

HATHA YOGA



Che cos'è

L'Hatha yoga viene anche chiamato "lo yoga del sole e della luna" (rispettivamente yang e yin), e la sua pratica ci insegna che il corpo, la mente e lo spirito sono una cosa sola, unica e indivisibile. Quindi potremmo dire che la pratica dell'Hatha yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.

A che cosa serve

In generali i benefici derivanti dalla pratica dell'Hatha yoga dando molta enfasi alla respirazione, è benefico specialmente per il sistema nervoso. E' quindi molto utile per eliminare lo stress, l'ansia, combattere l'insonnia e tutti i disturbi relazionati in qualche modo con il sistema nervoso. Tutto ciò grazie allo sviluppo della propriocezione che si acquisisce durante la pratica delle posizioni e le tecniche di controllo del respiro, che ci insegnano a respirare correttamente ed a gestire il respiro per favorire il benessere mentale.

Come si pratica

La pratica dell'Hatha Yoga prevede una serie di esercizi fisici o asana, tecniche di meditazione ed esercizi respiratori o pranayama, sebbene il punto centrale dell'Hatha Yoga sia rappresentato proprio dalle asana

Chi può praticarlo

Hatha Yoga è adatto per i principianti e per le persone di età e forma fisica differenti.

