

## Sessione individuale

La Yogaterapia individuale si occupa di riconoscere e modificare le posture "non favorevoli" riportando equilibrio e armonia nel corpo fisico, eterico, emotivo e mentale.



- **Insegna l'arte dello sforzo piacevole e come adattare esercizi di yoga tradizionali all' individuo**, nel pieno rispetto delle condizioni del momento (necessità, stato d'animo, vissuti, età, peso...)

- **Si occupa della struttura corporea, muscoli e articolazioni, della loro stabilità e della tonicità dei muscoli adiacenti.**

Quasi tutte le articolazioni richiedono forza, stabilità, rispetto, cura e consapevolezza di movimento:

I piedi per primi sono importanti per tutta la struttura:

ginocchia, anche, bacino e articolazioni ilio-sacrali, zona lombare, allineamento della colonna vertebrale, posizione delle scapole, spalle e nuca, non lo sono di meno.

La Yogaterapia si interessa alle deviazioni della colonna quali le tendenze scoliotiche, cifotiche e lordotiche rendendo le persone consapevoli delle proprie abitudini posturali.

- **Crea condizioni respiratorie favorevoli.**

- Con la pratica regolare dello yoga **le funzioni del corpo solitamente si normalizzano** (appetito, intestino, pressione arteriosa, peso, sonno).

- **La yogaterapia sostiene l'equilibrio emotivo e favorisce la riduzione dello stress.**

Per mezzo dell'introspezione la persona ha la possibilità di riconnettersi alla propria saggezza interiore che è fonte di autoguarigione: l'autoriflessione infatti amplia la comprensione di sé, e fa emergere elementi di accettazione, autoguarigione e trasformazione.

Durante l'incontro individuale emergeranno abitudini, debolezze muscolari, differenze e lo studente avrà la possibilità di ricevere esercizi mirati e personalizzati da poter eseguire regolarmente a casa durante 2-3 mesi.

Gli esercizi eseguiti durante la sessione verranno disegnati su un foglio da portare a casa.