



## L'INSEGNANTE

### GIULIANO VECCHIE'

Presidente e Socio Fondatore dell'Associazione ASHTANGA YOGA BOLOGNA (AYBO) associata UISP/CONI. Pratica Hatha Yoga dal 1968 e Ashtanga Vinyasa Yoga da oltre 10 anni. Primo ad introdurre l'Ashtanga Vinyasa Yoga a Bologna, insegna da molti anni a San Lazzaro di Savena (Bologna). Ha praticato con i maggiori Maestri di Ashtanga Yoga quali **Manju Jois**, Lino Miele, Tina Pizzimenti, David Swenson, Mark Darby e con il Maestro divulgatore di questo stile, **Sri K.Pattabhi Jois**. Ha partecipato a vari **Teacher Training della 1a Serie e 2a Serie** con grandi maestri internazionali di Ashtanga Vinyasa Yoga, quali David Swenson, Nancy Gilgoff, Richard Freeman, Kino MacGregor e specialmente **Sri Manju Jois** (figlio del Maestro Sri K. Pattabhi Jois)

Ex Presidente della Divine Life Society Bologna Branch (sede distaccata DLS di Swami Sivananda di Rishikesh). Socio YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). Diplomato Insegnante Yoga UISP dal 1999. Traduttore di "Yoga nella vita quotidiana" di Swami Sivananda (ed. Ubaldini), e coo-traduttore di "Ashtanga - Manuale per la pratica" di David Swenson. Collabora con la rivista Yoga Journal, edizione italiana.

[www.ashtangayogabologna.com](http://www.ashtangayogabologna.com)



## ASHTANGA YOGA WORKSHOP

Gli incontri si terranno presso l'Ashtanga Yoga Shala del centro **Operazione Fitness Health Club** di San Lazzaro di Savena secondo le seguenti date:

*Sabato 7 febbraio 2009*

*Sabato 7 marzo 2009*

*Sabato 18 aprile 2009*

*Sabato 30 maggio 2009*

**Orario: 10.00 - 13.00**

### Programma di massima

Lezioni guidate e Mysore seguite da approfondimenti sulle tecniche di asana e pranayama e mantra. La conoscenza anche minima della Prima Serie non può che aiutare alla comprensione di quanto si andrà presentando nei vari workshop.

ASHTANGA YOGA SHALA  
OPERAZIONE FITNESS HEALTH CLUB

VIA SPERANZA, 19/21  
SAN LAZZARO DI SAVENA  
3386637586

# ASHTANGA

## VINYASA YOGA



### ASHTANGA WORKSHOP

Il centro Operazione Fitness Health Club ha il piacere di ospitare Workshop di Ashtanga Vinyasa Yoga tenuti da Giuliano Vecchiè, insegnante di Ashtanga Vinyasa Yoga presso il centro Operazione Fitness di San Lazzaro di Savena, e presidente dell'Associazione Ashtanga Yoga Bologna (AYBO) associata UISP e riconosciuta dal CONI.



# Ashtanga Vinyasa Yoga

## UNA PRATICA DI YOGA TRADIZIONALE

Lo Yoga è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo ed una mente fortemente sani. **L'Ashtanga Vinyasa Yoga**, praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza umana - fisica, psicologica e spirituale. Attraverso questa pratica, che combina una corretta respirazione (**Ujjayi Pranayama**), le posture (**asanas**), i controlli (**Bandha**) e la direzione dello sguardo (**dristi**), si ottiene un controllo dei sensi ed una profonda consapevolezza di se stessi. Praticando questa disciplina con regolarità e devozione si acquisiscono sicurezza e stabilità fisica e mentale. Letteralmente "Ashtanga" significa otto livelli (o rami) così come sono descritti da Sri Patanjali: **Yama** (astinenze), **Niyama** (osservanze), **Asana** (posture), **Pranayama** (controllo dell'energia attraverso il controllo del respiro), **Pratyahara** (ritiro dei sensi), **Dharana** (concentrazione), **Dhyana** (meditazione) e **Samadhi** (contemplazione). Questi livelli si sostengono l'un l'altro. La pratica degli asana deve essere ben eseguita in combinazione con la corretta ed appropriata pratica del pranayama e rappresenta una chiave di sviluppo dei due livelli precedenti, yama e niyama. Solo dopo aver fermamente radicato dentro di noi questi primi quattro livelli, che possono essere considerati orientati verso l'esterno, con l'andar del tempo, potranno svilupparsi ed evolvere spontaneamente i quattro livelli successivi, orientati principalmente all'interno.

"Vinyasa" significa movimento sincronizzato con il respiro. Il **respiro è il cuore di questa disciplina** e collega una posizione (asana) all'altra, in un ordine ben preciso. Sincronizzando il movimento con il respiro e praticando Mula e Uddiyana Bandha (controlli o chiusure) si produce un intenso calore interno. Questo calore purifica i muscoli e

gli organi interni eliminando, da una parte, le tossine, e liberando, dall'altra, ormoni benefici. Il Vinyasa regola il respiro e garantisce una buona circolazione del sangue. Il risultato che si raggiunge è quello di un corpo forte e leggero. Ci sono tre gruppi di sequenze nell'Ashtanga. La Prima Serie (**Yoga Chikitsa**) disintossica ed allinea il corpo. La Serie Intermedia (**Nadi Shodhana**) purifica il sistema nervoso, aprendo i canali di energia. Le serie avanzate A, B, C e D (**Sthira Bhaga**) integrano la forza e la grazia della pratica e richiedono livelli più elevati di flessibilità e di umiltà. Ogni livello deve essere pienamente sviluppato prima di passare a quello successivo e l'ordine sequenziale degli asana deve essere meticolosamente rispettato. Ogni postura è una preparazione per la successiva in quanto sviluppa la forza e l'equilibrio necessari per andare oltre. Respiro: La continuità di una respirazione profonda ed uniforme non può essere trascurata nell'Ashtanga Vinyasa Yoga.

