

CHE COS'E' LO YOGA?

LO YOGA È UNA DISCIPLINA OLISTICA, UN PERCORSO DI CRESCITA DI MENTE, CORPO E SPIRITO.
LA PAROLA YOGA DERIVA DAL TERMINE SANSKRITO YUG, CHE SIGNIFICA "UNIONE",

NON E' QUINDI SOLO UNA FORMA DI GINNASTICA E NEMMENO UNA RELIGIONE.

NELLA PRATICA L'USO DELLE ASANA (LE POSIZIONI) SONO UN MEZZO, INSIEME AL RESPIRO E ALLA MEDITAZIONE.

.IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA YOGA VIENE DICHIARATO DA PANTAJALI NEL SECONDO AFORISMA DEL PIÙ IMPORTANTE E CELEBRE, NONCHÉ PRIMO, DEI TESTI DEDICATI ALLO YOGA, GLI YOGA SUTRA: YOGAS CHITTA VRITTI NIRODDAH, CIOE' LO YOGA E' ACQUIETARE I VORTICI DELLA MENTE (LE VRITTI).

E PROSEGUE: COSI' L'ESSERE UMANO RICONOSCE IL VERO SE'.

LO YOGA E' QUINDI UNA DISCIPLINA DI AUTO SCOPERTA E DI AUTO CONOSCENZA, DI INTROSPEZIONE MA ANCHE DI USCITA DAL PROPRIO GUSCIO NELL'INCONTRO CON L'ALTRO.

ECCO PERCHE' PER PRATICARE YOGA SONO IMPORTANTI TUTTE LE FASI DELLA LEZIONE.

INOLTRE, UNA PRATICA COSTANTE E DI RIPETIZIONE DELLE STESSE LEZIONI, SARÀ DI AIUTO PER LA COMPrensIONE DELLE POSTURE CORRETTE DA MANTENERE E VIA VIA CHE IL CORPO SARA 'PIÙ ABILE, L'ATTENZIONE SI POTRA' SPOSTARE ALTROVE E LA MENTE SVUOTARSI.