

EUBIOTICA INCONTRA L'HATHA YOGA

RELAX E BENESSERE CON ASANA E RESPIRAZIONE



L'attività fisica può essere un modo per staccare dai meccanismi frenetici della quotidianità, ma lo YOGA, in particolare, si mostra capace di offrire momenti di profonda pace e appagamento.

Chi è alle prime armi non sempre riesce a cogliere il nesso tra una serie di scomode posizioni (ASANA) e questa piacevolissima sensazione ma, un'ora di pratica vale più di mille parole e può chiarire ogni dubbio.

Attraverso gli ASANA e la respirazione (PRANAYAMA) si lavora sui muscoli, scheletro, articolazioni, tessuto connettivo e diaframma con risultati inaspettati:

- Il corpo si scioglie e lo stesso succede ai pensieri. Si rimuovono ostacoli, blocchi fisici e mentali, somatizzazioni psichiche e posturali.
- Si diventa più elastici, flessibili e forti; ci si sente più energici e lucidi.

Merito del PRANA (Energia Vitale), il nostro motore, localizzato lungo la spina dorsale.

Lo stress, le emozioni represses, lo scarso ascolto di sé, indeboliscono il Prana e lo bloccano, dando origine a vari tipi di disturbi fisici e psichici: con la pratica regolare dello YOGA il Prana torna a fluire.

Seguire la pratica non ha niente a che vedere con il seguire un culto o abbracciare una nuova religione, lo YOGA mira a sviluppare tolleranza e pazienza, prima di tutto verso se stessi ed il proprio corpo, poi con gli altri.

L'Insegnante YOGA operante nel Centro Eubiotica è MARA GRANELLI