

HATHA YOGA

OGGIGIORNO TUTTI CONOSCONO LA PAROLA **YOGA...**

TIPOLOGIE DI YOGA CE NE SONO PARECCHIE IN REALTA' (BHAKTI YOGA, IANTRA YOGA , KARMA YOGA) NOI QUI PARLIAMO DI HATHA YOGA LA DISCIPLINA ORIENTALE CHE ORMAI DA MOLTI ANNI (E MENOMALE AGGIUNGEREI !!!) SI E' DIFFUSA ANCHE IN OCCIDENTE DIVENTANDO A VOLTE ADDIRITTURA UNA MODA O UNA RIVISITAZIONE CHE POCO HA A CHE VEDERE CON L'ORIGINALE (VEDI POWER YOGA E SIMILI.....)

QUESTO PICCOLO ARTICOLO NON HA LA PRETESA DI PASSARE IN POCHE RIGHE L'ESSENZA DI UNA DISCIPLINA TANTO PROFONDA MA DI FARNE SENTIRE IL PROFUMO PER INVITARVI OVUNQUE VOI SIATE A SPERIMENTARE QUESTA VIA DORATA VERSO SE STESSI

NON AGGIUNGERO' NOZIONI PRATICHE CIRCA TESTI E LA TRADIZIONE INDIANE DELLO YOGA PERCHE' PER QUELLE BASTA UN CLIC SUL WEB E DI INFORMAZIONE CE NE SONO FIN TROPPE!

IN POCHISSIMI SANNO PERO' CHE LO YOGA E' UNA VERA E PROPRIA SCIENZA DELL'ANIMA PROPRIO PERCHE' GRAZIE A SECOLI DI ESPERIENZA PROVENIENTE DALLA SAPIENZA DI TRADIZIONI MILLENARIE E SAGGI VISSUTI PARECCHIE CENTINAIA DI ANNI FA E' DIVENTATO UN PRECISO E GRADUALE CAMMINO VERSO L'AUTOREALIZZAZIONE

(COSA SI INTENDA POI PER AUTOREALIZZAZIONE BEH.. QUELLO E' TUTTO UN ALTRO CAPITOLO DELLA STORIA CHE VEDREMO UN'ALTRA VOLTA !!!)

QUESTA VIA E' DETTA ANCHE "LA VIA DEL GUERRIERO" PROPRIO PERCHE' NONOSTANTE LA PRATICA SIA INIZIALMENTE MOLTO SEMPLICE E' COMUNQUE RICHIESTA UNA FIDUCIA UNA PERSEVERANZA E UNA INIZIALE VOLITIVITA' PROPRIE DELL'ANIMO DEL GUERRIERO

L'ASPETTO FONDAMENTALE DELLA "FILOSOFIA YOGICA*" E' CHE I SAGGI DI CUI PARLIAMO (VEDI TRA TUTTI **PATANJALI** DA CUI PROVENGONO I FAMOSI **YOGASUTRA**, UNO DEI TESTI PIU' IMPORTANTI DELLA TRADIZIONE YOGA ..) NON SI SONO LIMITATI COME SPESSO E' ACCADUTO AI FILOSOFI OCCIDENTALI, A TEORIZZARE E PENSARE CIRCA ARGOMENTI DI NATURA SPIRITUALE ED ESISTENZIALE (RIMANENDO COSI' CONFINATI SOLTANTO NELLO SPAZIO MENTALE) MA HANNO **PROVATO , HANNO FATTO ESPERIENZA SU DI SE' !** HANNO CIOE' IDEATO PRATICHE ATTE A PURIFICARE I VARI PIANI CHE COMPONGONO L'ASPETTO UMANO (QUELLO FISICO, QUELLO EMOTIVO, QUELLO ENERGETICO, QUELLO MENTALE.....)

QUESTE PRATICHE QUINDI APPORTANO GRANDISSIMI BENEFICI ANCHE A COLORO CHE SI SONO DA POCCHISSIMO TEMPO AVVICINATI ALLO YOGA :

LAVORANDO SU DIVERSI LIVELLI, I BENEFICI SONO SUL PIANO FISICO (A LIVELLO MUSCOLARE, ALLUNGANO E DISTENDONO LA MUSCOLATURA AGISCONO SULLE ARTICOLAZIONI , SULLA COLONNA VERTEBRALE, SULLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA ETC ETC ETC) EMOTIVI E MENTALI (OTTIME PER ANSIA ,STRESS INSONNIA ...) PERCHE' APPORTANO RILASSAMENTO , CONCENTRAZIONE E INDUCONO CALMA

NELLO YOGA QUINDI NULLA E' CASUALE, LE PRATICHE SONO STUDIATE IN UN SUSSEGUIRSI ARMONICO CON LO SCOPO DI LIBERARE I BLOCCHI E LE IMPURITA' PRESENTI IN NOI PERMETTENDO COSI' ALL ENERGIA VITALE DI SCORRERE LIBERA

IN TUTTO E RIPORTARCI IN QUELLO SPAZIO CHE GLI ORIENTALI DEFINISCONO DI ILLUMINAZIONE , DI PUREZZA, DI SEMPLICITA' E SPONTANEITA' , E CHE IO DEFINIREI SEMPLICEMENTE IL NOSTRO STATO NATURALE! IL FAMOSISSIMO QUIEORA!

COSI' COME UN FIUME SCORRE LIBERO VERSO IL MARE E L 'ACQUA, NELLA SUA SAGGEZZA, NON HA BISOGNO DI PENSARE DOVE DEVE ANDARE,SEMPLICEMENTE LO SA E CI VA!

COSI' LA NOSTRA VERA NATURA SA GIA' DOVE CONDURCI PORTANDOCI MOMENTO PER MOMENTO NELLA DIREZIONE MIGLIORE PER NOI STESSI (L UNICA COSA CHE SI PUO' IMPARARE E COME FARE AD ASCOLTARLA E ASSECONDARLA E LO YOGA CI INSEGNA PROPRIO QUESTO)

LO YOGA RIMUOVE QUINDI I BLOCCHI CHE COME I DETRITI E I SEDIMENTI NEL LETTO DI UN FIUME SI POSSONO DEPOSITARE IMPEDENDO AL NATURALE FLUSSO DI PROCEDERE NEL PROPRIO CAMMINO.....L ACQUA DEL FIUME COME SAPPIAMO TROVA SEMPRE UNA STRADA PER SFOCIARE SUL MARE MA PROViamo A IMMAGINARE UN FIUME RICOPERTO DI DETRITI... L'ACQUA A POCO A POCO DIVENTA TORBIDA E STAGNANTE (QUESTO POTREBBE ESSERE PARAGONATO ALLA MALATTIA , AI BLOCCHI, AI "DOLORI" DEL CORPO...)

SE ANDIAMO A RIMUOVERE PIANO PIANO QUESTI DETRITI, A PULIRE IL LETTO DEL FIUME E A PURIFICARE IL PERCORSO, L ACQUA IN TUTTA LA SUA BELLEZZA E POTENZA POTRA' RIPRENDERE IL CAMMINO VERSO IL MARE DOVE PER NATURA E' GIA' DESTINATA AD ARRIVARE

FOTO 1

TENIAMO PRESENTE CHE LO YOGA OVVIAMENTE HA BISOGNO DI ESSERE ADATTATO E PROPOSTO AD UN PUBBLICO DI OCCIDENTALI, CHE NON E' SICURAMENTE QUELLO DELL'INDIA DI 2000 ANNI FA

FOTO 2

... CI TROVIAMO SPESSO A VIVERE UNA VITA FRENETICA ,CHE CI IMPONE RITMI PIU' VELOCI DI QUELLI CHE SAREBBERO ADATTI A NOI, E CON UNA DOSE DI STRESS E INQUINAMENTO TALVOLTA ECCESSIVI

IN QUESTO CONTESTO, LO YOGA E' UN'ECCEZIONALE STRUMENTO CHE CI PERMETTE DI TROVARE UNO SPAZIO DEDICATO SOLTANTO A NOI STESSI E DI RIAPPROPRIARCI DI TUTTE QUELLE **SENSAZIONI E PERCEZIONI** ORMAI DA TEMPO **DIMENTICATE** (A VOLTE SEMPLICEMENTE FERMARSI, CHIUDERE GLI OCCHI E PERCEPIRE UN PROFUMO MENTRE PASSIAMO DAVANTI A UNA CASA ... IL TOCCO DI UN INDUMENTO SUL NOSTRO CORPO, IL SAPORE DI UN MORSO DI TORTA CHE CI STIAMO GUSTANDO...)

(UTILIZZO VOLUTAMENTE IL TERMINE "**DIMENTICATE**" PERCHE' TUTTO QUELLO

CHE PER NOI E' NATURALE E A CUI LO YOGA CI RIPORTA, CI APPARE COME UNA SENSAZIONE DI " GIA' CONOSCIUTO, DI FAMILIARE " SEMPLICEMENTE NON CE NE RICORDAVAMO PIU'.... ED E' QUELLO CHE IL BUDDHA CHIAMA "RIMEMBRANZA DI SE")

NELLA QUOTIDIANITA' SIAMO INCESSANTEMENTE PROIETTATI ATTRAVERSO TUTTI I NOSTRI SENSI VERSO L ESTERNO CON MILIONI DI STIMOLI CHE CI PORTANO LONTANI DA NOI STESSI, FUORI , NELL'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA
LO YOGA CI PERMETTE DI COMPIERE UN CAMMINO INVERSO CIOE' DI "FERMARE LA RUOTA" E TORNARE VERSO L INTERNO , NELLA DIREZIONE DI QUELLA CHE E' LA NOSTRA VERA CASA

RIVOLGENDO I NOSTRI SENSI ALL INTERNO SIAMO IN GRADO DI RIAPPROPRIARCI DELLE NOSTRE SENSAZIONI ED EMOZIONI PIU' VERE PROPRIO PERCHE' SIAMO IN GRADO DI ASCOLTARCI E QUINDI IMPARIAMO A CONOSCERCI... (SOCRATE DICEVA "CONOSCI TE STESSO") E DI CONSEGUENZA A RISPETTARCI
SOLO DANDO A NOI STESSI ASCOLTO AMORE , RISPETTO POTREMO POI AVERE AMORE ASCOLTO E RISPETTO DA DARE A CHI CI STA INTORNO

...NON DIMENTICHIAMOCI A LIVELLO PIU' PRATICO CHE LO YOGA APPORTA IMMENSI BENEFICI A LIVELLO FISICO, SULLA QUALITA' DEL SONNO E DELLA CONCENTRAZIONE, ALLE OSSE E ALLE GIUNTURE

UN ANTICO ANEDDOTO, NARRA CHE QUANDO DIO CREÒ IL MONDO, VIVEVA IN ESSO, PRESENTE NELLA SUA CREAZIONE. MA LA SUA VITA DIVENNE UNA TORTURA SEMPRE PIÙ TERRIBILE, PERCHÉ LA GENTE NON FACEVA CHE ANDARE DA LUI A LAMENTARSI... QUALCUNO AVEVA LA MOGLIE MALATA, A QUALCUNO ERA MORTO IL FIGLIO, QUALCUNO NON TROVAVA LAVORO... LAMENTELE SU LAMENTELE! E LA GENTE NON GUARDAVA NEPPURE SE FOSSE L'ORA DI VISITA: GIORNO E NOTTE, NOTTE E GIORNO, DIO DOVEVA SORBIRSI I LAMENTI PIÙ ASSURDI.

OVVIAMENTE, PERSE LA SUA MARMOREA IMPERTURBABILITÀ!

ALLA FINE, CHIESE AIUTO AI SUOI SAGGI CONSIGLIERI. ED ESSI GLI DISSERO: "NON C'È CHE UNA SOLUZIONE... IN PRIMO LUOGO, CREANDO IL MONDO HAI COMMESSO UN ERRORE. IN SECONDO LUOGO, È STATO UN ERRORE VIVERCI... ORA DEVI SCAPPARE; ALTRIMENTI LA GENTE TI UCCIDERÀ!"

"MA DOVE POTREI FUGGIRE?" CHIESE DIO.

QUALCUNO GLI CONSIGLIÒ LA CIMA DELL'EVEREST. MA DIO DISSE: "VOI NON CONOSCETE IL FUTURO... IO CONOSCO PASSATO, PRESENTE E FUTURO. E POSSO DIRVI CHE TRA POCO, UN TIZIO, UN TAL EDMUND HILLARY ARRIVERÀ LASSÙ! E QUANDO MI VEDRÀ, RICOMINCERANNO I GUAI: SCAVERANNO STRADE, COSTRUIRANNO AEROPORTI, RISTORANTI, HOTEL... PER ACCOGLIERE LE PERSONE CHE RIPRENDERANNO A SFILARMI DAVANTI CON LE LORO LAMENTELE, I LORO PROBLEMI, I LORO GUAI... IL GIOCO RIPRENDERÀ DI NUOVO!"

QUALCUN ALTRO GLI CONSIGLIÒ DI ANDARE SULLA LUNA. E DIO DISSE: "MA NON CAPITE! NEL MONDO INTERO NON ESISTE UN SOLO LUOGO CHE PRIMA O POI NON VERRÀ RAGGIUNTO DALL'UOMO!"

ALLORA UN VECCHIO SAGGIO GLI DISSE: "IO CONOSCO UN POSTO IN CUI L'UOMO NON ARRIVERÀ MAI. ED È DENTRO SE STESSO... EGLI TI CERCHERÀ OVUNQUE, MA NON GUARDERÀ MAI DENTRO DI SÉ!" DIO TROVÒ SENSATA QUESTA PROPOSTA, E DA ALLORA EGLI VIVE DENTRO DI VOI!

TRATTO DA: VIVERE, AMARE, RIDERE

SCRITTO DA:

ERICA CORVI HEERA
COUNSELOR E INSEGNANTE YOGA

Corso di **HATHA YOGA**

il Giovedì' dalle 21 alle 22,15



Presentazione del Corso Giovedì 4 Ottobre 2012 h 21

Presso

WORLD FITNESS SRL

Via Garibaldi,177 -Pisa Tel . 050575616

www.worldfitnesspisa.com

per info 050575616