



## KINO MACGREGOR

Senza alcun allenamento specifico nell'ambito del movimento, Kino MacGregor provò la sua prima lezione di yoga all'età di 19 anni. Tre anni più tardi cominciò a frequentare le lezioni stile Mysore presso Govinda Kai a New York e divenne un'assidua praticante di ashtanga yoga. Dopo sette mesi di pratica di Ashtanga, Kino andò a Mysore, India, per incontrare il suo vero Maestro, Sri K. Pattabhi Jois ("Guruji"). Al suo ritorno, iniziò a praticare da sola dedicandosi completamente allo studio dell'Ashtanga yoga. Dopo sette anni di ripetuti viaggi a Mysore, all'età di 29 anni, ha ricevuto da Guruji la Certificazione all'insegnamento dell'ashtanga yoga. Ha completato la terza serie dell'Ashtanga Yoga ed ora sta studiando la quarta serie con Sharat. Kino è laureata in Scienze Olistiche con un Master in Studi Interdisciplinari presso l'Università di New York. Dopo avere attivamente passato la maggior parte della sua vita in un lavoro di sviluppo personale, Kino è ritornata a Miami Beach per creare uno spazio dedicato all'integrazione di yoga, scienze olistiche e aumento della consapevolezza. Nel 2006, lei e suo marito Tim Feldmann hanno fondato Miami Life Center, dove ora insegnano quotidianamente e tengono insieme dei workshop. Nel 2008 Kino ha prodotto due DVD di Ashtanga Yoga (Kino MacGregor – A Journey, A Workshop; Ashtanga Yoga Primary Series) e un yoga practice card. Nel 2009 ha prodotto un DVD sulla 2a Serie.

**Venerdì 26 Febbraio 2010**

19.00 - 21.00 Workshop:

**Meditazione, canti & Asana Demonstration**

In questo seminario avrete modo di assistere ad una breve dimostrazione di Kino MacGregor, esplorerete l'approccio contemporaneo alla Filosofia Yoga, le tecniche base di meditazione e imparerete i canti sanscriti tradizionali. Sperimentate come questa antica tradizione fornisce molte lezioni di vita sia nelle posture che nella tecnica.

**Sabato 27 Febbraio 2010**

10.00 - 12.00 Lezione Guidata Full Primary Series

14.00 - 17.00 **Forza: Sì, tu puoi!**

Se pensate che non riuscirete mai a sollevarvi, o se volete riuscire a sollevarvi al meglio, questa lezione fa per voi. La lezione integra il lavoro sui "bandha" e sull'essenza della pratica in un modo accessibile a tutti. Usando i principi naturali e scientifici, quali la gravità, la distribuzione del peso e il collegamento mente-corpo, otterrete una nuova comprensione del vostro potenziale per un naturale rafforzamento del vostro corpo. Aperto a tutti i livelli di pratica.

**Domenica 28 Febbraio 2010**

10.00 - 12.00 Mysore

14.00 - 17.00 **Backbend senza paura (piegamenti all'indietro)**

Se vi piacciono le sfide, ma pensate di essere troppo rigidi per piegare la vostra schiena all'indietro, allora questa è la lezione perfetta per voi. Con la comprensione di come fare lavorare il vostro corpo nella maniera giusta, imparerete cosa serve per piegarvi indietro senza paura. I segreti del profondo piegamento all'indietro sono disponibili per voi attraverso l'integrazione di sani principi anatomici, di tecniche di allineamento corporeo e di intensi e piacevoli allungamenti.

**Lunedì 1° marzo 2010**

09.00 - 11.00 Mysore

11.30 - 14.00

**Workshop sulle correzioni:**

Correzioni nella Prima Serie per Insegnanti e Studenti. In questa lezione per insegnanti imparerete come affrontare alcune posizioni chiave della Prima Serie dell'Ashtanga Yoga. Dal momento che c'è un metodo per affrontare ogni singola situazione, voi farete esperienza di come comunicare con gli studenti, attraverso le correzioni manuali, durante il vostro insegnamento e la pratica yoga.

OPERAZIONE FITNESS HEALTH CLUB

VIA SPERANZA, 19/21

SAN LAZZARO DI SAVENA

Cellulare Giuliano: 3386637586

[giuliano@ashtangayogabologna.com](mailto:giuliano@ashtangayogabologna.com)

# YOGA

## ASHTANGA WORKSHOP



KINO MACGREGOR



**Abbiamo il piacere e l'onore di annunciare l'arrivo per la prima volta in Italia, e a Bologna, della grande Kino MacGregor, la più giovane maestra di Ashtanga Yoga Certified da Sri K. Pattabhi Jois, ed una delle migliori performer al mondo di questo stile di yoga. Per non parlare delle sue grandi capacità didattiche.**

# 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.

