

## Yoga anti-stress.

Non c'è essere vivente che non si prefigga, nel corso della propria esistenza, di ottenere un certo qual grado di felicità e di armonia. La sommatoria di questi due termini può ben identificarsi in un'unica parola: ben-essere.

Pochi di noi hanno la fortuna di vivere in questo stato in modo continuativo e persistente. Certo, si possono sperimentare momenti di felicità o momenti di pura armonia, ma presto si torna al dilaniante disincanto del frenetico ritmo quotidiano (lavoro, automobile, supermercati, impegni di famiglia, faccende di casa ...) che non ci permette di fermarci e di dedicare tempo a noi stessi e alla nostra evoluzione spirituale.

E' così che la vita procede oggi: siamo tutti dentro vortici rovinosi che non ci appartengono e che come uragani lasciano danni dietro sé, marcando negativamente e facendo ammalare in modo serio ed inesorabile, e nel peggiore dei casi, in modo irreversibile, il nostro corpo e la nostra mente.

Lo Yoga anti-stress, inteso come disciplina psicofisica, è quel giusto percorso che riconduce l'uomo verso la stabilità interiore e l'equilibrio sistemico, stabilendo un ponte armonico e a tutto tondo tra il proprio sé (fisico, psichico, emotivo e spirituale) e il mondo fuori da sé (gli altri, intesi come esseri viventi - uomini, animali, natura - e apparentemente non viventi - come ad esempio un sasso, una sedia, una penna ...).

Partendo dal presupposto che il nostro corpo fisico è come un laboratorio su cui e in cui dobbiamo sperimentare noi stessi, lo Yoga anti-stress educa il corpo ad abbandonare posture erranee (che derivano da erranee posture mentali) e a rilasciare costose, da un punto di vista energetico, contratture muscolari e articolari (che derivano da inutili tensioni mentali) trasmettendo in tal modo un nuovo e, attraverso la pratica continua, un sempre più acquisito schema corporeo alla mente che si rischiarà e si rigenera, riuscendo ad affrontare e a superare in modo lucido e tranquillo le tante asperità e difficoltà che ci presenta quotidianamente la vita.

Respiro affannoso, corto e a scatti, dolori alle cervicali, alle spalle, mal di schiena, dolori addominali, crampi allo stomaco, cattiva digestione, impotenza, infertilità, sciatalgie, pressione alta, tachicardia, nervosismo, insonnia, emicranie e cefalee sono alcuni, tra i tanti segnali, che, se non di

origine patologica dichiarata, rivelano quella sindrome che viene definita dalla medicina odierna come “stress“.

Lo scopo del corso è dunque quello di riuscire, attraverso lo Yoga plurimillenario, a prendere in mano la nostra vita moderna, servendoci del nostro corpo per acquisire quel concreto e meraviglioso principio di “sano distacco“, permettendo così la salvaguardia della totalità di noi stessi dalle serpeggianti e silenziose insidie del logorio di quella che viene definita dalle enciclopedie attuali come civiltà “progredita“.