

LA LEZIONE DI YOGA

Il corso di yoga si prefigge come scopo quello di insegnare la corretta respirazione e di migliorare la conoscenza, il controllo e la consapevolezza del proprio corpo, della mente e delle emozioni. Ciò non significa che i sentimenti e le emozioni debbano essere soppressi, ma semplicemente riconosciuti e riconsiderati per il loro giusto valore, allo stesso modo di tutte le altre attività mentali.

In oriente, infatti, si considera la mente semplicemente un organo, come il cuore o lo stomaco, uno strumento attraverso il quale relazionarsi con il mondo, avere coscienza della creazione. Ma il vero motore e comandante dell'individuo è la Coscienza, o Anima, o Spirito, l'Atman, che è una goccia della creazione, una scintilla appartenente al divino, di cui possiede, già in sé, tutta la Verità e la Conoscenza.

Attraverso la ricerca della consapevolezza delle doti intrinseche dell'individuo, l'uomo può ritrovare la sua vera natura, vivere in armonia con il cosmo e realizzare la propria incarnazione in tutta la sua pienezza e saggezza.

La lezione di yoga è strutturata in differenti fasi. Nella prima parte della lezione l'obiettivo è quello di rallentare i ritmi mentali, ritrovando un po' di tranquillità e di pace e recuperare la consapevolezza interiore, lasciando i problemi quotidiani fuori della porta della palestra, assieme alle proprie scarpe.

Segue poi, una fase di riscaldamento, principalmente di tipo muscolare, per preparare il corpo alle asana successive. Gli asana sono gli esercizi dello yoga, normalmente eseguiti in posizione statica, la cui efficacia viene potenziata da una intensa concentrazione sul corpo e da una

profonda respirazione energizzante. Le sequenze degli asana hanno come obiettivo quello di potenziare la muscolatura, per rendere il corpo forte ed energico e contemporaneamente di mobilizzare le articolazioni, per ridare elasticità a tutto il corpo e in particolare, alle articolazioni della colonna vertebrale e degli arti.

Infine l'ultima parte della lezione è dedicata al rilassamento, sia muscolare, sia mentale, grazie a tecniche di rilassamento guidato che aiutano a decontrarre tutto l'apparato muscolare e contemporaneamente rallentano l'attività mentale, migliorando la consapevolezza dell'essere.

Intercalate agli asana durante la lezione, vengono inserite anche tecniche respiratorie particolari, dette pranayama, che hanno l'obiettivo di migliorare la profondità della respirazione, potenziando la forza dei muscoli respiratori, primo fra tutti il diaframma, per poter riacquistare la respirazione fisiologica che normalmente è quasi del tutto compromessa. Il pranayama permette di aumentare il controllo e la consapevolezza di ogni singolo respiro, in modo da aiutare l'individuo a migliorare la sua respirazione e quindi la sua ossigenazione anche durante la vita quotidiana. Inoltre esiste una stretta correlazione tra ritmo respiratorio e stati emotivi, perciò come capita che uno stato d'ansia sia contraddistinto da una respirazione breve e veloce, così è possibile ottenere uno stato di tranquillità e di pace interiore, rallentando il ritmo del respiro e rendendolo più profondo e intenso.

Il risultato delle lezioni di yoga è quello di ottenere un corpo più forte, sia da un punto di vista muscolare, sia da un punto di vista energetico, grazie alla qualità della pratica e della respirazione, e di riacquistare una capacità mentale più intensa, serena, cosciente e non sopraffatta dallo stress quotidiano.