

MASSIMA CORPO E SPIRITO IN ARMONIA ENERGIA

YOGA CHE PASSIONE

Nessuno ormai può far finta di nulla. Il movimento fa bene e diventa sempre più utile man mano che si avanza negli anni. Per la salute fisica e mentale. Anche della **meditazione** sono riconosciuti gli effetti benefici per affrontare la società di oggi, fatta di ritmi serrati e di stress. Chi ha unito sempre le due cose sono le discipline orientali, una per tutte, lo yoga. E d'altronde la radice stessa della parola, che deriva dal sanscrito **yug** e vuol dire congiungere, lo spiega. Ma cosa riunisce lo yoga? Il sé individuale (jivatma) con la coscienza universale e divina (paramatma) che vengono così ricondotti al loro stato di origine, perché all'inizio, secondo la filosofia che soggiace allo yoga, tutto era unito. Questo, in verità, è un obiettivo raggiungibile quando la disciplina è praticata ai massimi livelli da chi è dotato e vi si dedica anima e corpo. Più semplicemente, con la pratica si cerca di ritrovare l'armonia perduta fra i diversi piani di cui siamo composti: fisico, mentale e spirituale. "Un buon cammino di yoga porta a un benessere mentale, una **salute** spirituale che deriva principalmente da un lavoro di consapevolezza fatto attraverso il corpo".



ne guidata nelle diverse aree e questo aiuta a sentire e conoscere meglio il proprio corpo e se stessi. È un lavoro che aiuta anche a far venir fuori il lato **emozionale** e a capire i propri problemi, fisici e no". Una disciplina completa, dalla concezione apparentemente modernissima, con un'età più che rispettabile (più di cinquemila anni), che per la sua grande duttilità e capacità di adattamento ai diversi temperamenti, si è incanalata in tanti rivi: Hatha-yoga, Kriya-yoga, ashtanga-yoga o power-yoga (salito alla ribalta per le dichiarazioni di Sting), tutti provengono dalla stessa radice. "Lo yoga si

compone di vari aspetti: il respiro (pranayama), le posizioni (**asana**), la meditazione e la concentrazione", spiega l'esperta. "Ogni scuola lavora di più o predilige un aspetto e questo crea le differenze. Chi preferisce dinamizzare, chi porre l'attenzione sul respiro e chi centra tutto il lavoro sulla meditazione. La nostra scuola di formazione è lo yoga Ratna, una sintesi della specialità ottenuta attraverso l'unione delle diverse componenti". A ciascuno il suo, quindi, ricordandosi che, oltre al fisico (regala mobilità alla colonna, **elasticità**, allungamento muscolare) lo yoga fa bene pure dal punto di vista psicologico. E per di più regala una migliore salute generale grazie al completo e articolato lavoro "di pulizia" compiuto sui canali energetici.

NOVITÀ

Yoga Sinergico

Non solo esercizi fisici e neppure meditazione esclusiva, bensì l'integrazione dei due aspetti che caratterizzano lo yoga tradizionale. Nasce così la nuova disciplina che si pone l'obiettivo di attivare al massimo le energie dell'uomo, armonizzando corpo e spirito. Questo metodo **rivoluzionario**, trasmesso da Gregorio Silvestri, si avvale di cinque ramificazioni, dalla cui sinergia si ottengono



brillanti risultati. La prima consiste nella pratica fisica. Più di 80 mila posizioni, indirizzate ai vari meccanismi fisiologici. La seconda è la scienza del respiro. Si tratta di esercizi di rilassamento, per regolarizzare i ritmi. Segue poi il **suono del corpo** come strumento musicale, al fine di creare campi elettromagnetici favorevoli e potenziare il sistema nervoso.

Quindi è la volta della danza energetica per allentare le tensioni. Infine si sviluppano l'introspezione e lo studio di sé per trasformare in positivo le esperienze del passato. Per informazioni contattare Associazione Yoga Sinergico, via del Progresso 25, Cavazzale (VI), tel. 0444945266.

