

# YOGA: la mia esperienza



**DR.SSA GIOVANNA RICCIONI**

**PSICOLOGA**

**INSEGNANTE DI YOGA CORRETTIVO**



# Yoga, le origini



Da wikipedia

Molti studiosi, tra i quali il rumeno Mircea Eliade, storico delle religioni, riferiscono il termine *yoga* alla radice *yuj-* con il significato di:

**"unire o "legare", "aggiogare"**

*yugá* (sostantivo) ossia il giogo che si fissa sul collo dei buoi per attaccarli all'aratro.

Da qui il significato di *yoga* come insieme di tecniche anche meditative aventi come scopo di "aggiogare", "controllare", "governare" i "sensi"

# Le fonti



- e ***Upaniṣad*** sono un insieme di testi religiosi e filosofici indiani composti in lingua sanscrita a partire dal IX-VIII secolo a.C.
- La ***Bhagavadgītā*** III secolo a.C. : viene considerato testo sacro dai fedeli dell'Induismo, composta da circa 700 versi, collocata nel grande poema epico *Mahābhārata*.
- Lo ***Yoga Sūtra*** ("*Aforismi sullo Yoga*"), redatto da Patañjali, la prima grande opera indiana che descrive e sistema le tecniche dello Yoga che raccoglie 196 *sūtra*. (datazione: I secolo a.C. e non dopo il V secolo d.C.)

# Le fonti



## Aṣṭāṅga Yoga

- gli *aṣṭāṅga* ("otto membra") dello Yoga sono (II.29):
- i freni (*yama*);
- le discipline (*niyama*);
- le posizioni (*āsana*);
- il ritmo della respirazione (*prāṇāyāma*);
- l'emancipazione dell'attività sensoriale dall'influsso degli oggetti esterni (*pratyāhāra*);
- la concentrazione (*dhāraṇā*);
- la meditazione yoga (*dhyāna*);
- la congiunzione (*samādhi*).

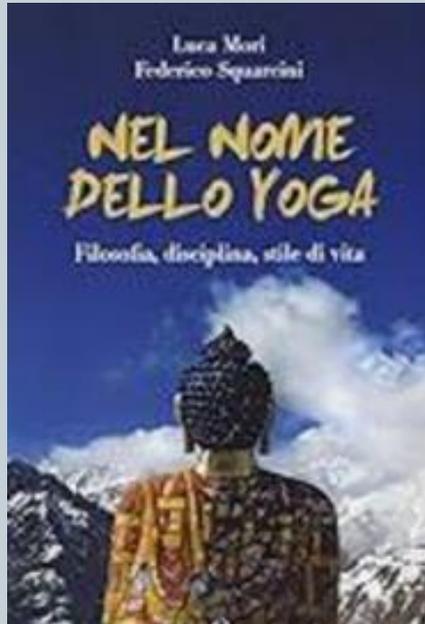


- In senso ampio, lo Yoga è una via di realizzazione spirituale che si fonda su una sua propria filosofia, un percorso che diviene via via sempre più totalizzante.

# Yoga contemporaneo, quale definizione?



invito a leggere.....



Federico Squarcini: Storico delle religioni sud asiatiche  
Luca Mori: Filosofo



**YOGACORRETTIVO**<sup>®</sup>

con Nieves Lopez



- <https://yogacorrettivo.com>

# I tre pilastri del metodo Yoga Correttivo®



- Corpo
- Mente
- Stile di vita

# Yoga Correttivo® e corpo



- Utilizza Asana ed esercizi propedeutici
- Conosce le azioni e i movimenti corretti per raggiungere l'asana/posizione
- Una pratica intelligente e rispettosa, sicura
  - Aiuta ad uscire dagli automatismi
  - Uso degli attrezzi

# Yoga Correttivo® e mente



- Se lavoro sul corpo lavoro sulla mente
  - Il respiro è lo strumento «principe»
  - L'atteggiamento, il modo di praticare
- L'osservazione dell'unicità del proprio corpo
  - Il rispetto e l'accettazione
    - Vivere il qui ed ora

# Yoga Correttivo® e stile di vita



- Torniamo a fare Yoga non tanto per la prestazione fisica, ma per come ci fa stare
- Lo scopo è il Benessere nel senso più ampio del termine
  - *L'OMS definisce la salute «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».... «la promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. (...) La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche».*
- Lo Yoga è una strada per vivere una vita più gioiosa e piena

# Grazie per l'attenzione



“Le parole non riescono ad esprimere tutto il valore dello Yoga.

Esso dev'essere sperimentato.”

**MASSIMA DI GURUJI B.K.S. IYENGAR**