



GARUDA[®]

The intelligent way to exercise

*Principi del Metodo Garuda**

- ☉ Ognuno di noi ha una propria architettura del movimento che cambia di giorno in giorno. Dobbiamo rispettarla.
- ☉ La lezione è un allenamento olistico che sfida la fisicità di ognuno di noi ogni giorno dopo giorno. Il movimento è la fisicità non dovrebbero mai essere compromessi perché sono la sede della nostra consapevolezza ad espressione.
- ☉ Usa il corpo nel suo insieme e sii consapevole che il centro cambia di movimento in movimento.
- ☉ Allenati con piena consapevolezza. Interiore, attenzione e consapevolezza devono essere portati in ogni movimento per poter ottenere il massimo risultato.
- ☉ Tutte le routine devono includere esercizi di forza, flessibilità, resistenza e dinamismo.
- ☉ Il movimento ha più direzioni. Può partire dal centro, dalla spina dorsale ed irradiarsi verso gli altri, verso le estremità oppure viceversa, partire dall'estremità verso il centro, verso la spina dorsale.
- ☉ Tutti i movimenti devono fluttuare sul respiro. Usalo come forza che ti guida. Permetti al respiro di controllare e coordinare ogni sezione dei movimenti stessi.
- ☉ Il continuo cambio di schemi di movimento e il dinamismo favoriscono la propriocezione e mantengono attiva e al contempo calma la mente.
- ☉ GARUDA rende consapevoli di chi siamo, di cosa possiamo fare col nostro corpo, e cosa più importante, ci dà la chiave di lettura per il nostro corpo. Tutto questo è un lavoro tanto spirituale quanto fisico e di consapevolezza. Abbraccialo.

* *Principi del metodo Garuda ideato da James D'Silva*