

Hatha Yoga



Lo *hatha-yoga* è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, o [*âsana*](#), e da esercizi di controllo della respirazione o [*prânâyâma*](#)

La pratica dello *hatha-yoga* tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

L'*Hatha yoga* è lo yoga che più di ogni altro agisce su un piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale (ottimo per prevenire il mal di schiena, i dolori cervicali o per chiunque abbia problemi di scoliosi) e della mobilità articolare in generale. Miglior
ora l'elasticità di muscoli e tendini
, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale, la regolarizzazione del peso corporeo.

Contemporaneamente **l'attenzione dedicata alla respirazione** contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un **miglior stato generale di salute**

L'

Hatha yoga

ha infatti in particolare il pregio di risvegliare la respirazione diaframmatica

, dimenticata e poco praticata dalla grande maggioranza delle persone, a causa dei ritmi stressanti di lavoro e della vita frenetica che conduce l'uomo moderno.

Oltre a benefici di carattere più prettamente fisico l'*Hatha yoga* influisce positivamente anche a livello psichico

, favorendo profondi stati di

calma,

rilassamento

e

concentrazione

. Saltando oltre il piano fisico, gli esercizi e le

asanas

dell'

Hatha yoga

, lavorano a livello delle energie sottili per sbloccare quei ristagni energetici che sono alla base delle principali malattie fisiche e psichiche, lavorando soprattutto in fase preventiva. Importanti benefici si ricavano, ad esempio, nei casi di depressione, insonnia, ansia, crisi di panico etc.

Inoltre, secondo il complesso sistema di fisiologia energetica sviluppato dalla tradizione induista, l'assunzione delle posizioni insegnate dall'*Hatha yoga* influirebbe anche sul benessere degli organi interni del corpo,

sulla regolazione delle

ghiandole endocrine

e sul

sistema nervoso

, contribuendo così a creare le premesse per una salute psico-fisica totale.

I corsi sono organizzati in cicli di incontri monosettimanali di un'ora, con possibilità di iscrizione annuale o quadrimestrale.

NOTA IMPORTANTE: è possibile organizzare percorsi individuali.



Per tutte le attività di remise en forme post parto è previsto il servizio di baby sitting (con un contributo minimo), perché questi incontri sono anche un momento per potersi confrontare con altre donne, prendersi cura di sé, acquisire nuovi strumenti di accudimento del neonato e di gestione familiare.