



YOGĀNĀNDA ĀSHRAM
Centro di Yoga in Roma
dell'Unione Induista Italiana-Sanātāna Dharma Samgha

CORSO di VIBHAGA PRĀNĀYĀMA

Il *Vibhaga prānāyāma*, conosciuto anche come respirazione settoriale, è una tecnica indispensabile dello *yoga* concepita per sviluppare una respirazione consapevole e profonda. Consiste infatti in tecniche specifiche che hanno lo scopo di attivare tutte le componenti del corpo deputate alla respirazione che permettono il riempimento e lo svuotamento totale dei lobi polmonari.

Il *Vibhaga prānāyāma* è una tecnica propedeutica all'apprendimento del vero *prānāyāma* ed è indispensabile per una corretta pratica degli *āsana*.

Il corso, proposto a tutti gli allievi e allieve dello Yogānanda Āshram, è strutturato per migliorare la qualità della pratica degli *āsana* e dei *prānāyāma*, oltre a insegnare a respirare in modo corretto, profondo e consapevole.

Programma del corso di Vibhaga prānāyāma

Il corso ha una durata di 4 anni ed è così articolato:

- 1° anno - apprendimento e pratica di *adham prānāyāma* (respirazione bassa o diaframmatica);
- 2° anno - apprendimento e pratica di *madhyam prānāyāma* (respirazione mediana o toracica);
- 3° anno - apprendimento e pratica di *adhyam prānāyāma* (respirazione alta o clavicolare);

- 4° anno - apprendimento e pratica del *mahat yoga prānāyāma* (respirazione yoga completa).

Ogni fase del *Vibhaga prānāyāma* sarà insegnata attraverso delle apposite *mudrā* e delle relative Serie *Athena* - sequenze specifiche di *āsana* tramandate dalla tradizione del *Gitānanda-Yoga*.

Sede: il corso si svolgerà presso lo Yogānānda Āshram in Roma– Lungotevere della Vittoria n° 5 (zona Prati).

Data e orario: tutti i martedì 17:00 - 18:00 dal 1° ottobre 2019 al 30 giugno 2020.

Insegnante: Marco Mattiuzzo

ISCRIZIONI:

- 1) Possono partecipare al corso di *vibhaga prānāyāma* tutti gli allievi iscritti regolarmente (anno 2019-2020) e chi frequenta attualmente i corsi di yoga.
- 2) I nuovi iscritti, per partecipare, devono versare la quota sociale mensile e frequentare anche un corso di *yogāsana*.

Per informazioni: Marco cell. 3402811949.