

Yoga da ufficio per un benessere a portata di sedia

Partirà in settembre alla Piergiorgio l'innovativo corso in quattro lezioni per insegnare a fare yoga su qualsiasi sedia, anche quella del posto di lavoro

Carolina Laperchia

Ritrovare il proprio benessere, recuperare l'armonia interiore e conquistare l'equilibrio personale sarà molto più semplice dal mese di settembre, soprattutto per chi lavora, per chi è magari costretto a passare gran parte del proprio tempo in ufficio e comunque seduto e per chi è generalmente convinto che la salute debba passare per forza attraverso interminabili sedute di allenamento in palestra con strumenti sofisticati. La Comunità Piergiorgio lancia infatti a gran voce l'innovativa proposta del Centro Satyananda Yoga aprendo dunque le sue porte a chiunque abbia voglia di avvicinarsi ad un modo un po' diverso dal solito di prendersi più cura di sé; il mondo dello yoga praticato su sedia, un oggetto tanto semplice quanto presente nella vita di tutti i giorni. «È sempre possibile ricavare un piccolo spazio per la pratica personale, dedicare un po' di tempo al corpo, al respiro e alla mente utilizzando i semplici strumenti che abbiamo a disposizione, proprio come una semplice sedia – spiega Valeria Bigot, presidente dell'Associazione di promozione sociale udinese, Centro Satyananda Yoga, mentre ricorda che i quattro appuntamenti previsti, e in giornate ancora da stabilire, si svolgeranno proprio all'interno della Comunità Piergiorgio - Uno dei principi cardine del Metodo Satya-



nanda è adattare gli insegnamenti alle necessità e al modo di pensare della moderna umanità. Questo metodo ha un'ampia veduta nell'insegnare e incoraggiare l'individuo a vivere uno stile di vita logico anche nei tempi di attesa, mentre si viaggia in treno e quando si è al lavoro o in casa». Sarà sufficiente togliere le proprie scarpe, prendere come punto di riferimento la propria sedia e lasciarsi guidare dall'istruttrice per un'ora e mezza per ottenere i numerosi benefici di cui questa attività, che coinvolge il corpo, la mente, le emo-

zioni e lo spirito, è certamente portatrice. «Lo yoga, che è un'esperienza di unione, armonia e unicità, è in grado di sviluppare la consapevolezza del corpo fisico, dello stato di tensione/relaxamento della sua struttura; di rinforzare e rilassare la muscolatura della schiena e rendere la colonna vertebrale flessibile, preservandone la vitalità; di rimuovere i blocchi di energia, il disagio fisico e la tensione latente – ricorda Valeria Bigot, istruttrice certificata dalla Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia dove ha continuato in questi anni l'aggiornamento e la formazione – Aiuta a sviluppare la consapevolezza del respiro, che è considerato la connessione fra mente e corpo; a promuovere il rilassamento e a sviluppare memoria concentrazione e chiarezza mentale ».

Per ulteriori informazioni

A.P.S. Centro Satyananda Yoga Udine

Cellulare: 327 1213807

E-mail: satyanandayogaudine@gmail.com

http://www.satyanandaitalia.net/corsiyoga_udine.htm

