

## L'equilibrio delle polarità

Il concetto di equilibrio è in un certo senso già presente nell'etimo della parola yoga. La radice del sanscrito *yug* indica l'unione, che può essere intesa come l'equilibrio ricercato dall'individuo con sé, con gli altri e con l'ambiente che lo circonda.

Nello yoga il perseguimento di questa armonia si ottiene attraverso pratiche che riattivano e potenziano le risorse energetiche del corpo, non solo a livello fisico, ma comprendendo anche gli aspetti più sottili che lo riguardano. E' un lavoro di armonizzazione che prende in considerazione in particolare due dei tre principali canali energetici (nadi), ida e pingala, corrispondenti rispettivamente alla parte sinistra e destra del corpo. Di essi, il primo ha una valenza femminile, passiva, lunare, ed è legato alle emozioni, alle percezioni, alla funzione generativa. L'altro veicola la polarità maschile, attiva, solare, calda, razionale.

Praticando asana (posizioni), esercizi di consapevolezza del respiro e altre tecniche che la disciplina millenaria dello yoga ci ha trasmesso possiamo esplorare questi aspetti e aumentare la conoscenza di noi stessi, ricordando che l'equilibrio è frutto di un'attività continua tra due opposti.