è depressa e nutre pensieri di disperazione e fallimento, anche il suo corpo si mostrerà analogamente poco vitale e scarico a livello energetico. Quando il nostro corpo non produce energia, significa che i processi energetici, quali la respirazione e il metabolismo sono bloccati. Se la mente può influenzare il corpo, è vero anche il contrario e ciò significa che aiutare una persona a migliorare direttamente la respirazione, l'autoespressione e la percezione delle sensazioni corporee può produrre un effetto positivo e duraturo sul suo atteggiamento mentale. Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di Bioenergetica ha lo scopo di ridurre lo stress psicofisico, di allentare le tensioni croniche per permettere il libero fluire dell'energia e aumentare la percezione del benessere.

Per informazioni

**Sabrina Isaia**, psicologa, analista bioenergetica e conduttrice di classi di esercizi bioenergetici. Cell.3389255374 - Via Manganario,89 - Salerno

e-mail: [saisaia@libero.it](mailto:saisaia@libero.it)

*Centronatura l'Arca*, P.za Alfano I° n.7 (Di fronte Duomo di Salerno)

Segreteria: dal lunedì al venerdì, dalle 16,00 alle 20,00 tel. 089 222401