



# Tecniche di Hatha Yoga

lunedì, giovedì ore 10/11,  
mercoledì ore 15,00/16,00 - 16.15/17.15

A cura di:

**Maria Grazia Unito**

*Diplomata insegnante yoga di primo livello presso la Scuola di Yoga Terapeutico di Marina Lanza nel 2000, proviene da una precedente ricca esperienza lavorativa con bambini e adulti come terapeuta della psicomotricità (diplomata nel 1980 presso Istituto di Psicomotricità di Anne Marie Wille). Impegnata infatti sia nel campo della riabilitazione, in strutture pubbliche e private, sia in quello della formazione, rivolta agli insegnanti di asilo nido, scuola materna ed elementare nonché a studenti delle scuole magistrali. Ha appreso e utilizzato diverse tecniche di rilassamento e espressione corporea; approdata allo yoga come piacevole parentesi personale, trova in questa disciplina, la via privilegiata per acquisire armonia e benessere. Arricchisce quindi la sua formazione, dal 1992 in poi, con seminari di approfondimento sia teorico che pratico in scuole di yoga con differenti indirizzi. Inizia nel 1999 la sua collaborazione con Attivecomeprima.*

Nell'insegnamento delle asane, posizioni dello Hatha Yoga, non ci interessa l'aspetto acrobatico della posizione, il suo riuscireci più o meno bene, ma mettere l'accento su altri aspetti del nostro essere, che sono coinvolti nell'esecuzione delle posizioni, quali l'attenzione, la concentrazione, la volontà e non ultima la respirazione che accompagna e guida al tempo stesso quest'esecuzione.

Se le posizioni possono essere considerate l'ossatura dello yoga, la respirazione e la concentrazione ne costituiscono il cuore.

Così quando assumiamo una posizione mantenendola quanto ci è comoda, sperimentiamo l'immobilità e i suoi benefici come la calma e il silenzio, due caratteristiche di cui spesso accusiamo la mancanza, assorbiti dai ritmi frenetici degli impegni quotidiani.

Ecco allora che partendo da un esercizio fisico, di posizioni da assumere e di respirazioni da provare, arriviamo a stimolare l'energia vitale per armonizzare corpo e mente e arrivare a un benessere più generale, armonico, un benessere dell'anima: "Un semplice respiro jogico può aprire in noi le porte della calma, della forza, del dinamismo e della fiducia...."

**ATTIVE**  
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

**Associazione fondata nel 1973**

**a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari**