

Premesse al corso di avvicinamento

In questo corso di avvicinamento allo yoga faremo l'esperienza dell'osservazione di noi stessi: useremo il nostro corpo come mezzo per esercitare la nostra capacità di attenzione.

La pratica dello yoga ha numerosi vantaggi sul piano fisico dei quali certamente beneficeremo, ma lo scopo non è questo: è un espediente che useremo per sviluppare la nostra capacità di osservazione distaccata, inizialmente del nostro corpo, poi dei nostri pensieri.

In questo Centro si pratica lo Yoga classico di Patanjali e dell'antica tradizione indiana.

Che cos'è lo yoga? Citando Patanjali "Yoga citta vritti niroda": lo yoga è l'acquietarsi dell'agitazione della mente.

Nello yoga di Patanjali il fine ultimo è il risveglio o illuminazione ... in questa fase iniziale il nostro obiettivo sarà un po' più modesto e cioè quello di migliorare il nostro benessere psicofisico affinando la capacità di vivere nel momento presente senza rimuginare sul passato o proiettarci nel futuro.

Se durante i nostri incontri riusciremo ad essere presenti, lasciandoci alle spalle la giornata appena trascorsa e senza preoccuparci troppo per la successiva, saremo sicuramente più rilassati, equilibrati ed in pace con noi stessi.

Con la pratica potremmo un domani esportare questo modello anche al di fuori di questo luogo, cioè nella nostra vita di tutti i giorni, infatti dal passato vengono i rimpianti, le recriminazioni e il senso di sconfitta per i nostri fallimenti, dal futuro le preoccupazioni e la paura, nell'istante presente invece non esiste nulla di tutto ciò.

Tornando a Patanjali nel suo "Yoga Sutra " egli descrive la via per raggiungere il fine ultimo del risveglio e parla di [Ashtanga Yoga](#) (Yoga delle 8 braccia, o raggi).

E' importante specificare che in questo momento stiamo parlando dello Yoga come sistema filosofico, non dello Hatha Yoga che ne costituisce una parte. Noi, in questo corso di avvicinamento, approfondiremo lo [Hatha Yoga](#), quindi sostanzialmente le posizioni (asana) ed il controllo del respiro (pranayama), ma è importante contestualizzare quello che faremo come parte di un discorso più ampio.

Alessandra