

Dipartimento di Salute Mentale
Direttore Prof. Claudio Mencacci

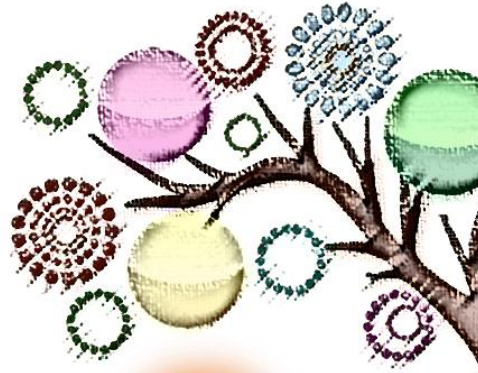
Centro di Medicina Psicosomatica
Dott.ssa Luciana Harari

YOGA DOLCE

La pratica dello Yoga è un'antica disciplina orientale che considera la persona un'unità inscindibile: tecniche molto precise apportano benefici sia al corpo che alla mente, così da poter realizzare una nuova consapevolezza di se stessi.

Pratiche corporee, tecniche di respirazione e di rilassamento permettono di riprendere un contatto col proprio sé approfondendone gli aspetti interiori.

La pratica sarà svolta in modo graduale e individualizzato, tenendo conto dei bisogni dei singoli partecipanti all'interno del gruppo.



A CHI È RIVOLTO

Questo percorso è specificatamente pensato per persone che presentano patologie a carico del sistema muscolo-scheletrico (fibromialgia, artrite reumatoide, artrosi) dell'apparato respiratorio (bronchite cronica, enfisema, asma) e del sistema cardiovascolare (ipertensione, malattie cardiovascolari).

Apporta inoltre benefici in caso di ansia e stress emotivo.

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERCORSO

- Perseguire il benessere della persona
- Raggiungere uno stato di equilibrio energetico
- Favorire la consapevolezza corporea e delle emozioni nel qui ed ora
- Prevenire il disagio psico – emozionale

METODOLOGIA

Ciascun incontro prevede una fase di lavoro pratico e una condivisione finale.

- Lavoro sul corpo: Posizione – Asana
- Lavoro sul respiro: Pranayama
- Lavoro di purificazione: tecniche di respirazione per fornire alla muscolatura l'apporto di ossigeno necessario
- Tecniche di Rilassamento-Yoga Nidra
- Lavoro sui Suoni: utilizzo dei suoni associati a piccoli movimenti di scioglimento articolare

TEMPI E LUOGHI

Durata del percorso: 8 incontri a frequenza settimanale della durata di un'ora

Luogo: Centro Diurno di Via Aldini, 72. Milano

Numerosità: 8-12 componenti

