

YOGA

Essere in accordo con se stessi attraverso la conoscenza di sé.
Essere di nuovo uno.



Lo Yoga è una disciplina antichissima nata in India migliaia di anni fa basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito. La parola “Yoga” vuole dire “unione” e indica l’unione fisica e spirituale di corpo e mente, immobilità e movimento, maschile e femminile, sole e luna allo scopo di portare riconciliazione ed equilibrio tra gli opposti.

Lo Yoga è anche un’ottima attività fisica che permette a tutti, senza esclusione, di mettere in moto il proprio corpo attraverso esercizi di allungamento, respirazione e stretching per migliorare la postura e quindi alleviare il dolore alla schiena a chi per esempio al lavoro trascorre la maggior parte del tempo seduto.

Aiuta a dormire meglio perché mette in movimento e distende tutti i muscoli del nostro corpo in una maniera che a noi sembra passiva ma che in realtà è solo più dolce. Inoltre aumenta la capacità di concentrazione anche nella vita quotidiana e insegna a respirare in maniera più profonda e meno impulsiva per rilassarsi di più e più a lungo.

Esistono vari tipi di Yoga. I più praticati sono:

Hata Yoga

Questo tipo di Yoga unisce molto bene le tecniche respiratorie con le Asana (posizioni) in un fluire armonico di sequenze. E’ adatto per chi ama la fluidità dei movimenti, il silenzio della pratica ma allo stesso tempo la precisione sostenuta dal respiro. In questo stile di Yoga si effettua un modesto sforzo fisico con lo scopo di riuscire a superare i propri limiti fisici. Nello stesso tempo però non si dimenticano mai il rilassamento e la calma che ci permettono alla fine di sentirci più forti, più flessibili e sicuramente più rilassati.

Raja Yoga

Questo significa letteralmente Yoga Reale. Ci guida attraverso la pratica delle Asana a coltivare la capacità di mettersi in relazione, di ascoltare e di stabilire una relazione stabile e continuativa con il corpo, il respiro, le sensazioni e i pensieri. Nel Raja Yoga si pratica soprattutto la meditazione per riuscire a comprendere “chi” siamo e “come” siamo. E’ una disciplina mentale che conduce alla scoperta di uno stato interiore che appartiene a noi tutti e a tutti accessibile.

Ashtanga Yoga

Questa pratica è caratterizzata da posizioni che si eseguono in sequenza e rapidamente. I benefici sono tanti tra cui: liberazione delle tossine, miglioramento della circolazione e della forza fisica e mentale. Questo yoga è perfetto per chi ama le attività intense. E’ uno stile di Yoga molto rigoroso che segue specifiche sequenze in cui si eseguono sempre le stesse posizioni in quanto ogni movimento è associato al respiro. Esistono 6 serie diverse e il movimento continuo di mula bhandha (contrazione del perineo), di uddiyana bhandha (contrazione dell’addome) e di jalandhara bhandha (contrazione della gola), sviluppano un grande calore che induce a un’intensa sudorazione.