

## APPROFONDIMENTO YOGA

- **LO YOGA:** Yoga, in sanscrito, significa unione. Più che una filosofia o una religione è uno stato dell'essere. È l'unione di corpo, mente, emozioni e intelletto. In un livello spirituale, L'Essere individuale e l'Universo sono uniti. La pratica dello Yoga è un lavoro quotidiano per conquistare lo stato di Yoga. "Lo Yoga è stabilizzare le agitazioni mentali" (I.2 Yoga Sutrasi di Patanjali). Patanjali ha sistemato gli 8 aspetti della vita che sono base di questa conquista.
- Essi vengono chiamati "Astanga Yoga":
- Yama e Niyama: condotta morale e sociale
- Asana: regolare il corpo in varie posizioni
- Pranayama: regolazione del respiro
- Pratyahara: internalizzazione dei sensi della percezione
- Dharana: concentrazione
- Dhyana: meditazione
- Samadhi: lo stato finale della realizzazione di sé

- \*
- \* Patanjali (300 a. C.) è stato il primo saggio a scrivere gli insegnamenti dello Yoga. Il suo testo "Yoga Sutra di Patanjali" (Aforismi dello Yoga) contiene 196 aforismi, dove Patanjali descrive il percorso dello Yoga. Grazie a Patanjali le scritture e insegnamenti dello Yoga arrivano oggi a noi.

### - **Iyengar Yoga:**

Iyengar Yoga è uno stile di Hatha Yoga rivoluzionato dal grande maestro BKS Iyengar. Yogacharya BKS Iyengar (Guruji) è una leggenda vivente che ha insegnato yoga in modo unico e ha aiutato tutti i suoi allievi a sperimentare la saggezza dello Yoga attraverso la pratica delle posizioni (asanas) e dello pranayama (controllo del respiro).

- Il suo stile di insegnamento viene ora seguito da insegnanti certificati in tutto il mondo.

Iyengar Yoga può essere praticato da tutti. L'enfasi è data alla precisione e l'allineamento in tutte le posizioni. L'uso di attrezzi, come mattoni di legno, nastri, corde, cinture, sedie, etc... aiuta il praticante in qualsiasi situazione a raggiungere la perfezione in tutte le posizioni a qualsiasi livello.

Un "Iyengar Yoga" professionista è a conoscenza della sequenza in cui i diversi gruppi di asana e pranayama devono essere eseguiti.

### - **Benefici**

- Praticare l'Iyengar Yoga regolarmente permette di:
- • correggere la postura
- • migliorare il tono muscolare
- • aumentare la flessibilità, l'agilità e la coordinazione dei movimenti
- • alleviare il mal di schiena
- • migliorare il sistema cardio-circolatorio
- • equilibrare il funzionamento degli organi interni e delle ghiandole endocrine

# CENTROEQUILIBRIO

L'EVOLUZIONE DEL BENESSERE

ASD EQUILIBRIO Via dei Vasai - 58043 Castiglione della Pescaia Tel. 333.8813991 info@centroequilibrio.it - P. Iva 01475740534

[www.centroequilibrio.it](http://www.centroequilibrio.it)

---

- • accrescere la costanza e la forza di volontà
- • migliorare le prestazioni sportive
- • aumentare la capacità di concentrazione e la chiarezza mentale
- • ridurre lo stress e imparare a rilassarsi
- • avere maggiore fiducia in se stessi