

COS'È L'HATHA YOGA?



Origini

Una delle forme più diffuse al mondo di yoga è l'**Hatha Yoga**, conosciuto anche come yoga della forza.

Nato in India tremila anni prima di Cristo, lo yoga è una disciplina che punta, attraverso esercizi fisici, meditazione e ascesi, a **unificare il corpo e lo spirito**.

La parola yoga, in sanscrito (lingua letteraria dell'India antica) significa "unione".

I due testi antichi che vengono considerati i riferimenti principali per questa pratica sono: gli **Yoga sutra** di Patanjali e lo **Hatha Yoga Pradipika** di Svatmarama.

Sviluppatosi in tempi antichissimi all'interno del subcontinente indiano, dove la religione predominante era quella induista, la pratica dello yoga non è necessariamente una pratica religiosa.

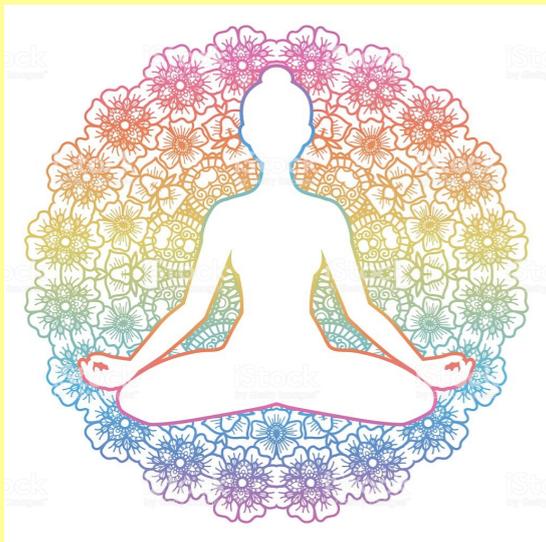
L'HATHA YOGA IN OCCIDENTE: posizioni, respirazione, rilassamento

La caratteristica fondamentale dello hatha yoga consiste nella sua accessibilità a un pubblico eterogeneo, qualunque siano l'età, il sesso e le condizioni di salute. Privo di competizione, non è necessario avere competenze specifiche. I risultati dipendono soprattutto dalla volontà, la concentrazione e la perseveranza che ognuno mette nel realizzare le posizioni. Inoltre, nonostante derivi da una pratica spirituale, non richiede conoscenze filosofiche o religiose specifiche.

Lo hatha yoga che si pratica nei corsi che proponiamo si articola in tre azioni di base:

- Le **posizioni (ASANA)**: sono appositamente studiate per permettere a chi le pratica di raccogliere la propria energia attraverso specifici movimenti ed incanalarla nelle zone del corpo desiderate: dal serpente alla barca passando per la mezza luna, esistono più di **1000 posizioni**. Statiche o dinamiche (come il Saluto al sole), vanno fatte sempre senza sforzi, nel rispetto del corpo, facendo particolarmente attenzione alla posizione del corpo e all'allineamento della colonna vertebrale.
- Gli **esercizi respiratori (PRANAYAMA)**. Indissociabili dalla pratica delle posizioni, si articolano intorno a quattro fasi principali della respirazione: inspirazione, apnea inspiratoria, espirazione e apnea espiratoria. Gli esercizi respiratori sono finalizzati a estendere e a controllare l'energia vitale. Durante la lezione di yoga il praticante viene invitato a porre attenzione al respiro e accompagnato in modo graduale all'acquisizione di alcune tecniche di pranayama.
- Il **rilassamento**. È il momento finale della lezione, interamente dedicato alla rigenerazione delle forze. Si mette in pratica in posizione seduta o distesa, va accompagnato con una respirazione lenta e profonda, che suggestiona, o con il supporto di alcuni suoni (campana tibetana - cimbali).

PADMASANA IL FIOR DI LORTO



I BENEFICI DELLO HATHA YOGA

La pratica dello hatha-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, ad una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

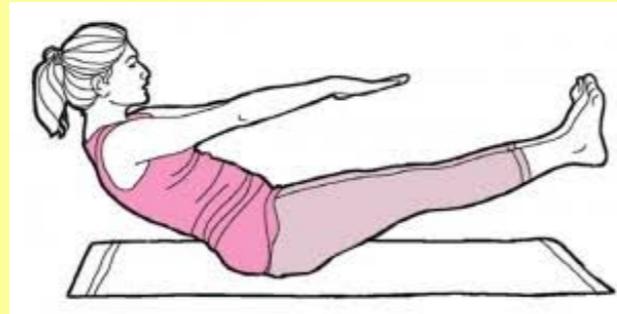
Può procurare svariati benefici al corpo: aumenta il tono muscolare, l'elasticità, l'equilibrio, la muscolatura degli addominali, eliminazione delle tossine, miglioramento del funzionamento cardiaco, diminuisce la massa grassa.

Grazie alla concentrazione e alla forza di volontà che richiede, lo hatha yoga influenza positivamente anche la mente.

VIRABANDRASANA IL GURRIERO



NAUCASANA LA BARCA



TRIKONASANA IL TRIANGOLO



BALASANA IL BAMBINO



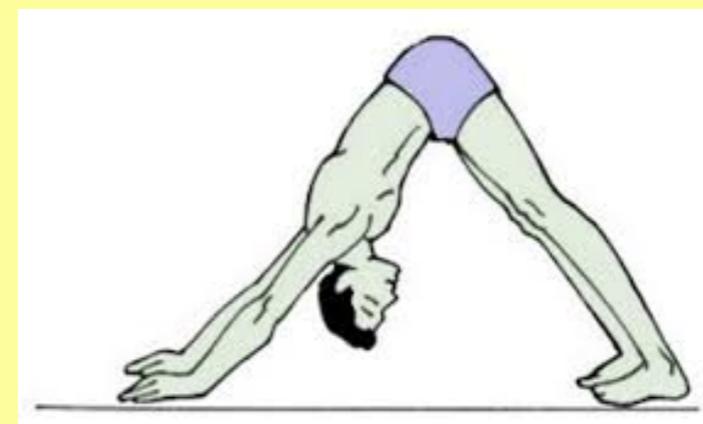
BHUJANGASANA IL COBRA



SARVANGASANA LA CANDELA



ADHOMUKASVANASANA IL CANE CHE SI STIRA A TESTA IN GIÙ



VRIKSHASANA L'ALBERO

