



ASSOCIAZIONE a SOSTEGNO DELLA BUONA VOLONTÀ MONDIALE

# PAX CULTURA ITALIA

PER L'UNITÀ DEI POPOLI  
LA RIVALUTAZIONE DEL LAVORO CREATIVO  
LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA



## IL SIGNIFICATO E IL VALORE DELLO YOGA

### 1) COS'E' LO YOGA?

Lo yoga è un'antichissima disciplina del corpo, della mente e dello spirito per raggiungere l'equilibrio e l'armonia. Yoga vuol dire unione, equilibrio.

E' l'equilibrio fra il cervello destro e sinistro, fra l'interiorità e l'esteriorità, fra il maschile e il femminile.

Spesso si ritiene che praticare lo yoga sia una una forma di ginnastica rilassante; invece lo yoga ci aiuta a conoscere noi stessi, a diventare consapevoli della vita, a calmare le agitazioni esterne e interne, a risvegliarci dal “sonno interiore” e a dirigere la nostra energia verso la bellezza che è in ognuno di noi.

Lo yoga ci aiuta ad ascoltare il nostro corpo, a conoscere e trasformare le nostre emozioni, a pensare in maniera positiva, e tutto ciò grazie ad una conoscenza diretta basata innanzitutto sulla pratica personale.

### 2) ORIGINI E STORIA DELLO YOGA

Le origini dello yoga si perdono nella notte dei tempi. L'insegnamento era trasmesso oralmente dal maestro al discepolo. Gli studiosi fanno risalire lo yoga a 6000 anni dell'Era attuale, come attestano gli scavi archeologici nella Valle dell'Indo. La parola yoga deriva dalla radice sanscrita “jug” che significa unione, reintegrazione, fusione, ma anche via o sentiero.

Base dello yoga è l'*ashtanga yoga* che significa “yoga dalle otto membra”.

Negli *Yoga Sutra*, (attribuiti a al saggio Patanjali, 1000 a.c. Circa, che per primo mise per iscritto ciò che fino ad allora era stato tramandato solo verbalmente), vengono descritti gli otto stadi sulla scia dell'evoluzione individuale dell'uomo:

<b>Yama</b>	Disciplina morale
<b>Niyama</b>	Purificazione interiore ed esteriore
<b>Asana</b>	Pratica armonica delle posture
<b>Pranayama</b>	Respirazione controllata e profonda
<b>Pratyara</b>	Affrancamento dal dominio dei sensi

<b>Dharana</b>	Attenzione fissa su un oggetto, immagine, idea
<b>Dhyana</b>	Meditazione attenta e ininterrotta
<b>Samadhi</b>	Stato di supercoscienza che ci mette in contatto con il Sé Spirituale

Lo yoga, essendo un processo di autorealizzazione, si avvale di numerose tecniche e insegnamenti a seconda dello stadio evolutivo o coscienziale dell'individuo. Conseguenzialmente abbiamo sette tipi di Yoga fondamentali:

<b>HATHA YOGA</b>	Conduce ad un corpo efficiente, ad una buona funzionalità del sistema neuromuscolare ed endocrino
<b>LAYA YOGA</b>	Sviluppa l'armonia e il ritmo attraverso il controllo del prana e delle correnti energetiche.
<b>BAKTI YOGA</b>	E' lo yoga della devozione, della preghiera, dei mantra, che dona pace, serenità e calma.
<b>KARMA YOGA</b>	E' lo yoga dell'azione, del servizio e della gratitudine verso la vita.
<b>JNANA YOGA</b>	E' lo yoga della conoscenza, della riflessione, dello studio e della ricerca, che sviluppa il discernimento e il retto pensare.
<b>RAJA YOGA</b>	E' lo yoga della realizzazione del Sé Spirituale che dona l'intuizione e la visione illuminata, liberando la coscienza da tutti i contenuti inconsci negativi
<b>AGNI YOGA</b>	E' lo yoga dell'Unità e della sintesi che ci aiuta a dirigere le energie spirituali per il bene della collettività sviluppando in noi il valore dell'Universalità.

*-Il Nobile acquieta la sua persona prima di mettersi in moto.*

*-Egli si raccoglie nella mente prima di mettersi a parlare.*

*Egli consolida le sue relazioni prima di mettersi a chiedere una cosa.*

*Assestando questi tre punti il Nobile vive in completa sicurezza.*

*-Se invece si è impulsivi nei propri movimenti, la gente non ci segue.*

*-Se si è agitati nelle parole, queste non trovano eco presso la gente.*

*-Se si chiede una cosa prima di aver annodato relazione, la gente non la dà.*

*Quando nessuno è con noi vengono i guastatori.*

*Confucio*

### **3)EFFETTI BENEFICI DELLO YOGA**

La pratica dello yoga aiuta a mantenerci in un'armonica forma psico-bio-fisica migliorando lo stato di salute, di concentrazione e di vitalità. In particolare:

- a)Migliora lo stato di salute, eliminando lo stress e migliorando la qualità del sonno.
- b)Aumenta la nostra creatività, vitalità ed entusiasmo apportando un maggiore equilibrio in famiglia, nel lavoro e nella società.
- c)Consente di ritrovare fiducia in se stessi e negli altri e, quindi, una maggiore spontaneità, forza di volontà e autostima.
- d)Sviluppa la piena coscienza di sé, maggiore memoria, intelligenza, concentrazione e discernimento.
- e)Migliora l'elasticità di articolazioni, muscoli, tendini, legamenti aumentando lo stato di tonicità e flessibilità del corpo.
- f)Riduce l'accumulo di acido lattico, degli ormoni dello stress, della rabbia e dell'aggressività.
- g)Crea un'armonica interrelazione al complesso sistema immuno-neuro-endocrino.

**I corsi dell'Associazione PAX CULTURA** sono accessibili a tutti, senza limiti di età e offrono un approccio globale di pratiche per l'armonizzazione dell'*essere a partire da*:

#### **a)Ginnastica psicobiofisica**

Semplici movimenti dinamici accompagnati da una giusta respirazione che hanno la funzione di sciogliere e flessibilizzare il corpo senza violenza.

#### **b)Euritmia**

Movimenti armonici che rinforzano il sistema nervoso e riequilibrano le correnti energetiche.

#### **c)Asanas**

Posizioni statiche e dinamiche che, oltre a sciogliere e fortificare il corpo, producono particolare efficienza e armonia del sistema ghiandolare e nervoso.

#### **d)Rilassamento**

Tecnica che dà all'individuo la possibilità di rilassare corpo e mente in forma cosciente e senza sforzo.

#### **e)Concentrazione**

Tecniche di attenzione e memorizzazione in uno stato di rilassamento cosciente che produce ricchezza di idee e forza mentale.

## **f)Meditazione**

Tecniche psico-spirituali per l'allineamento e l'integrazione di Corpo-Mente-Coscienza transpersonale. La meditazione è essenzialmente padronanza dell'attenzione, è il concentrare l'attenzione su un pensiero, espandendo così il proprio stato-potenziale coscienziale.

Vengono inoltre presentate tecniche naturali di *purificazione del corpo*, elementi di *alimentazione naturista*, la *costituzione psicofisica* secondo la *medicina ayurvedica*, elementi di *fisioterapia* e *idroargilla terapia*, *fisiologia energetica sottile* ed altre modalità atte a scoprire il nostro potenziale e affrontare il malessere quotidiano.

I corsi sono suddivisi per annualità e sono bisettimanali. A ogni nuovo di corso (e al raggiungimento di una classe) si passa al livello successivo. La nostra Scuola, che si avvale di un'esperienza di più di quarantacinque anni di insegnamento nel campo dello Yoga e della Spiritualità, è strutturata in dodici livelli con lo *studio-pratica* della conoscenza della Sagghezza Antica occidentale e orientale, il cui fine è sempre pervaso dall'idea di crescita personale e interiore per meglio essere utili e servire nella propria famiglia, nel proprio ambiente di lavoro, nella propria città e per il benessere dell'intera Umanità.

*“Lo Yoga è come la musica: il  
ritmo del corpo, la melodia della  
mente e l'armonia dell'anima creano  
la sinfonia della vita.”*

S. Vivekananda