

Yoga & Tea

...per arrivare alla mente

Nello yoga il movimento del corpo nasce dal ritmo del respiro.

Il lavoro muscolare fatto in sintonia col respiro, e non con la forza, è gradevole e rilassante, anche se è intenso e vengono smosse catene muscolari profonde.

I movimenti non sono automatici o ripetitivi e questo rende lo yoga interessante e sempre nuovo.

Un'altra particolarità è che, anche se le posizioni possono apparire complicate, si viene guidati passo passo alla loro esecuzione, adattandole alle proprie possibilità: l'importante, come dicono i saggi, è il percorso e non l'arrivo.

asana

Le posture dello yoga si chiamano "asana" e sono concepite per irrobustire il corpo e permettergli di restare per ore in meditazione senza accusare stanchezza o dolori.

L'hatha yoga è parte di un ampio sistema filosofico che si propone di guidare l'essere umano verso un'evoluzione morale e "spirituale", di cui la meditazione rappresenta un punto d'arrivo. Riguarda la "cura" del corpo, secondo la logica trasmessaci dai greci e dai latini "mens sana in corpore sano".

Nell'hatha yoga **la meditazione** viene allenata con la concentrazione necessaria ad effettuare gli asana, è quindi di approccio più semplice ed è propedeutica alla meditazione vera e propria, materia del Raja Yoga (yoga regale).



chakra

Nelle discipline orientali viene data maggiore importanza allo scorrimento dell'energia all'interno del corpo che alla forza muscolare, perché è l'energia che garantisce un alto livello di vitalità. I movimenti proposti dallo yoga sono pensati per stimolare il metabolismo, il sistema endocrino e la circolazione sanguigna e linfatica.

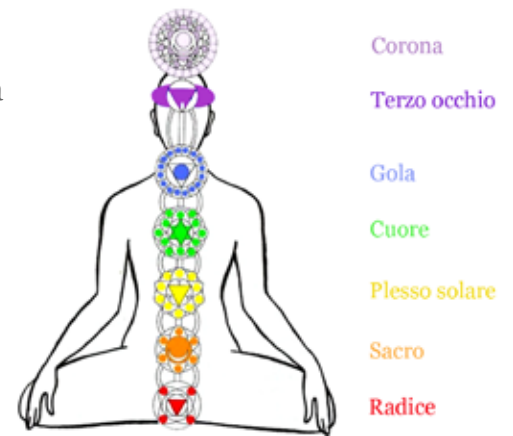
Per rendere l'idea, lo si può paragonare a un automassaggio dall'interno ai nostri organi vitali mentre eseguiamo le posizioni.

In corrispondenza delle ghiandole principali del sistema endocrino si collocano i "chakra", che sono considerati i centri energetici del corpo nella visione medica indiana (ayurveda).

I principali sono sette e si allineano lungo l'asse della colonna vertebrale, a partire dal bacino.

Proprio per questo nello yoga si pone grande attenzione alla colonna vertebrale, perché muovendola si attivano i chakra, e soprattutto perché, per meditare, la schiena deve essere eretta. Così si ha un migliore scorrimento energetico e una maggiore fiducia in sé stessi.

Grazie all'intenso lavoro posturale sulla colonna, la schiena trae sensibili benefici già dopo poche lezioni; il costante allungamento verso l'alto dona un senso di leggerezza e libera dai dolori cervicali.



pranayama

La respirazione riguarda un altro grande capitolo dello yoga. La respirazione profonda calma la mente e... ringiovanisce i tessuti cellulari.

Il nostro complesso sistema corpo-mente, governato da un insieme di reazioni psico-fisiologiche, fa sì che là dove dirigiamo la nostra attenzione mentale, unita alla respirazione, riusciamo ad allentare le tensioni e a mobilitare, e perciò rivitalizzare, parti del corpo trascurate e quindi bloccate.

Esiste all'interno dello yoga un capitolo esclusivamente dedicato a esercizi respiratori specifici chiamato "pranayama".

yoga=unione

Il controllo del corpo e della mente attraverso un allenamento costante e calibrato inducono nella personalità un processo di trasformazione positivo, che si riflette sulla qualità della vita di ogni giorno e nelle relazioni con gli altri.



La parola yoga deriva dal sanscrito “yuj” che significa unire e riequilibrare, ed è riferita al giogo dei buoi.

Ciò sta a significare che, anche all'interno del nostro corpo, esistono forze scompensate o addirittura contrastanti tra loro e che attraverso una buona pratica psico-fisica possiamo riequilibrare, per riconquistare maggiore armonia e salute.

la mia lezione di yoga

- un momento iniziale di raccoglimento e distensione per allontanarsi dai “problemi della giornata”
- una serie di esercizi preparatori e allungamenti per predisporre le articolazioni
- una sequenza dinamica, per iniziare a attivare il corpo in modo unitario (per es. saluto al sole)
- una serie di posizioni classiche, gli asana
- qualche esercizio di respirazione specifico, pranayama
- un rilassamento finale o un momento di meditazione.

