

# HATHA-YOGA

## Il metodo

Divulgato dal grande mentore M° Bruno Baleotti, utilizza la pratica di Hatha-Yoga chiamata Parinama, che significa trasformazione. Il cambiamento avviene attraverso un lavoro che porta il corpo a confrontarsi e ad esplorare i propri limiti fisici, con una pratica appropriata di posizioni e respirazioni, sotto la guida di un insegnante esperto.

Sarà compito dell'insegnante adattare la pratica ai bisogni dell'allievo, coltivando la consapevolezza del corpo e dei suoi organi percettivi, (la mente e i sensi) fornendo gli strumenti per realizzare le proprie potenzialità.

Sotto la guida dell'insegnante si impareranno gli allineamenti corretti del corpo: quali muscoli allungare e quali contrarre, come usare la propria energia imparando a gestire le difficoltà. Ci si avvale di due importanti strumenti: il lavoro con gli attrezzi e il lavoro a coppie.

Gli attrezzi sono un grande sostegno: nel principiante perché portano il corpo ad assumere una posizione fisiologicamente corretta, nel praticante avanzato per oltrepassare la barriera del "limite" della posizione con consapevolezza.

Nel lavoro a coppie l'allievo ha invece la possibilità di studiare la posizione sia dall'interno, praticandola, sia dall'esterno, osservando il compagno mentre funge da strumento, ottenendo grandi miglioramenti anche per persone anziane o con problemi fisici.

Questo metodo di lavoro, attraverso una pratica costante, porta l'allievo a comprendere come funziona il proprio corpo, imparando ad osservarne il limite, rispettarlo ed accettarlo, in modo che lo si possa superare, dando però al corpo il giusto tempo.

Giungere alla consapevolezza del proprio corpo è come scalare una montagna e chi insegna non può e non deve portare l'allievo sulle proprie spalle sino alla cima, ma solo indicargli il giusto sentiero.

## L'insegnante

Mi chiamo **ALESSANDRO RINALDI**, dopo essermi laureato a Bologna, ho incontrato lo Yoga nel corso tenuto dal maestro Vincenzo Lex ed ho frequentato per circa cinque anni il corso base di Parinama Yoga.

Grazie a Vincenzo ho conosciuto il Maestro Baleotti Bruno. Ho iniziato quasi da subito a frequentare il corso Istruttori presso la scuola di Bruno. Ho conseguito nel 2006 il Diploma UISP come Istruttore di Hatha Yoga metodo Parinama.

Insegno la pratica dello Yoga da diversi anni e a Settembre del 2009 ho iniziato l'esperienza della **Scuola di Yoga Virya** in compagnia dei miei amici Vincenzo, Paola e Gianluca nella sede di Via Vittoria a San Lazzaro di Savena.

Dal 2007 insegno anche presso la Palestra Fantini di Via Galletta.



**Dove/quando**

- **Palestra Fantini**
- **il martedì dalle 19.00 alle 20.30**
- **Il venerdì dalle 19.00 alle 20.30**

**Contatti**

- **Alessandro 338 159 9734**
- [alessandrinaldi79@gmail.com](mailto:alessandrinaldi79@gmail.com)
- **Segreteria Tonelli 335 791 7601**
- [centrotonelli@libero.it](mailto:centrotonelli@libero.it)