



Associazione Culturale “ Colori di luce – Centro Il Kybalion “

Via Giuseppe Sciuti 98 – 90144 Palermo

Tel/fax 091 306594 – e-mail: colori.diluceass@libero.it

Hatha Yoga

**Corso mattutino a cura di Angela D’Alia
Il Martedì ed il Venerdì dalle 9.30 alle 11.30**

L'Hatha Yoga è l'aspetto più fisico dello Yoga, spesso confuso con una bella ginnastica di alto livello.

Il termine Hatha significa energia del Sole (Ha) e della Luna (Tha), Hatha Yoga rappresenta l'unione del sole alla luna, delle energie solari, maschili a quelle lunari , femminili.

Quando tra queste energie regna armonia tutto il sistema Corpo - Mente - Spirito è in perfetto equilibrio e la sensazione è quella grande di Benessere Psicofisico.

Raggiungere questo stato di benessere non è affatto difficoltoso e con la pratica costante non è difficile neppure mantenerlo. Ma non dobbiamo pensare che il raggiungimento di questa prima tappa sia l'obiettivo dell' Hatha Yoga, anche se per noi uomini d'occidente può essere un risultato considerevole.

Le posizioni che il corpo assume nell' Hatha Yoga si chiamano, in lingua sanscrita, Asana e , se pur apparentemente sembrano, non sono esercizi ginnici.

Le Asana possiedono innumerevoli finalità, si prefiggono di donare elasticità ai tessuti nel rispetto dell'equazione corpo sta a mente come corpo elastico sta a mente elastica, si prefiggono la comprensione del concetto tensione/rilascio, pieno/vuoto, poiché in questa differenza ha sede l'abbandono di tutte le nostre tensioni psicofisiche.

Nella quiete della mente impareremo ad ascoltare il linguaggio corporeo e per estensione impareremo a conoscere noi stessi. La pratica costante delle Asana ci renderà duttili, malleabili, plastici, il Prana (Energia Vitale) comincerà a fluire liberamente nel nostro essere, ci ripulirà dalle tossine per accompagnarci al fine, la Meditazione.

Le parole chiave di chi pratica questa disciplina sono accettazione, ascolto interiore, abbandono.

Si può fare un incontro gratuito di prova

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI : – tel: 091 306594

e-mail: colori.diluceass@libero.it - www.coloridiluce.org