



CREAZZO (VI) - [MAPPA](#)

CREAZZO (VI) - [VISTA LOCATION](#)

Il percorso teorico e pratico dello **Yoga** fornisce una risposta all'anelito fondamentale dell'essere umano nella sua incessante ricerca del senso dell'esistenza e di un rapporto evolutivo verso il Divino.

Lo **Yoga**, dopo millenni di sperimentazione, può essere considerata come una scienza capace di insegnare il modo per conseguire l'unione dell'anima individuale con l'Anima suprema.

Asserisce il grande maestro Patanjali nel primo capitolo, sutra 2:

“Yogaschittavritti nirodhah”, cioè, lo Yoga è la cessazione delle modificazioni dell'essenza della mente e, conseguentemente, il controllo delle onde del pensiero, l'eliminazione delle influenze dell'ego portando la coscienza ad uno stato di purezza, di veggenza e donando un senso di definitiva liberazione dai condizionamenti relativi del mondo.

A tal fine, vengono proposte **diverse tecniche di Yoga classico e contemporaneo**, con particolare sviluppo delle parti riguardanti le asana, i pranayama, il Nada Yoga e i percorsi del rilassamento profondo, pratyahara, accompagnato dal suono ritmico e delicato.

Le **asana** aiutano a guarire da molti disturbi e spesso ad alleviare anche diversi stati di malattie croniche. La pratica regolare incrementa la forza fisica, intellettuale e spirituale. Chi esegue con cura le posizioni acquista agilità e freschezza mentale. Ha la colonna vertebrale alquanto sciolta, un buon appetito e nel complesso un corpo proporzionato e flessibile. Il praticante acquisisce una nuova serenità, gli occhi si illuminano, la sfera emotiva si equilibra.



Raggiunta una certa familiarità e una buona esecuzione delle asana principali si potenzia il loro effetto, come benessere fisico e mentale, applicando il pranayama, ovvero il controllo energetico del prana (energia vitale) del respiro.

Il **pranayama** purifica i polmoni, equilibra la funzionalità del cuore e di tutti gli altri organi. Agisce a fondo a purificare le correnti praniche sottili del corpo, cioè le nadi, assicurando un senso di stabilità mentale ed emotiva.

Altro potente strumento di guarigione ed elevazione interiore è il suono nel suo aspetto curato e mirato, fatto di note e di armonici specifici funzionali a riequilibrare tutto il sistema psico-fisico. Si tratta del **Nada Yoga**, quale pratica delle eccelse sonorità strumentali e vocali (mantra) dell'antica tradizione e adattate alla sensibilità attuale dell'uomo contemporaneo.

L'assimilazione completa dei benefici di tutte le pratiche svolte si ha con i percorsi del rilassamento profondo, **pratyahara**. Qui, avviene l'astrazione dal mondo esterno, lo yogi si

sottrae dalle fluttuazioni energetiche, si distacca progressivamente dalle percezioni dei 5 sensi. Questo processo, non facile da conseguire, è agevolato dall'uso di opportuni e armonici suoni.

L'effetto della pratica, attraverso il rilassamento profondo e guidato, sarà un **senso di rigenerazione e di tranquillità interiore**

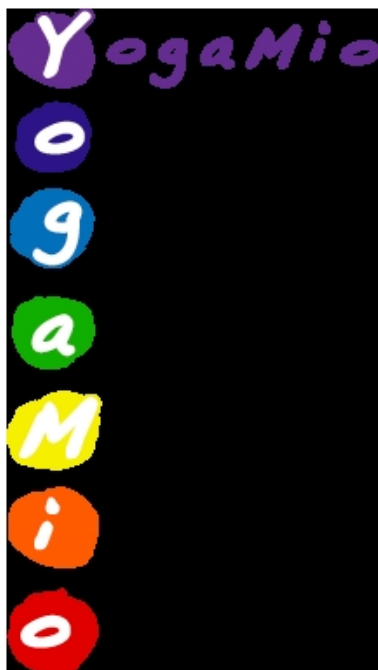
## Yoga

Yogamio utilizza oltre ad **asana, pranayama, Nada Yoga**, tecniche di rilassamento in cui organi e sistemi del corpo raggiungono un profondo riposo e quindi danno modo ai potenti meccanismi rigenerativi del corpo di entrare in azione.

La sala è riservata solamente alla pratica dello **Yoga** ed è opportunamente attrezzata.

**Yogamio** propone **esercizi e tecniche yoga** che aumentano tono muscolare, flessibilità, circolazione sanguigna fortificando il sistema nervoso e potenziano la concertazione mentale con il minimo sforzo fisico per mezzo di una serie di tecniche Yoga tra cui il Nada Yoga e Mantra Yoga, "l'eterna bellezza del Suono" usando la voce e strumenti come Campane tibetane, Campane di cristallo, Armonium, Chitarra, Gong, Tamburi.

Yogamio il tuo **yoga a Creazzo (VI)**!



**YOGA a CREAZZO**

**Domenico**

**334 1940671**