

## ***YOGA, l'arte di integrare corpo, respiro e mente.***

### **COS' È LO YOGA?**

È un'antica disciplina indiana che consiste essenzialmente in un percorso di esplorazione di se stessi, senza giudizi o critiche. Ciò consente di far emergere le nostre qualità migliori e di sviluppare in noi una condizione di generale benessere a tutti i livelli, fisico, emotivo, mentale.

### **COSA CI AIUTA AD OTTENERE LO YOGA?**

Con la pratica regolare dello yoga la salute migliora e si ristabilisce. C'è una maggiore energia, una più alta resistenza alle malattie, le difese immunitarie si alzano. Molti praticanti di yoga non ricordano più cos'è un raffreddore. Le vie respiratorie sono più libere. Il respiro profondo migliora la capacità polmonare, la circolazione sanguigna, la salute della pelle e degli organi interni. I muscoli diventano più tonici, le articolazioni più flessibili, i tratti del viso si distendono e si sviluppa forza ed equilibrio nel corpo.

Tutto questo si traspone poi anche a livello mentale e psichico, con una rinnovata capacità di affrontare serenamente le sfide quotidiane. Si diventa più inclini al sorriso e alla leggerezza e si sviluppa del tutto spontaneamente un atteggiamento più positivo e rilassato verso la vita. Di conseguenza, lo stress diminuisce, le relazioni interpersonali migliorano e anche il rendimento nella vita lavorativa e negli studi ne viene influenzato, grazie a una mente silenziosa, focalizzata, capace di memorizzare e di concentrarsi senza sforzo (uno dei risultati più evidenti della pratica regolare dello yoga è appunto quello di aumentare il livello di attenzione nei bambini e negli adulti).

### **QUALI SONO GLI STRUMENTI DELLO YOGA?**

Per ottenere tutti questi risultati, lo Yoga utilizza una varietà di strumenti: posizioni del corpo, esercizi di respirazione, suoni, etc. Tale vasta gamma di tecniche viene adattata ai particolari bisogni di ogni singolo praticante, che potrà essere seguito anche individualmente dall'insegnante.

### **PER CHI È ADATTO LO YOGA?**

Per iniziare a praticare lo Yoga non sono richiesti requisiti particolari: lo Yoga è adatto ad ogni tipo di persona, indipendentemente dall'età, dal sesso, dal livello culturale o dalle capacità personali. *“Chiunque è in grado di respirare e di usare le mani è anche in grado di praticare lo yoga”*, afferma Desikachar, insigne esperto di Yoga nella tradizione di Krishnamacharya (suo padre e maestro), cui facciamo riferimento nell'insegnamento.

Persone con problemi fisici quali mal di schiena, artriti, dolori mestruali, dolori cervicali, etc. otterranno benefici dalla pratica corretta dello Yoga.

Lo yoga è particolarmente utile alla donna, come supporto per tutte le trasformazioni fisiche e psichiche della sua vita: pubertà, adolescenza, ciclo mestruale, gravidanza, menopausa.

Anche persone inclini alla depressione, con problemi di ansia e attacchi di panico (problemi oggi sempre più diffusi anche tra i giovani) trarranno giovamento dalla pratica dello yoga.

Per chi già è in buona salute, lo Yoga è utile per conservare la freschezza e la vitalità della giovinezza fino all'età adulta.

Infine, lo Yoga è una disciplina fondamentale per chi vuole iniziare un percorso di autoconoscenza e crescita spirituale.