

Programma di AAIRC
Anno scolastico 2021/2022
Classe 2B
Docente: prof.ssa Antonella Pecora

1. Imparare a respirare consapevolmente

- sviluppo della presenza nel presente
- direzione e mantenimento della propria attenzione alla respirazione
- modulazione dell'ansia, dell'irrequietezza, dell'aggressività
- sviluppo della capacità di concentrazione
- acquisizione maggiore tranquillità interiore

2. Differenze tra respiro e respiro consapevole

- postura e azioni di presenza per il respiro consapevole
- principio dell'esplorazione del respiro
- respiro consapevole e relazione con l'ansia
- tecniche di concentrazione e rilassamento attraverso il respiro
- tecniche di respirazione (ujjai, quadrata, a narici alternate)

3. Yogando con il respiro

- respiro consapevole attraverso alcune posizioni yoga
- tecniche di concentrazione attraverso alcune asana
- ascolto del silenzio
- i mudra