

# 04

## GYM DOG

Esercizi per la colonna vertebrale

Inchino  
Twist  
Strisciare

Esercizi per il treno anteriore

Dare la zampa / Salutare  
Ascensore

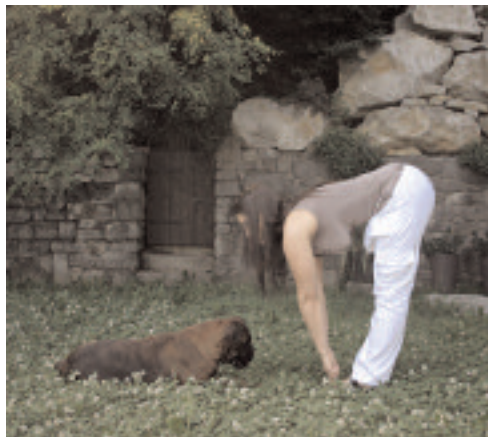
Esercizi per il treno posteriore

Orsetto  
Bunny  
In

Esercizi per i muscoli lombari

Rotola  
Bang

Non dimentichiamo che meno attività fisica è abituato a svolgere il nostro pet e più pazienza dovremo avere nella preparazione degli esercizi. Dobbiamo aiutarlo ed incoraggiarlo, perchè la chiave è che fare ginnastica insieme sia un divertimento e mai una frustrazione!



# 05

## E-DOGA

Nella società odierna il movimento fisico è un lusso che in pochi riescono a permettersi. Le nuove tecnologie ci permettono di percorrere giornalmente distanze sempre maggiori, in meno tempo e senza fatica. Le notizie viaggiano via cavo e l'ambiente di lavoro si sta spostando sempre più dalla campagna all'ufficio con un conseguente e preoccupante 'impigritimento' collettivo. A subirne le conseguenze sono anche i nostri cani, più abituati agli Happy Hours che ai boschi. I **problemi legati ad uno sviluppo muscolare non adeguato** si fanno sentire con il passare degli anni e spesso quando ormai è tardi per rimettersi in carreggiata. Possiamo aiutare noi stessi ed il nostro Fido ad invecchiare più serenamente associando le tecniche di Power Yoga alla Gym Dog, risparmiando tempo, soldi e soprattutto inutili dolori "da pigrizia". Così nasce quest'idea che, pur potendo sembrare una goliardata o una trovata commerciale, ha il solo scopo di aiutare il binomio uomo-cane a ritrovare il gusto di passare più tempo insieme, cooperando per il comune benessere in un'attività che spesso li vede tristemente divisi. Per tutti, senza limiti di età, sesso o... razza!

SERATA GRATUITA  
APERTA A TUTTI

RELATRICE:  
IVANA MINGOLO

**EDOGA**   
~~PER AMARE IL VOSTRO CANE~~  
*sudare*



# 01

## YOGA

Lo yoga è un'antica filosofia, nata in India, che si occupa della persona in modo assoluto. Il primo passo che deve affrontare l'allievo è quello di ritrovare l'armonia tra corpo e anima.

Per capire come agisce una posizione yoga, si devono conoscere i **chakra** che stimola. I chakra sono centri psicofisici attraversati da canali conduttori di energia. Quando il chakra è aperto, l'energia fluisce liberamente.

I chakra sono sette e tutti doppi, ossia uno situato sulla parte anteriore del corpo e il corrispondente sulla parte posteriore. I cinque chakra più bassi corrispondono anche ai cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Ognuno dei quali ha una densità sempre minore. Il movimento inizia dall'elemento più solido e termina nel più leggero, l'etere.

I due plessi superiori si muovono oltre il corpo, nella sfera spirituale e corrispondono anche ai 5 sensi.



# 02

## I 7 CHAKRA

### 2.1 Chakra radice

Posizionato alla base del corpo, è legato alle funzioni primarie dell'organismo ed alla stabilità fisica. Stimola la parola e l'olfatto ed è associato all'elemento terra.

### 2.2 Centro della creatività

Situato negli organi genitali, il suo elemento è l'acqua e governa il senso del gusto. Rappresenta la creatività, la procreazione ed è il centro dell'energia vitale e sessuale.

### 2.3 Centro della trasformazione

Si trova nella regione lombare, è legato al senso della vista e l'elemento è il fuoco. Rappresenta la forza di volontà e l'autostima.

### 2.4 Centro della compassione

Nella regione toracica, dietro al cuore. L'elemento è l'aria e il senso del tatto. Secondo la tradizione questo plesso rappresenta l'umanità, la capacità di dare e ricevere amore.

### 2.5 Centro della comunicazione

Si trova alla base della gola, è caratterizzato dall'aria e dall'udito. Rappresenta la nostra abilità di comunicazione, di ascoltare e di essere ascoltati.

### 2.6 Centro dell'intuizione

Si trova nella testa, dietro al centro delle sopracciglia. E' il primo plesso che si muove oltre la realtà fisica e i cinque sensi. Rappresenta pietà ed empatia. Connesso al sesto senso.

### 2.7 Centro divino

Situato nella parte alta della testa e governa il cervello. E' la coscienza pura, prima che venga frammentata dal pensiero e dai sensi. E' l'amore per la vita, la gentilezza e la compassione verso gli altri.

# 03

## IL SALUTO AL SOLE

E' una sequenza di **asana** che stimola tutti i sette chakra. Eseguita al mattino, appena svegli, prepara il corpo e la mente per affrontare la giornata. Praticata alla sera, prima di andare a letto, concilia il sonno.

Gli aspetti benefici del saluto al sole sono:

- tonificazione dell'addome
- mobilizzazione del rachide
- favorisce la digestione
- migliora la respirazione

# 04

## POWER YOGA

E' una disciplina molto comune che si fonda sull'**Hatha** [cammino costituito da otto tappe che prevedono norme di comportamento e tecniche psicofisiche, mediante le quali l'allievo si distacca gradualmente dal mondo fisico per raggiungere la pura contemplazione].

Ci sono diverse scuole dell'Hatha che si distinguono per lo stile.

Per alcune è importante focalizzare l'attenzione sui movimenti e il continuo scorrere di energia necessario per passare da un asana all'altra, per altre è centrale l'allineamento del corpo e il mantenimento della posizione.

**Power Yoga** è una pratica dinamica, composta da una sequenza di asana e controllo ritmico del respiro. Incrementa la forza fisica e la flessibilità, richiede molta energia. E' composto da movimenti intensi ma armonici, in grado di far salire l'energia dell'interno verso l'esterno. Mano a mano che aumenta l'impegno fisico, aumenta anche il livello di energia. Gli esercizi agiscono su tutti i canali energetici in modo equilibrato, potenziando gradualmente l'energia psico-fisica. Ripetuti più volte danno forza, tonicità, mobilità articolare, resistenza e armonia ai gesti.

