

Edoardo Berasconi Amanda Marquez

Design di: Alberto Vezzani Fotografie di:

Silvia Pin

Noelia Baquerizo

CREDITI

Guarda il nostro video su youtu.be/5VUZA-HxaZs Instagram: @layogashala_byelena

SOCIAL MEDIA

La Yoga Shala Ssdarl i.ooday@onslimagaasts :lisM **Telefono:** 347 3541355

CONTATTI

direzione Rho Fiera Entrata cancelletto passo carraio MM rossa Amendola Via Domenichino II, 20149 Milano

INDIBIZZO



la yoga shala

Astānga Yoga

- Mysore Style
- Classe Guidata Prima Serie
- Classe Guidata per semi-principianti
- Corso Neofiti, percorso di avvicinamento all'Aṣṭānga Yoga

Corsi di Formazione di Astanga Yoga:

- T.T.C. Aṣṭāṅga Yoga Teacher Training Course corso formazione insegnanti 250h il primo anno e 150h il secondo anno con Elena De Martin
- A.Y.I.C. Astānga Yoga Intensive Course corso intensivo di Aṣṭāṅga Yoga 150h, approfondimento di teoria e pratica con Elena De Martin



La Yoga Shala organizza e ospita costantemente eventi e attività che promuovono e divulgano i principi yogici.

diventata parte integrante della loro vita. dedizione verso la disciplina dell'Așțānga Vinyasa Yoga che è continuano a formarsi attraverso un percorso profondo di Tutti gli insegnanti de La Yoga Shala si sono formati e della pratica e facendone apprezzare autenticità e purezza. empatia e coinvolgimento mantenendo il rigore delle origini L'insegnamento trasmesso agli studenti è condiviso con a Mysore nell'India del Sud.

tradizione di Sri K Pattabhi Jois così come viene insegnata L'intento de La Yoga Shala è quello di divulgare la

1'intenta



un insegnante esperto, istruito e formato secondo la tradizione. E raccomandabile imparare questa tecnica sotto la guida di

con il coraggio di mettersi in gioco. per tutti coloro che desiderano migliorare la propria vita condizione fisica e psicologica; particolarmente consigliato distinzione di età, sesso, religione, appartenenza, esperienza, L'Așțānga Vinyāsa Yoga è inclusivo e rivolto a tutti senza

forte e flessibile. maggior equilibrio e serenità oltre che un fisico allenato, vita proprio perché si raggiunge uno stato interiore di raggiungere un miglioramento sostanziale della qualità della coerenza di corpo, mente e spirito permettendo di

Il lavoro della pratica che si fa sul tappetino porta alla che significa proprio Unione. vita manifestando il senso reale della parola sanscrita "Yoga"

contatto e la connessione tra questi diversi aspetti della

alto grado di consapevolezza. In questo modo si agevola il emozionale, risvegliando e portando il praticante ad un più coinvolge la mente e tocca in profondità il livello L'Astanga Vinyasa Yoga, partendo quindi dal piano fisico,

> talvolta anche radicati e profondi. determinazione e che aiuta a sciogliere blocchi e paure

spirituale che dà risultati concreti se seguito con apertura e In questo modo si inizia un cammino nella sfera emotiva e

se stessi e agli altri. capacità di ascolto, che portano ad aprirsi in modo nuovo a determinano una maggiore sensibilità e una più attenta L'intenso lavoro fisico e l'esperienza di nuovi stati mentali

azione che si ripercuotono nella vita quotidiana. concentrata e calma, scoprendo nuovi modi di pensiero e movimento, la mente diventa inevitabilmente più riasforma l'attività in una vera e propria meditazione in Grazie al movimento corporeo e al ritmo del respiro, che

sano, raggiungendo livelli spesso impensati. per cui il corpo diventa sempre più forte, flessibile, stabile e induce lo studente a un lavoro completo di grande beneficio, La respirazione Ujjāyī, praticata insieme alle posture,

espirazione, utilizzando una tecnica chiamata Ujjāyī. infatti viene eseguita con la corretta inspirazione ed dal respiro grazie al Sistema del Vinyāsa. Ogni postura della pratica che è fissa e predeterminata, tenuta insieme Gli āsana sono le posture che compongono la sequenza

migliorare la condizione fisica, mentale ed emozionale. dinamica degli āsana, questa disciplina porta il praticante a Focalizzata nel suo approccio iniziale sull'esecuzione

dal suo discepolo Srī K. Pattabhi Jois. fra i più importanti divulgatori di yoga dell'epoca moderna e secolo scorso dai maestri indiani Srī T. Kriṣṇamācārya, uno È una disciplina yogica di antica tradizione, riscoperta nel

> ŚRĪ K. PATTABHI ()منۍ SECONDO LA TRADIZIONE DI ASĮÄNGA VINYĀSA YOGA



Nato nel 1915 da una povera famiglia indiana di brahmini, è stato uno dei più rappresentativi Guru della Tradizione Yogica Indiana. Da giovanissimo diventa discepolo diretto di Śrī T. Kriṣṇamācārya, il più riconosciuto Maestro dello yoga moderno, da cui apprende la disciplina dell'Aṣṭāṅgaa Yoga.

Studia Sanscrito e diventa professore al Sanskrit University di Mysore, nel Sud dell'India. Sta vicino al suo Guru per 25 anni e quando Krisnamācārya si trasferisce a Madras con la sua famiglia si fa continuatore del suo lignaggio yogico.

In una sala appartata della sua casa a Mysore apre l'Astānga Yoga Research Institute (AYRI). Negli anni '70, momento in cui l'Occidente ha bisogno di un cambiamento e comincia a rivolgersi all'Oriente per scoprirne la spiritualità, l'AYRI diventa il luogo di riferimento dell'Astanga Yoga per migliaia di studenti

Śrī K. Pattabhi Jois inizia così a viaggiare in America, Europa, Australia per condividere il suo enorme sapere. Insegna per oltre 70 anni, caparbiamente, facendo diventare l'Astanga Yoga una delle discipline yogiche più praticate al mondo, anche grazie al lavoro dei suoi più vicini studenti. Muore nel 2009 e il suo ricordo vive ogni giorno nella mente di chi lo ha conosciuto sia di persona sia attraverso la pratica.



Ci si sente parte di un tutto fin dal primo giorno.

energia che pervade la shala vi aspetta anche negli spogliatoi e negli spazi comuni. sempre accolti con il sorriso. Gli studenti si aiutano sul tappetino e nella vita; la stessa un luogo, è una comunità dove si incontrano persone con gli stessi interessi e dove si è La Yoga Shala è la prima grande realtà di praticanti di AṣṭāngaYoga a Milano; non è solo

ELENA







Elena incontra l'Aṣṭānga Yoga nel 1999. Da subito sente che quella è la sua strada e si dedica immediatamente allo studio profondo della disciplina. Trova la sua prima guida in Lino Miele da cui apprende la tecnica e la passione per l'insegnamento.

Nel 2001 incontra per la prima volta Śri K. Pattabhi Jois studiando con lui a Mysore e dal 2005, desiderosa di approfondire il suo cammino alla sorgente, si reca annualmente per diversi mesi all'Istituto di Mysore diretto da Pattabhi Jois. Nel 2007 si trasferisce per più di un anno a Mysore con il figlio, dove oltre al suo studio nella pratica intensa e quotidiana, inizia a studiare Sanscrito, filosofia dello yoga, le scritture e i loro chanting con i maestri Dr. M.A. Jayashree e Prof.M.A.

Elena ritorna costantemente a Mysore, dove continua il suo studio sotto la guida di R. Sharath Jois, naturale successore di Guruji scomparso nel 2009.

Attualmente, i suoi continui viaggi in India mantengono sempre viva in lei quella passione e quell'amore per lo yoga che tanto ha dato alla sua vita e che condivide ogni giorno col suo insegnamento.

Nel 2012 dopo oltre 10 anni di insegnamento, apre a Milano in una prestigiosa area della città La Yoga Shala: uno spazio di unica bellezza, ampio e completamente nuovo, tale da diventare un "tempio sacro dell'Astanga Yoga".







La Yoga Shala organizza workshop e ritiri invitando alcuni dei più prestigiosi maestri di Aṣṭāṅga Yoga al mondo.

Fra gli illustri ospiti Shatat R. Jois, David Swenson, Eddie Susanna Finocchi, Juha Javanainen, Adam Keen, Tim

Stern, Dena Kingsberg, M.A. Jayashree, M.A. Narasimhan Shelley Washington, Tina Pizzimenti, Gabriele Severini, Feldmann.

Elena De Martin propone ciclicamente a La Yoga Shala i suoi seminari di approfondimento e ritiri residenziali nel periodo estivo oltre che ritiri invernali nei Paesi tropicali.

Inoltre, Elena è ogni anno invitata a portare la sua grande esperienza ad eventi nazionali e internazionali dedicati al mondo dello Yoga, tra questi lo Yoga Festival di Milano al quale ha aderito con entusiasmo fin dalle sue prime edizioni.







La Prima Serie dell'Așțānga-Yoga

Sūrya Namaskāra - B



Samasthitih Ekam



Dve

Trīņi



Catvāri



Pañca



Astānga-Yoga Mantra

35

vande gurūṇām caraṇāravinde sandaršita svātma sukhāva bodhe niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne samsāra hālāhala mohaśāmtyai ābāhu puruṣākāram śamkhacakrāsi dhāriņam

> sahasra śirasam śvetam praṇamāmi patañjalim

Sapta



Nava

Samasthitih

Sūrya Namaskāra - A

Ekam



Daśa

Dve



Trīṇi





Caturdaśa



Așțau

Sapta



Nava



Samasthitiḥ

Saptadaśa Samasthitiḥ





Pādānguṣṭhāsana Pādā-Hastāsana



Utthita Trikoṇāsana B



Utthita Pārśvakoṇāsana B

Şaţ



Prasārita Pādottānāsana



Pārśvottānāsana



Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana

Caturanga Daṇḍāsana Ūrdhva-Mukha-Svānāsana Adho-Mukha-Svānāsana



Utkaṭāsana





Supta Koṇāsana

Paścimattānāsana



Pūrvattānāsana



Paścimattānāsana

Triang-Mukha Eka-Pāda Paścimattānāsana Ardha Baddha Padma





Jānu Śīrṣāsana





A -









Nāvāsana





















Ūrdhva-Mukha Paścimattānāsana







Marīrcyāsana

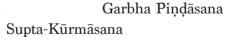






Bhuja-Pīdāsana





Kukkuţāsana

Supta Pādānguṣṭhāsana



Baddha Konāsana



Setu Bandhāsana



Paścimattānāsana

Fondamenti dell'Astanga-Yoga Bandha

il punto dove poggia lo sguardo negli

- Asana: 1 - **Nāsāgre**, alla punta del naso
- 2 **Bhrūmadhye**, al terzo occhio 3 - **Nābicakre**, all'ombelico

4 - **Añguṣṭamadhye**, ai pollici

- 5 **Hastāgre**, alla mano 6 - **Pādayoragare**, ai piedi 7 e 8 - **Pārśvadṛṣṭi**, verso il lato destro
- o sinistro 9 - **Ūrdhvadṛṣṭi**, verso l'alto

Vinyāsa coordinazione di respiro e

chiusura che contiene e canalizza

- l'energia Mūla Bandha, leggera contrazione verso l'alto dell'area posteriore del pavimento pelvico. **Mūla** = radice
- Uddīyana Bandha (parziale), ritrazione del basso ventre verso la spina dorsale. Uḍḍīyana = volare verso l'alto
- Mūla e Uḍḍīyana Bandha sono sempre attivi durante tutta la pratica.

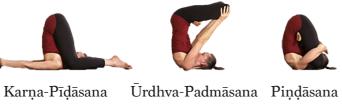
Chiusura

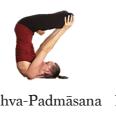


Sālamba Sarvāngāsana

Halāsana





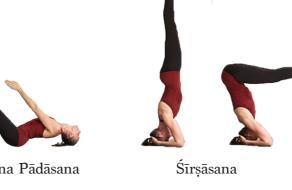




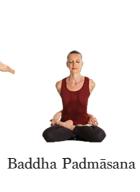


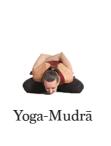
Ubhaya Pādānguṣṭhāsana









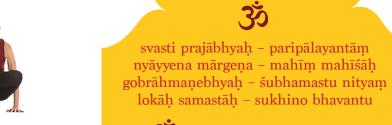






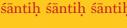












Mangala Mantra