



OFFICINA D'ORIENTE

RELAZIONE DI PROGETTO "CONSAPEVOLEZZA DI SÉ STESSI"

DESCRIZIONE

OFFICINA D'ORIENTE soc. coop. propone, all'interno del progetto "Ragazzi in gioco", un percorso di introduzione alla consapevolezza di sé stessi attraverso lo yoga e la difesa personale, utilizzando tecniche di respirazione, mobilità articolare, tecniche di autodifesa, mindfulness e meditazione, che aiutano a gestire le emozioni, l'ansia, le paure e la rabbia.

L'obiettivo finale della pratica è la pace. Tuttavia, è difficile raggiungere la pace senza aver raggiunto la forza. Per questa ragione, lo yoga e l'autodifesa sono reciprocamente inclusivi e connessi.

Lo yoga migliora la flessibilità nelle arti marziali e queste ultime aiutano i praticanti di yoga a diventare più forti e concentrati.

Lo yoga e le arti marziali sono come lo *yin* e lo *yang*: si completano a vicenda!

Nello yoga, ci si concentra sull'essere completamente presenti nel corpo e sincronizzare il respiro con i movimenti, lasciando che l'energia coltivi e fluisca liberamente nei corpi. Questo impedisce alla mente di vagare per essere nel qui e ora, "*hic et nunc*".

Anche nella difesa personale si raccoglie energia, chiamata "*Qi*" in cinese, attirata all'interno in modo da essere ben attrezzati per combattere in caso di attacco. Se il praticante di arti marziali non è concentrato e consapevole di ciò che sta facendo, troppa energia verrebbe dispersa inutilmente, eseguendo movimenti inutili e senza effetto.

Lo yoga esiste sin dai tempi pre-vedici (II millennio a.C.) e fu introdotto al mondo da Lord Shiva, il primo yogi in assoluto. Sebbene le posizioni yoga tradizionali non siano pensate per il combattimento ci sono pose che sono ispirate dalle arti marziali come ad esempio le famose pose del guerriero o in sanscrito *Virabhadrasana*.

Sia le arti marziali che lo yoga richiedono una reale ed intrinseca concentrazione, se praticati correttamente.

Rimanere equilibrati e centrati durante le sfide della giornata è la chiave per una vita felice e lo yoga e la difesa personale possono essere utili a questo scopo.

Come già spiegato, in sanscrito "*ahimsa*" significa non violenza. In che modo questo si collega alle arti marziali? L'attacco e il combattimento sono solo le parti più piccole delle arti marziali e non sono mai al centro dell'attenzione. Le arti marziali tradizionalmente si battono per la pace, cercano di

Officina d'Oriente s.c.

P.I. 04975390750

Sede Legale: Casarano (Le) – via Puccini n°70

+39-320-4212968 - officinadoriente@gmail.com – PEC officinadorientecoop@pec.it



OFFICINA D'ORIENTE

risolvere i conflitti senza danni. Le situazioni aggressive vengono risolte con mezzi pacifici per la risoluzione dei conflitti.

La forza deve essere l'ultima risorsa. Se è necessario, la sua causa deve essere giusta, il suo scopo virtuoso e pacifico. Questi sono i valori insegnati agli studenti. Sapendo come combattere, ci si rende conto che le abilità acquisite vengono utilizzate solo per proteggere se stessi, i propri cari o i più deboli. Gli artisti marziali imparano a valutare le situazioni, a riconoscere i rischi e a non mettersi in pericolo.

La pratica dello yoga potrebbe non essere un'arte marziale per definizione e viceversa, ma attraverso i secoli fino ad oggi lo yoga e le arti marziali si sono ispirate e completate a vicenda e sono profondamente intrecciate.

Con la frequenza di questo i ragazzi saranno in grado di:

- usare lo yoga per calmare il sistema nervoso e alleviare l'ansia, imparare ad usare il respiro per portare il corpo e la mente in uno stato di calma, tranquillità ed equilibrio;
- usare le tecniche di base di autodifesa;
- concentrazione più nitida;
- sviluppo della forza fisica e della mobilità articolare;
- imparare ad usare tecniche di respirazione consapevole, mindfulness e meditazione per gestire le emozioni difficili e l'ansia.

FREQUENZA E NUMERO DI PARTECIPANTI

La pratica sarà distribuita su due giorni settimanali di almeno un'ora ciascuno ed avrà luogo sia in palestra che all'aperto.

Il numero minimo di partecipanti al corso è di 10 persone; il numero massimo per incontro è di 20 persone.

Nel caso in cui le adesioni dovessero risultare maggiori, sarà cura della Società scrivente programmare i gruppi di studio.



Il Legale Rappresentante
f.to Dr. Ing. Alessandro Astore

Officina d'Oriente s.c.

P.I. 04975390750

Sede Legale: Casarano (Le) – via Puccini n°70

+39-320-4212968 - officinadoriente@gmail.com – PEC officinadorientecoop@pec.it