

Hatha Yoga: l'equilibrio tra le polarità Sole e Luna

Corso di approfondimento teorico-pratico

Il termine Hatha è composto da *Ha*, che significa Sole, e *Tha*, che significa Luna, e rappresentano due forze opposte che agiscono nell'Universo, come all'interno di noi stessi: il principio maschile e quello femminile. Lo scopo dello Hatha Yoga è quello di equilibrare queste due forze che agiscono a livello fisico, mentale e spirituale.

Secondo lo Yoga, l'energia vitale o *prana* circola nell'essere umano attraverso dei canali chiamati *nadi*, i quali si incontrano nei centri in cui l'energia può essere immagazzinata, controllata e distribuita, i *chakra*. I chakra più importanti si trovano lungo la colonna vertebrale e ciascuno di essi corrisponde a particolari qualità e facoltà dell'essere umano. I nadi principali sono invece tre e, partendo dal primo chakra alla base della colonna vertebrale, attraversano i chakra della colonna per arrivare all'ultimo, situato al centro della testa. Di questi tre canali, quello che arriva all'ultimo chakra da destra, *pingala*, corrisponde alla polarità maschile e solare, mentre quello che arriva da sinistra, *ida*, corrisponde alla polarità femminile e lunare. Queste due polarità sono anche associate ad altre qualità e parti del corpo. *Ida* è associato alla parte sinistra del corpo e a quella destra del cervello, al sistema nervoso parasimpatico, ad attitudini quali l'inattività e l'introversione. *Pingala* invece è associato alla parte destra del corpo e a quella sinistra del cervello, al sistema nervoso simpatico e ad attitudini quali l'attività e l'estroversione.

La pratica costante dello Hatha Yoga permette di purificare ed equilibrare i due canali e tutte le qualità ad essi associate. In questo modo è possibile attivare il canale centrale, o *sushumna*, attraverso cui l'energia spirituale dormiente *kundalini* inizia a fluire.

Benché tutte le pratiche dello Hatha Yoga siano orientate a raggiungere questo equilibrio, alcune di esse prevedono un lavoro più specifico e consapevole sulle due polarità opposte *ida* e *pingala*. In particolare con alcuni esercizi di pranayama si acquisisce familiarità con l'alternarsi del flusso di energia attraverso i due canali e, con la pratica costante, si arriva ad equilibrarli. Allo stesso modo, alcuni tipi di asana permettono di esplorare e riequilibrare le differenze tra parte destra e sinistra del corpo e le loro controparti mentali ed energetiche.

Programma orientativo

Ore 10 – 11: Aspetti energetici dello Hatha Yoga: il prana, i chakra e i nadi. Cenni sulle corrispondenze con la medicina occidentale.

Ore 11 – 12: Asana per equilibrare i canali energetici.

Ore 12 – 13: Pranayama per equilibrare i canali energetici.

Informazioni pratiche

Il corso è un approfondimento teorico e pratico sullo Hatha Yoga, aperto a tutti.

Luogo: Centro Mindfulness Pisa, via La Nunziatina 6, Pisa.

Data: 24/06/2017 ore 10-13. Si consiglia di arrivare 10 minuti prima dell'inizio del corso.

Costo: 40 euro.

Numero massimo di partecipanti: 10

Informazioni e prenotazioni: 328 48 39 195; mariar.vuolo@gmail.com