



CORSO DI HATA YOGA



CHE COS'È LO YOGA?

La parola “Yoga” in sanscrito significa Unione. Unione del corpo, con le altre due componenti dell'essere umano, mente e spirito. Ecco che allora chi pratica Yoga diventa un tutt'uno, libero di essere e di poter vivere la sua vera natura.

La vita frenetica di ogni giorno ci porta ad usare costantemente la mente, ad essere sempre vigili ed in stato di allarme, pronti ad affrontare qualunque problema. Questo modo di vivere innalza i livelli di cortisolo, principale ormone responsabile dello stress, aumenta le tensioni mentali e muscolari e porta ad un generale livello di malessere psico-fisico.

Lo Yoga può essere una soluzione a questi problemi, dal momento che abbassa i livelli di cortisolo e dona un generale senso di benessere.

Lo yoga agisce in particolare su due livelli:

- A LIVELLO FISICO, l'allungamento muscolare associato a particolari tipologie di respirazione permette una maggiore

ossigenazione di tutto il corpo, nonché la tonificazione generale di tutti i muscoli attraverso posizioni e sequenze dinamiche che aiutano inoltre ad espellere le tossine accumulate durante la giornata.

- A LIVELLO MENTALE: la respirazione cosciente mantenuta durante la pratica permette di essere completamente immersi nei movimenti, di essere nel “QUI E ORA”, senza pensare a ieri e senza le ansie che il pensare al domani sempre ci crea.

Con la pratica si imparerà ad essere sempre più presenti in ogni azione quotidiana e si riuscirà, di conseguenza e naturalmente, ad affrontare i problemi in un’ottica diversa, priva dell’aggressività tipica dello stress.

La presenza mentale porterà ad una capacità di vivere e godere di ogni istante, assaporando a pieno i momenti gioia ed accettando e superando con nuovo spirito le difficoltà.

Dopo la pratica, lo yogi sperimenta un generale senso di pace e benessere, benefici questi che vanno ben oltre l'ora trascorsa sul tappetino: lo Yoga infatti diventa un *modo di vivere, uno stile di vita, un modo di essere*. Praticando, si arriva a concepire che *Lo Yoga non si fa, lo Yoga si è*.

COME È STRUTTURATA LA LEZIONE

La pratica dura circa 90 minuti così suddivisi:

- RISCALDAMENTO: Inizieremo con un riscaldamento, risveglio muscolare, per preparare dolcemente il corpo alle posizioni;
- ASANA: Le sequenze di posizioni (Asana) che faremo sono studiate apposta per risvegliare un gruppo muscolare alla volta, al fine di prendere coscienza in modo graduale del corpo nella sua interezza. Vedremo come le Asana scivolano l'una dentro l'altra in modo naturale grazie alla respirazione che adotteremo.

Inizieremo con dei semplici saluti al sole (Surya Namaskara), passeremo ad alcune posizioni in piedi cui seguiranno quelle da seduti e termineremo con le classiche posizioni di defaticamento e rilassamento.

- PRANAYAMA, ovvero la scienza yogica del respiro. Da seduti adotteremo delle particolari respirazioni che serviranno da un lato a purificare tutte le cellule e dall'altro a prendere coscienza delle nostre sensazioni del momento, dei nostri pensieri e ci prepareranno al rilassamento finale.
- SHAVASANA, ovvero la posizione del cadavere. Sdraiati supini sul tappetino, con una coperta sul corpo, saremo guidati al rilassamento totale del corpo. La voce dell'insegnante ci guiderà piano verso uno stato di semi-coscienza, nel quale saremo perfettamente presenti e lucidi, ma dentro ad un corpo completamente rilassato. Questo stato permette una rigenerazione profonda che si protrarrà ben oltre la pratica,

donandoci un senso di benessere e quiete e cui non siamo abituati.

- CONFRONTO: momento di condivisione su come ognuno ha vissuto la pratica. Spazio da usare anche per domande e/o consigli all'insegnante.

Le ragioni che spingono a praticare lo Yoga sono le più svariate: c'è chi inizia per un mal di schiena trascurato, chi per rilassarsi, chi per controllare il peso. I motivi non sono importanti: lo Yoga non è uno sport, non è una religione e non è una setta.

Lo Yoga è *un cammino*. È un percorso di crescita personale, in cui si impara piano piano a conoscersi, ad accettarsi e a migliorarsi.

Il benessere provato da chi pratica spesso porta ad un naturale senso di gratitudine. Gratitudine di stare bene e, soprattutto, di *esserne coscienti*.

Buona pratica a tutti!