

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. È 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.