

HATHA ASTANGA KARUNTI e ANUSARA YOGA

Lo yoga si può definire come “l’unione tra testa, mani e piedi”. L’insieme tra quello che penso, sento e faccio. Il fine è quello d’armonizzare questi tre aspetti. Si può dire che è l’unità tra gli umani nelle dimensioni corpo, mente e spirito.

Benefici della pratica:

Sul piano fisico sviluppa forza, flessibilità, coordinazione, equilibrio, resistenza e diverse altre caratteristiche fisiche.

La forza e la resistenza permettono di migliorare la postura, in questo modo si ottiene maggiore energia e benessere generale.

Sul piano sottile/psicologico si possono ottenere dei miglioramenti essenziali nell’equilibrio emozionale e intellettuale, promuovendo agilità e sensibilizzazione della nostra essenza e natura.

Raccomandazioni:

Combinare questa disciplina con altre come: nuoto, corsa, ciclismo, ginnastica, migliora decisamente la salute del cuore.

Bere acqua a sufficienza.

Coscienza e consapevolezza della respirazione.

Per una buona pratica:

Vestiti comodi e sportivi.

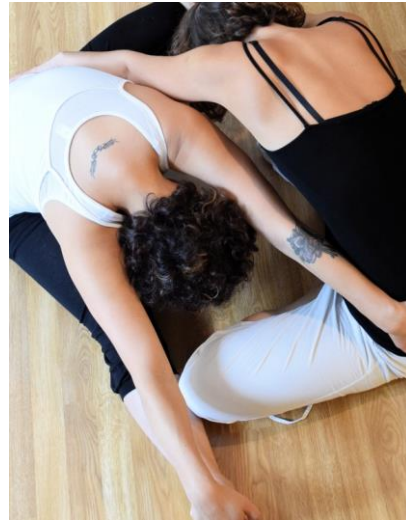
Calze antiscivolo (opzionali)

Tappetino o asciugamano grande

Asciugamano piccolo

Un bottiglia di acqua.

Porta con te il desiderio di imparare ad essere una persona migliore ogni giorno



Quindi Hatha Yoga è quel mezzo con il quale la mente lavora usando il corpo per raggiungere la calma. È un mezzo per l’evoluzione spirituale che cerca la pace. “Immersi assieme in un orizzonte comune in unità con la creazione”. Astanga “Karunti” significa yoga di otto parti “gruppi” che ha gli esatti raggruppamenti di asana.

La Scuola di Anusara Yoga stile Hatha yoga, sottolinea una serie di Principi Universali di Allineamento che sono alla base di tutte le asana fisiche e sono collegati ad aspetti filosofici della pratica. “Anusara (a-nu-sar-a), significa *‘fluire con la Grazia,’ ‘che scorre con la natura’ e ‘segue il tuo cuore,’* come interpretato dal sanscrito Anusara, che significa: *“su misura, l'utilizzo, allo stato naturale o condizione”*.