

SPIRALDYNAMIK E YOGA: UN INCONTRO SPAZIALE



Con il moltiplicarsi delle scuole e delle tendenze nello Yoga, e non solo, di questi ultimissimi decenni, praticanti e insegnanti possono trovarsi di fronte ad indicazioni circa il modo in cui collocare le diverse parti del corpo nelle posture talvolta in contraddizione, talvolta non del tutto chiare o magari troppo complesse. I fondamenti dello Spiraldynamik, con la cortocircuitare questi schemi memorizzati e riaprirci all'intelligenza del corpo.

Cosa è SPIRALDYNAMIK?

Non è un metodo, ma un concetto. Il metodo richiede ripetizione, il concetto invita alla comprensione. Fondato oltre vent'anni fa dal medico svizzero Christian Larsen e dalla fisioterapista francese Yolande Deswarte, è la continuazione degli studi iniziati a Parigi negli anni 70 sotto il nome di "Coordination motrice".

Studi che mostrano come il nostro apparato locomotore sia stato progettato per muoversi seguendo gli stessi principi cinetici presenti in tutto l'universo: un movimento armonico, di sfere, cerchi, ellissi, spirali....come nella galassia, così nel cuore delle nostre articolazioni. Stefania Redini, durante questi incontri porrà solide basi per favorire la comprensione di tutto ciò in modo esperienziale.

Scoprirlo dal vivo permette di riavviare il giusto "coordinamento" nel cuore delle articolazioni, così come era previsto dai "piani di costruzione". Ci si riconnette all'intelligenza del corpo, espressa qui come movimento e postura. Non richiede studi anatomici, bensì la comprensione dei semplici principi fondamentali che reggono il movimento, e un fine ascolto. Come quello che si sviluppa con la pratica dello Yoga.

Nella pratica dello Yoga l'attenzione è generalmente centrata sulla colonna vertebrale, al fine di liberarla, in quanto canale di scorrimento dell'energia. Tuttavia, focalizzarsi sull'asse centrale senza rispettare i piani di costruzione dell'insieme articolare vuol dire affaticare e ingombrare la colonna, perché su di lei si scaricherà il lavoro non corretto delle varie unità di movimento. Potremo stupirci nello scoprire come anche nello Yoga, attraverso le varie trasmissioni di insegnamento, si sono radicati schemi di movimento e di respiro che, nati col sincero obiettivo di liberare, sovente al contrario imprigionano e irrigidiscono. Gli schemi si apprendono e possono dunque essere dis-appresi. La coscienza del corpo può allora ricordarsi dei movimenti originari. Saremo capaci di riscoprire la leggerezza insita nel nostro muoverci e nel nostro stare, e di come il respiro possa naturalmente fluire.

Tutto il ciclo di incontri sarà condotto dalla guida esperta di Stefania Redini.

Primo incontro:

Domenica 30 settembre 2018

Dalle 09.30 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.30

c/o Centro Iacma - Lugano (zona Ressega)

Costo: fr. 160.—

Info e iscrizioni: Anna Fioravera +41 7990401

Email: yoganna@corsiyoga.ch

www.corsiyoga.ch