

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Michael Steinroetter incontra i giovani al Parco Margorabbia

Andrea Camurani · Monday, May 18th, 2015

Appuntamento da non perdere Sabato 23 Maggio 2015 al Parco Margorabbia, Luino. Alle ore 14:30, lo yogi Michael Steinroetter di “LuinoYoga” terrà una lezione di yoga per ragazzi fra gli 8 e 16 anni.

Mentre per l'età adulta lo **yoga** è ormai una disciplina seguita da migliaia di persone, lo yoga per ragazzi non si è ancora pienamente affermato. Ma nella fascia d'età fra gli 8 e 16 anni, dove l'individuo compie un intenso sviluppo sia del corpo fisico sia della mente, e dove la personalità si va formando e consolidando, la pratica dello yoga può diventare un punto di riferimento sostenendo questa fase non sempre facile.

Infatti, lo yoga **porta a conoscere il proprio corpo** fisico tramite il controllo dello stesso durante gli asana, porta a calmare ed osservare la propria mente durante la meditazione, lo yoga nidra, facilita il rilassamento con il controllo attivo della respirazione, il pranayama.

L'accrescersi della consapevolezza del proprio **corpo e della propria mente rimette** entrambi nella giusta relazione, attenuando squilibri che spesso portano a momenti di sentita inadeguatezza, svalutazione del sé nei confronti degli altri ma soprattutto nei confronti di sé stessi. La sfera emozionale viene irrobustita e le difficoltà nell'affrontare stati emotivi mutevoli possono essere superate ancorandosi alla certezza di poter padroneggiare sia il corpo che la mente.

Michael, di origine tedesca, dopo la maturità e sulle orme del padre, si laurea in ingegneria, seguendo un percorso tecnico – scientifico. Ma le sue aspirazioni sono altre. Durante gli studi, **ha dei contatti con l'Antroposofia di Rudolf Steiner** e, dopo una parentesi di vita a Milano e in Baviera, il trasferimento a Luino, dove attualmente vive e lavora. E' qui che entra in contatto con persone del mondo dello Shiatsu, della Riflessologia ed infine con Mariam Ruth Schmidt, Maestra di Yoga.

Dopo decenni di vita impegnativa come dirigente, Michael inizia la pratica dello Yoga che cambierà per sempre il suo modo di vedere il mondo, ed è qui che sperimenta lo Yoga come esercizio di “controllo delle onde pensiero della mente, acquietamento dei movimenti della mente.”

Ciò che propone Steinroetter, che oggi insegna Yoga dopo aver conseguito l'abilitazione all'insegnamento con Silvia Romani e Max Gandossi e aver approfondito gli studi con Ateeka, Selene Calloni e Shana Meyerson, è una via per fermare i “movimenti della mente” che procurano irrequietezza ed ansia.

I prerequisiti per partecipare alla lezione di Yoga sono minimi: abiti comodi, stomaco vuoto, essere scalzi, un tappetino e il desiderio di riscoprire il proprio corpo fisico e la natura della propria mente.

Per informazioni è possibile mandare una mail all'indirizzo: info@luinoyoga.it, o telefonare ai numeri: 347 140 3872 – 366 46 97 221.

This entry was posted on Monday, May 18th, 2015 at 5:11 pm and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.