



## INTRODUZIONE AL PRANAYAMA

La nostra società si muove a dei ritmi estremamente rapidi. Questo stile di vita obbliga ognuno di noi a trovare delle maniere per rilassarsi e rivitalizzarsi, in modo da poter affrontare con miglior slancio ed equilibrio la giornata. Molto spesso cerchiamo di sopperire alla stanchezza con bevande ricche di caffeina o cibi zuccherati, che combattono solo temporaneamente la sensazione di spossatezza. Come si può apportare nuova vitalità al corpo ed alla mente in modo sano e sicuro? Il metodo capace di rigenerarci istantaneamente ha una storia di cinquemila anni e comprende la pratica di una respirazione consapevole e profonda. Il Pranayama è un'antica scienza che insegna a controllare la respirazione: si tratta di una tecnica estremamente semplice, che può essere praticata in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo per rigenerare il corpo e rilassare la mente. Tutti noi abbiamo sicuramente già osservato la stretta connessione fra il respiro e l'aspetto mentale: una persona concentrata o assorta in meditazione respirerà in maniera lenta e regolare; al contrario, colui la cui mente è turbata da ansia, stress ed emozioni negative avrà un respiro affannoso ed irregolare.

## L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

L'aria che respiriamo è il nostro biglietto per la vita. Ci è possibile vivere per alcuni giorni senza cibo o senza acqua, ma non possiamo vivere senza respirare. La respirazione non è solo l'elemento essenziale per la vita, essa è anche un sentiero che conduce ad un miglioramento della qualità della nostra esistenza. Il respiro non è nient'altro che una manifestazione della forza vitale chiamata Prana. Quest'ultima è presente nell'aria ed in tutto ciò che possiede vitalità, partendo dagli esseri viventi ed arrivando fino al cibo e all'acqua di sorgente. Secondo lo Yoga, la parte più densa e solida degli alimenti che ingeriamo va a nutrire il nostro corpo, permettendoci di essere attivi e di mantenere una buona salute, mentre la parte più sottile ed eterica alimenta la nostra mente ed i nostri pensieri. Nella cultura dello Yoga, il respiro viene spesso paragonato ad un ponte che unisce il corpo allo spirito. Quest'analogia ci permette di intuire la profonda importanza di una respirazione corretta.

## CORSI INDIVIDUALI DI PRANAYAMA

I corsi di Pranayama vengono offerti sotto forma di lezioni individuali composte da una parte teorica accompagnata da esercizi pratici. Lo studente impara a costruire una routine d'esercizio che può tranquillamente praticare a casa.  
Corso di 5 lezioni da 45 minuti, prezzo franchi 200.

## L'INSEGNANTE



Mi chiamo Anna Comizzoli e sono nata a Locarno. Dopo diversi viaggi in oriente, nel 2003 ho lasciato la Svizzera ed ho trascorso un lungo periodo nel subcontinente indiano, dove ho studiato in maniera approfondita la Medicina Ayurvedica e lo Yoga. Sono stata allieva del Dr. Sundar Raman che, oltre ad insegnarmi i principi della medicina ayurvedica ed i suoi trattamenti, mi ha permesso di affacciarmi ad una finestra spalancata su un nuovo mondo ed una maniera di percepire l'esistenza davvero unica. Il grande amore che nutro per l'India e per la sua dimensione filosofica e spirituale mi ha portato poi a percorrere il sentiero dello Yoga. Ho studiato presso il Sivananda Yoga Vedanta Dhanvanthari Ashram di Neyyar Dam, Kerala, India, e all'Ayurveda Yoga Retreat di Coonoor, Tamil Nadu, India, acquisendo il titolo di Yoga Acharya all'inizio del 2008.

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni contattatemi al numero **076 399 98 24**  
oppure via e-mail all'indirizzo **annacomizzoli@hotmail.com**  
Potete inoltre visitare il mio sito **www.shanti-mandir.com**