Accademia dei colibrì

L'osservazione silenziosa porterà le tensioni corporee a risolversi nella distensione che,
a un dato momento, si scioglierà nella tranquillità. …la tranquillità…è qualcosa
che si sente in tutta la struttura cellulare, ossea, muscolare, nervosa.
Tutti gli organi sono come accarezzati da questa specie di radianza…

La distensione agisce per casse di risonanza, parte da un punto e ne raggiunge un altro
Eric Baret – Yoga tantrico

Cristina Contardi : Yoga Massage

L'AYM (Astanga Yoga Massage) persegue le stesse finalità dello yoga mettendo l'accento sulla relazione insegnate/allievo e sulla pratica del contatto consapevole, favorisce la regolazione dei processi di unità corporea e stimola i processi di riequilibrio tra i cinque corpi dello yoga. Pone le sue basi sul percorso in otto tappe dell'Astanga Yoga esposte negli Yoga Sutra di Patanjali, dove partendo da delle regole di comportamento alle quali la coscienza si riferisce, passa attraverso Asana, il corpo fisico e il "luogo in cui l'individuo si trova", Pranayama il corpo respiratorio e pulsante, Pratyahara, il corpo emozionale e il processo del distacco, Dharana/Dyana, il corpo mentale e la concentrazione per giungere a Samadhi, il corpo spirituale e l'unione. L'unione dei comportamenti e dei cinque corpi, l'unione dei vari aspetti del Sé, l'unione tra elementi interni ed esterni porta verso un processo di guarigione.
Lo Yoga Massage è una pratica che si rivolge direttamente al principio cosciente della persona. Il soggetto viene accompagnato nel rispetto della propria condizione fisica ed interiore e di quanto è in grado di percepire, senza forzature. Solo con la presenza di un soggetto può avvenire un cambiamento.

Secondo i principi dello yoga viviamo quotidianamente in uno stato alterato di coscienza la quale è da ricondurre allo stato originale, al divino, al Sé. Con il supporto di un accompagnamento consapevole e rispettoso la coscienza entra in uno stato di rilassamento dove, attraverso la sperimentazione della sensibilità corporea e del respiro, percepisce la vitalità del proprio essere. Quando i ritmi si spezzano questa vitalità in alcuni punti non funziona più. Se ci dialogo e la espando posso fare in modo che recuperi il suo ritmo naturale. Stimolando la vitalità corporea possono emergere degli stati di coscienza, delle considerazioni e si possono risvegliare memorie mettendo così in atto un percorso di crescita.
Nella pratica dell'Astanga Yoga Massage colui che accompagna si relaziona costantemente con chi fa l'esperienza. Il lavoro viene svolto in posizioni comode utilizzando movimenti delicati e mai forzati. Il trattamento agisce riportando naturalmente l'individuo in una condizione di equilibrio fisico ed esistenziale.

Per informazioni e/o appuntamenti: Cristina Contardi 3207518195 – criscontardi@gmail.com
Presso l'Accademia dei Colibrì ricevo su appuntamento il venerdì