

**Programma**  
**Mind & Body Day 2024**  
**III edizione**  
**Domenica 10 novembre**

**11/12**

**Pratica di Qi Qong e bastone cinese lungo**

Il qi qong del bastone cinese è una pratica molto antica di qi qong esterno preliminare all'uso marziale di uno strumento. Useremo il bastone per fare un lavoro energetico interno. Il bastone è tuttavia la proiezione, la materializzazione dell'energia interna, ma è anche la sua amplificazione e la può far circolare meglio. Esso permette di proiettare lo Yi, l'intenzione. Nelle manipolazioni, lo scopo è di dirigere l'intenzione in un luogo particolare, affinché l'azione si svolga proprio in quel luogo (mano, polso, gomito...). Più l'intenzione è precisa e più sarà preciso il gesto, più il gesto è preciso e più l'applicazione sarà efficace; ciò è vero anche a mani nude, ma il bastone ci aiuta a precisare queste intenzioni e in un certo senso a chiarificare l'intenzione.

Il bastone esprime l'energia interna; fa lavorare le forme e accresce le energie.

**Francesca Eusebi / La giada e il vento**

**11/12**

**Dimostrazione di Gyrotonic (max 6 persone)**

Il Gyrotonic expansion system® è un moderno sistema di allenamento che si basa sui principi chiave dello yoga, danza, nuoto e arti marziali. La lezione si svolge su un attrezzo, la pulley tower, attraverso il quale si eseguono movimenti fluidi e circolari, che permettono di allungare e potenziare il corpo utilizzando uno sforzo minimo. Presta particolare attenzione alla mobilità della colonna vertebrale, dandole sostegno, flessibilità e tonicità e rendendola meno soggetta agli infortuni. Questo tipo di esercizi rende il Gyrotonic adatto a tutti, a qualunque età, sia ai danzatori e atleti per migliorare le performance, sia ad adulti e anziani come allenamento generale oppure per correggere la postura e come recupero post traumatico.

**Silvia Baioni / Studio danza ensemble**

**12/13**

**Pilates**

La stabilità e la tenuta del core addominale favoriscono movimenti armonici e integrati di tutto il corpo. Attraverso gli esercizi Pilates proposti nella lezione attiveremo questa forza e la useremo in tutta la sequenza di movimenti.

**Renato Busetto / A passo d'uomo**

**14.30/15.30**

**Hatha Yoga**

Con particolare cura agli allineamenti e all'uso del respiro per connettersi al corpo. Il rilassamento sarà guidato anche dalle vibrazioni delle ciotole tibetane.

**Tiziana Sassoli / Spazio Dinamico**

**15.30/16.30**

**Yoga posturale**

La pratica delle posture la troviamo in tutte le molteplici proposte principali dello yoga: la postura fa parte dello yoga. A guardarlo da fuori infatti lo yoga oggi sembra un modo di assumere posture inconsuete del corpo: in avanti, all'indietro, in torsione, in equilibrio, persino al rovescio. Se entriamo però dentro la pratica dello yoga le posture prendono il nome di asana. Non è solo questione di esotismo è il significato dell'esperienza che cambia: da posizione con approccio ginnico o posa espressiva, ad asana con la sua presenza di consapevolezza.

L' 'asana-postura' è quindi contenitore di esperienze, luogo e forma dove percepire sé stessi/e.

**Alessandro Fattorini / Sport Natura**