

## Lo yoga

«Yoga» è uno dei termini più conosciuti dell'intero patrimonio culturale dell'India, divenuto ormai di uso corrente anche nel mondo occidentale. Deriva dalla radice sanscrita *yuj-* («soggiogare», «unire») e significa disciplina del corpo e della mente, ma anche «unificazione», «unione» spirituale, meditazione profonda, concentrazione, raccoglimento, contemplazione.

Nella parola «Yoga» si compendia ancor oggi quanto di più significativo ha saputo trasmetterci la tradizione spirituale dell'India; in essa sta la risposta a molti interrogativi sui principali problemi esistenziali dell'uomo che, da un punto di vista indiano, si riducono a un solo problema: quello della sofferenza, del disagio, quindi ansia di liberazione.



## Il metodo

Lo yoga si avvale di tecniche psico-fisiche, le quali, unite a uno stile di vita equilibrato, aiutano a realizzare un progressivo cambiamento interiore ed esteriore, armonizzando le funzioni corporee, riducendo progressivamente lo stress e apportando serenità e gioia. Nello yoga “classico”, codificato in India da Patanjali oltre due millenni or sono, le tappe (*anga*) formano un percorso di otto passi: *yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma*, *pratyâhâra*, *dhâranâ*, *dhyâna*, *samâdhi*.

## Yama

Sono le “astensioni” da comportamenti che creano disarmonia e sofferenza, adottare quindi comportamenti positivi quali non violenza, sincerità, sessualità equilibrata, distacco dal desiderio di possesso ecc.

## Niyama

“osservanze”, comportamenti atti a migliorare armonia ed equilibrio sia fisico sia mentale e spirituale, come la “pulizia” o “purezza” interiore ed esteriore, la “letizia”, la capacità di sopportare il disagio, la lettura dei testi, la devozione (a una divinità di elezione) ma anche a una meta spirituale.

## Âsana

Sono le “posizioni” o “posture”, finalizzate a prendere coscienza del nostro corpo ma anche della psiche che con il corpo costituisce un tutt'uno.

In una seduta di yoga la parte maggiore è costituita dalla pratica di *âsana*.

Scopo della pratica di *âsana* non è conseguire posture bizzarre o acrobatiche. Sulla base del testo di Patañjali (*Yoga-sûtra*, II, 46-48) è possibile definire quali sono le caratteristiche di un *âsana*, le modalità della pratica e gli effetti che possono essere ottenuti.



L' *âsana* è innanzitutto definito *sthira-sukha*, «stabile e agevole»: questa definizione caratterizza l' *âsana*. come una pratica che influenza l'ambito psichico oltreché quello fisico; l' *âsana* infatti richiede una precisa condizione mentale e fisica con cui porsi in posizione, quindi necessita di una prima fase di preparazione. In questa fase si deve raggiungere un rilassamento muscolare completo, un respiro profondo e regolare, associato a un battito cardiaco naturale, simile alla condizione di riposo, e una completa attenzione della mente, ferma e concentrata sul corpo e sul respiro.

La riduzione dello sforzo implica il perseguimento di una condizione di rilassamento il più possibile completo, nel senso di una progressiva riduzione ed eliminazione di ogni tensione o contrazione che non sia funzionale al mantenimento della posizione assunta padronanza dell' *âsana*. implica quindi un graduale ridursi della componente di attività muscolare volontaria (impiegata per mantenere la posizione) che viene sostituita dallo sfruttamento consapevole di una serie di meccanismi riflessi, fino alla realizzazione di una condizione in cui l' *âsana*. viene mantenuto quasi automaticamente (come accade per le comuni posizioni eretta o seduta).

Nella fase dinamica dell' *âsana* il movimento sarà lento, graduale, uniforme, senza scatti, rilassato, dolce, privo di sforzo. Questo consente all'azione reciproca dei muscoli e delle articolazioni di esplicarsi con la massima efficacia e comporta un tempo piuttosto lungo per correggere il tono muscolare e influire sulla circolazione sanguigna dei muscoli stessi.

I principali benefici che derivano dalla pratica degli *âsana* sono: 1) rafforzamento del corpo nei confronti di fattori di stress; 2) allenamento dell'unità psicofisiologica in funzione delle pratiche superiori; 3) azione sulla muscolatura viscerale; 4) azione sull'apparato locomotore.

Alcuni *âsana* potenziano il tono muscolare, mentre altri esercitano un'azione di allungamento sulla muscolatura. Il corpo diventa quindi più robusto, il giusto tono muscolare migliora l'atteggiamento posturale. Inoltre, la piena attività muscolare è strettamente connessa con una migliore funzionalità cardiaca e circolatoria, e quindi con una migliore nutrizione dei tessuti, una maggiore ossigenazione e capillarizzazione: tutto ciò si concretizza in uno stato di benessere generale. Nell'immobilità dell' *âsana* si mantiene una continua attività coordinata neuromuscolare. L'allungamento muscolare migliora la mobilità delle articolazioni, rendendo il corpo più sciolto e mobile. La circolazione del sangue attorno alle articolazioni aumenta, l'apporto di nutrimento ai tessuti articolari viene incrementato e le sostanze di rifiuto

vengono efficacemente eliminate. Ciò previene l'irrigidimento e l'invecchiamento dei tessuti muscolari e articolari.

Ogni *âsana* ha un'azione specifica su alcuni organi interni e riporta equilibrio al sistema nervoso centrale e vegetativo.

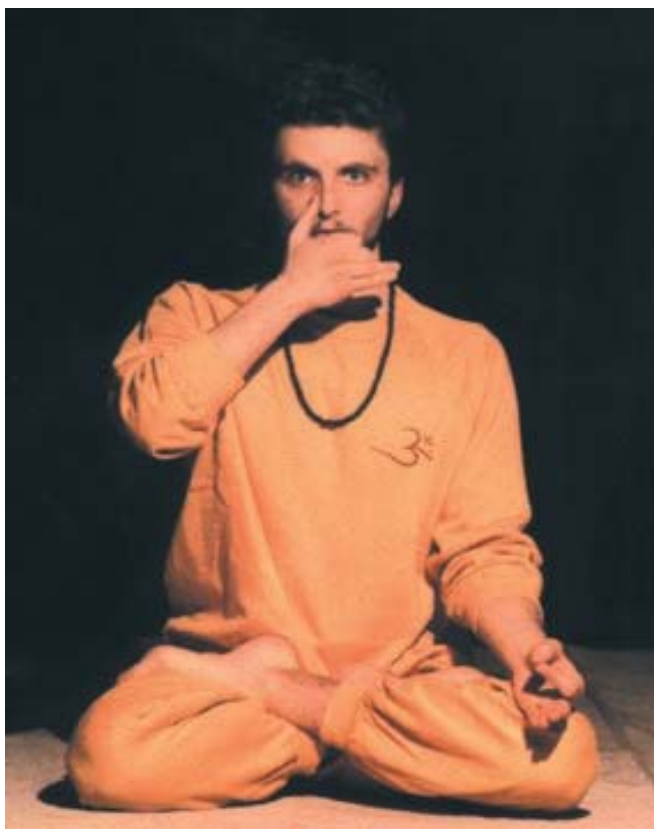
I nervi vengono tonificati e ricevono un miglior apporto di sostanze nutritive. L'aumento della pressione interna e dell'afflusso di sangue a livello viscerale, e il massaggio che alcuni *âsana* provocano sugli organi, tonificano e mantengono in buona salute gli organi interni della zona addominale e pelvica. Il sistema cardiovascolare viene fortemente richiamato a drenare tutti i tessuti, favorendo l'afflusso e il reflusso di sangue. In questo modo tutto il corpo viene disintossicato e purificato. Tutto il sistema endocrino viene adeguatamente stimolato e riequilibrato, grazie all'azione specifica di alcune posture sulle ghiandole principali del corpo umano. Tutti i procedimenti dello Yoga hanno la caratteristica di promuovere il controllo e la purificazione del sistema nervoso.

*Azione sulla mente.* Assumere e mantenere una postura richiede controllo, coordinazione e precisione nei movimenti. La mente partecipa attivamente a questo controllo, senza distrarsi e disperdersi in pensieri o immagini, in quanto viene distolta dalla sua attività verso l'esterno. Il percorso proposto è completo: controllo dell'organismo (corpo fisico), stabilizzazione della mente e progressivo orientarsi verso l'interno del flusso dell'attività mentale, in modo che il praticante realizzi così l'esperienza della non dualità sul piano spirituale. La pratica degli *Â.* non solo garantisce il benessere psico-fisico, ma consente anche il raggiungimento dell'equilibrio mentale. La mente si calma e si rilassa, grazie al controllo costante che deve esercitare sul corpo e sul respiro; i modelli posturali che caratterizzano gli *Â.*, quando questi vengono praticati in modo adeguato, sono in grado di eliminare i piccoli problemi emotivi e psicologici, così da rendere la personalità equilibrata e priva di disturbi grazie a un maggiore autocontrollo e a una migliore introspezione.

## **Prânâyâma**

Il controllo del respiro o "soffio vitale" è parte essenziale della pratica yoghica, ed è il ponte che collega le tecniche fisiche a quelle mentali e spirituali. Regolando il ritmo del respiro la mente si acquieta, il disordinato fluire dei pensieri viene meno e si raggiunge una condizione di equilibrio psichico e pace interiore.

Attraverso tecniche semplici come *anuloma-viloma* i "canali" sottili (*nâdî*) del corpo vengono purificati e resi atti a far scorrere in essi il *prâna*, l'energia vitale che pervade l'intero universo.



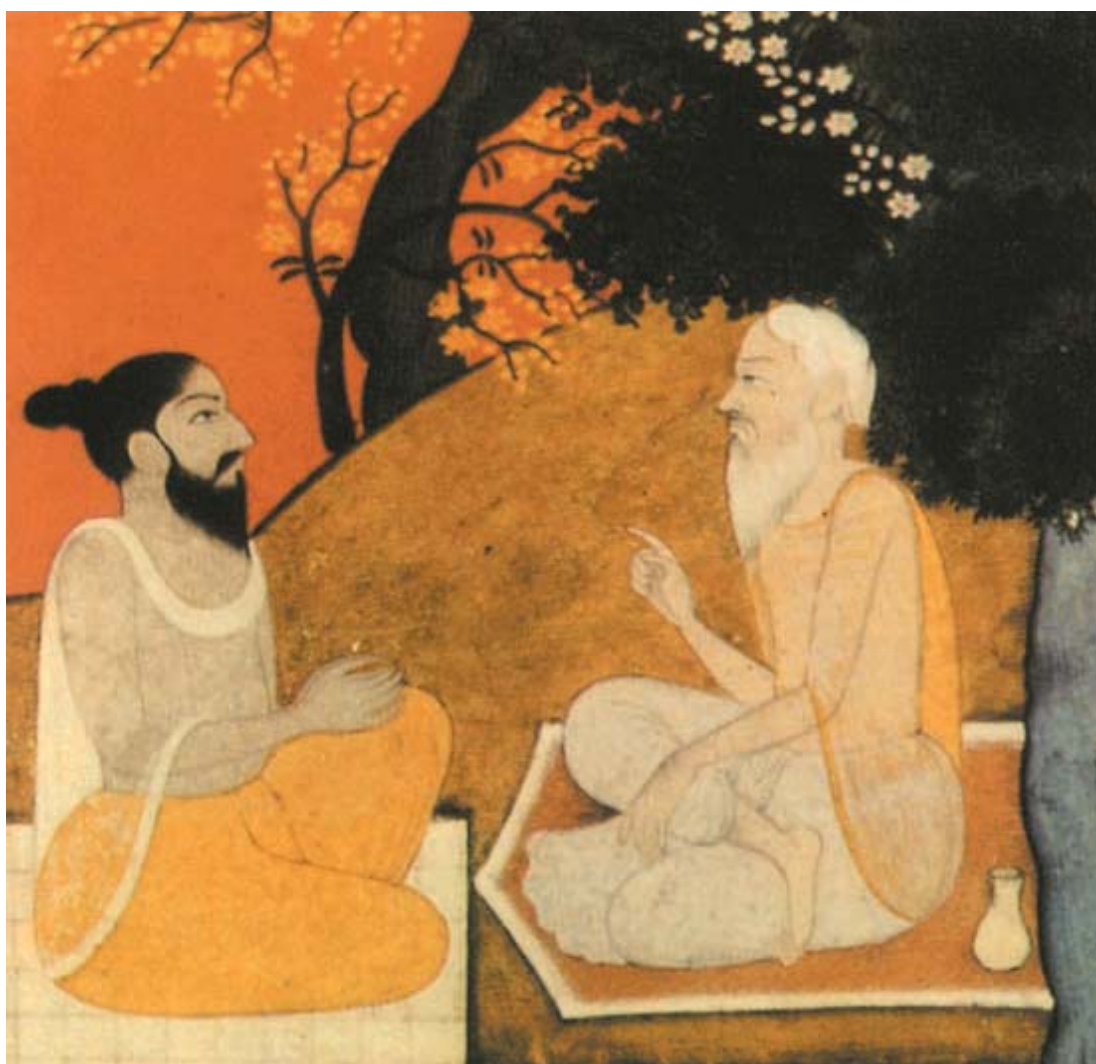
Con l'aiuto delle *mudrâ* (sigilli) e dei *bandha* (contrazioni) l'azione dei soffi vitali viene ulteriormente potenziata, risvegliando l'energia assopita (*Kundalini*) in ciascun essere umano, energia che non è soltanto fisica ma si esprime in termini di incrementate capacità intellettuali, creatività, ecc.

### **Pratyâhâra**

L'ultimo dei cinque *anga* inferiori dello Yoga di Patañjali, quello che fa da ponte verso le tre fasi superiori. Consiste nella facoltà di liberare l'attività sensoriale dall'influenza degli oggetti esterni. Nel corso di tale pratica i sensi, anziché proiettarsi verso l'oggetto, rimangono assorti in se stessi.

### **Dhâranâ, dhyâna, samâdhi**

Concentrazione su un punto o su un oggetto, meditazione o contemplazione, perfetto raccoglimento costituiscono il livello più elevato della pratica yoghica, in cui si realizza lo scopo del *râja-yoga* (o yoga regale), ossia il superamento di ogni condizionamento mentale in vista di una condizione di libertà assoluta da ogni legame.



### **Che cos'è l'ISYCO**

L'ISYCO è l'Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale. Fondato alla fine del secolo scorso da Paolo Magnanelli, editore e cultore di discipline orientali, si è affermato via via come leader nei corsi di formazione insegnanti di yoga, tenendo corsi a Torino, Milano, Genova, Bologna, Verona e Padova. Per la formazione insegnanti ha ottenuto il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica dell'Università di Torino, garanzia assoluta del valore delle scelte didattiche effettuate.

Avendo acquisito e allestito una propria sala yoga a Torino accanto alla sede amministrativa, propone ora anche corsi base sotto la guida di insegnanti di sicura esperienza.

## La sede dei corsi

I corsi si svolgono nella nuovissima sala yoga dell'ISYCO, allestita con materiali ecologici e naturali, pavimento in bambù ecc.

La sala, si trova in Via Malta 36/12, Torino, una via alberata e silenziosa, è al piano strada con ampie vetrate, quindi molto luminosa.

## Gli orari dei corsi

In base alle richieste, potranno essere attivati corsi in diversi giorni e diversi orari, dal lunedì al venerdì.

Ciascun corso prevede una lezione settimanale di un'ora e un quarto.

I corsi già attivati sono i seguenti:

**lunedì ore 17,00**

Ins. Sabrina Fontana (insegnante di yoga diplomata ISYCO)

**mercoledì ore 10,30**

Ins. Piero Foassa (fondatore e direttore del Centro Yoga Prema)

**mercoledì ore 18,30**

Ins. Elisabetta Antonacci (Insegnante di yoga con diploma ISYCO, coordinatrice dei corsi di formazione ISYCO)

**venerdì ore 17,00**

Ins. Piero Foassa

## Iscrizioni

Per ulteriori info e preiscrizioni,

tel. 011-3821049, o cell. (Elisabetta) 340-1572136

