



# Hatha Yoga

***"Ogni ragione per praticare lo yoga è un'ottima ragione. Migliorare la flessibilità e liberare lo stress hanno lo stesso scopo nobile che il fare yoga per risvegliare la spiritualità. Questo è il grande dono dello yoga, aiuta e ti nutre ad ogni livello del tuo essere e spontaneamente contribuisce a una maggior benessere in tutti gli ambiti della vita. Lo yoga ti aiuterà a scoprire i doni che sono rimasti nascosti dentro te stesso sin dall'infanzia... doni di pace, armonia, risate e amore."***

Lo **Hatha Yoga** è una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. *Hatha* è formato da due sillabe che, secondo una traduzione convenzionale, significano: *ha* = il sole, *tha* = la luna.

Questo termine rappresenta la congiunzione della luna e del sole, e consiste nell'unione, nel cuore dell'essere, di questi due corpi celesti, o, più esattamente, degli opposti simboli che sono loro rispettivamente associati: l'acqua e il fuoco, il femminile e il maschile. Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo e a conseguire un sicuro controllo della mente.

Lo Yoga è lo stato di unione tra due opposti - il corpo e la mente, la coscienza individuale e universale, un processo che unisce le forze opposte nel corpo e nella mente al fine di raggiungere la consapevolezza e l'illuminazione suprema. Ecco perché lo Hatha Yoga è anche chiamato "la via celere".

Un giorno perdi di vista alti e bassi, dilatazione e contrazione e fai esperienza della continuità, come fossi un'onda dell'oceano che dal suo punto più basso trae la forza per risalire. Assaporato il piacere dell'onda, emerge la sensazione più profonda di essere acqua e, dimenticando la dualità di alto-basso, contrazione-rilassamento, sei infine fluidità. In questo modo comprendi all'improvviso che tu sei ciò che cerchi: la via ha raggiunto la semplicità... nella seduta si sgretolano tutti i sogni spirituali e le proiezioni. Cessi finalmente di attenderti qualunque cosa dalla pratica: ti resta solamente la vita così com'è.

## Dizionario dello Yoga:

**Asana:** sono semplicemente le varie **posture del corpo** nello Yoga. Sono delicati movimenti di stretching volti ad incanalare l'energia nelle diverse parti del corpo con lo scopo di equilibrare mente e corpo.

**Pranayama:** è un insieme di **tecniche di respirazione** che consente l'accumulo e l'utilizzo del prana. Attraverso il controllo del respiro si è in grado di purificare il corpo e la mente.

**Mudra:** un **gesto simbolico che trasmette o reindirizza l'energia nello yoga o nella meditazione**. Questo può essere un gesto di tutto il corpo o un gesto della mano, come ad esempio premere assieme i palmi delle mani.

**Christian Vendrame** dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51  
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



- Namaste:** letteralmente significa: "**Mi inchino al divino in te.**" Namaste è un saluto indiano di rispetto e di ringraziamento, con significato spirituale e simbolo. Viene di solito accompagnato dal gesto di congiungere le mani, unendo i palmi con le dita rivolte verso l'alto, e tenendole all'altezza della fronte (terzo occhio), o del petto (cuore), facendo al contempo un leggero inchino col capo.
- Om:** (scritto anche "Aum"), è il più sacro **mantra** induista che **significa l'unione del corpo, della mente e dello spirito**. Spesso viene usato come mantra durante la meditazione.
- Shavasana:** ovvero "*posizione del cadavere*", è una Asana. La posizione ha lo scopo di **raggiungere un rilassamento, distendere il corpo e ridurre lo stress**. Per questo motivo viene spesso praticato prima o tra le Asana e come rilassamento finale.
- Surya Namaskar:** chiamato anche "**saluto al sole**". Questa serie di movimenti scioglie tutto il corpo in preparazione per le Asana.
- Ujjayi:** chiamato anche "**respiro vittorioso**" o "**respiro dell'oceano**" consiste nell'aspirare aria attraverso entrambe le narici in modo da ostruire parzialmente la glottide. In poche parole, si respira attraverso il naso, premendo leggermente la lingua sul palato della bocca, costringendo l'aria inspirata ad una frizione sulle pareti della laringe provocando un suono caratteristico, sordo e continuo, simile al flusso e al riflusso delle **onde del mare** sulla battigia. Ujjayi è tradotto come "ciò che rischiarla la gola e domina la zona del petto."
- Meditazione:** Meditare è **essere totalmente presenti a ciò che accade**. Meditare non è un isolamento sensoriale, ma piuttosto un'apertura priva di centro, all'interno della quale il mondo scorre, si manifesta e si riassorbe con creatività spontanea.