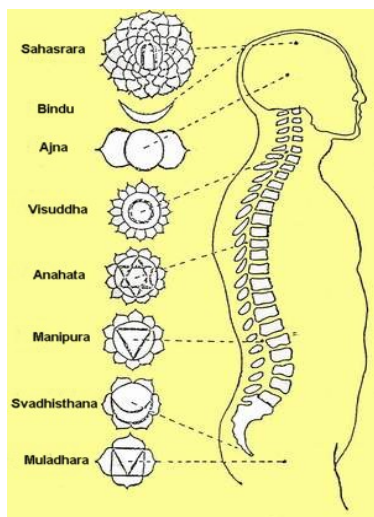


Yoga Posturale e chakras



La Postura è lo stato corporeo e mentale in cui ti proietti nel Qui e Ora. Essa migliora l'elasticità, la tonicità e la flessibilità del corpo.

Lo Yoga posturale è finalizzato alla pratica di tecniche corporee unite all'ascolto del respiro e alla presenza e consapevolezza di Sé. La pratica costante conferisce al corpo maggiore forza muscolare, vitalità e rilassatezza. La Chiave per liberarsi da posture viziate o scorrette sta nel rieducare non solo il corpo, mediante esercizi di allineamento posturale, ma soprattutto la mente

all'ascolto di Sé. Puoi così sentire e comprendere le sensazioni e percezioni del corpo durante la pratica e le attività quotidiane ordinarie.

L'attenta osservazione comporta l'esplorazione dei propri limiti nei quali ti imbatti che sono il terreno su cui cominci a lavorare; accettandoli accedi così a quel potenziale energetico mai esplorato prima.

La grande vitalità che ne consegue dipende dall'attivazione dei centri energetici chiamati in Oriente **chakras** (centri di energia vitale) distribuiti lungo la colonna vertebrale (come da foto), con i quali la Postura è in perfetta relazione. Lavorando infine con corpo, mente, respiro e chakras noterai un miglioramento organico la cui esperienza successiva favorirà una padronanza delle àsana (posizioni yoga).



Lo Yoga Posturale è la sintesi del Pensiero scientifico della cultura occidentale ed orientale poiché esprime la fusione tra corpo ed energia che determina lo stato naturale e spontaneo di vero benessere.