

ORIGINI DELLO YOGA

Dal punto di vista storico-geografico, la nascita dello Yoga ha avuto presumibilmente luogo nella Valle dell'Indo, che, come spesso è accaduto per tutti i grandi fiumi, è stata la culla della civiltà e della cultura indiane.

Il primo documento significativo risale a qualche migliaio di anni prima della nascita di Cristo: si tratta di un medaglione su cui è raffigurato uno yogin in meditazione.

Il primo testo specifico sullo Yoga, invece, è gli Yoga Sutra di Patanjali, il quale ha sistematizzato e ordinato alcuni degli insegnamenti che fino ad allora erano stati tramandati oralmente.

Va detto che il testo aveva probabilmente la funzione di promemoria per chi era già stato iniziato alla scienza dello Yoga perché ha un carattere fortemente esoterico.

Inoltre probabilmente Patanjali è un nome simbolico; in India non vi era alcun interesse alla celebrazione dell'individuo e al suo lasciare traccia, per cui è difficile convalidare l'esistenza storica di questa persona, ma ciò è relativamente importante.

Nel corso dei secoli nelle diverse realtà territoriali del continente asiatico si sono sviluppate differenti scuole e differenti filosofie, per cui è difficile parlare di un unico Yoga; oggi infatti le differenze sono macroscopiche e l'enorme diffusione dello Yoga in occidente ha fatto sì che si creassero "contaminazioni" e interpretazioni del tutto nuove e spesso molto lontane dalla matrice originale.

CHE COS'E' LO YOGA

Alcuni lo definiscono una filosofia, altri una via evolutiva, qui pare più opportuno sfatare i più diffusi stereotipi, sottolineando cosa **NON E'** lo Yoga:

- una religione. Lo Yoga, pur essendo nato in uno specifico contesto religioso, non presuppone l'adesione a nessuna ideologia o dottrina. Il fatto che non sia una religione (e da qui nasce l'equivoco) non significa che non venga preso in considerazione l'aspetto spirituale dell'esistenza, anzi, la parola Yoga deriva dalla particella jug = unire / congiungere nel senso di riportare ad unità ed armonia tutte le componenti umane: CORPO – MENTE – RESPIRO, la vita materiale e quella spirituale
- uno sport. Anche se l' Hatha Yoga, che è l'approccio più diffuso in occidente, mette l'accento sulle pratiche che partono dal lavoro sul corpo, va chiarito che le posizioni che il corpo assume sono innanzitutto SIMBOLI, all'interno dei quali accadono molte cose a livello fisico, emotivo, spirituale, energetico. Inoltre manca totalmente nello Yoga la dimensione competitiva, che viene sostituita dalla dimensione dell'ASCOLTO, della CONOSCENZA DI SE', dell'ACCETTAZIONE.
- una medicina. Anche se molti arrivano allo Yoga per problemi di salute è estremamente riduttivo inquadrare un'arte così ricca in un'ottica terapeutica. Certamente lo Yoga, riequilibrando tutte le componenti dell'Essere, porta di solito a un sensibile miglioramento delle condizioni generali di chi pratica, ma non questo l'obiettivo primario che si pone.

LA NOSTRA PROPOSTA

L'Associazione G.A.Y.A (Gruppo Autorealizzazione Yoga Attivo) nasce formalmente nel 2001, ma è nel 1985 che vengono messe le basi per un'esperienza che vive ancora oggi.

L'Associazione si è sempre connotata come luogo di incontro aperto, non dogmatico, esperienziale, che ha fatto del percorso nello Yoga un collante e uno stimolo all'evoluzione personale di tutti coloro che ne hanno preso parte.

Lo Yoga che proponiamo non è riconducibile ad un'unica scuola o ad uno specifico approccio, ma, partendo da una formazione e da una conoscenza approfondita dei testi classici, ha poi sviluppato un percorso che ha questi capisaldi:

- una pratica seria e rigorosa che va a verificare ogni volta la rispondenza fra contenuti teorici ed effetti e valuta, senza pregiudizi, le esperienze fatte
- la disponibilità a mettersi in gioco e ad aprirsi alla relazione e allo scambio con gli altri, vivendo davvero lo Yoga come unione, aldilà della seduta settimanale
- la capacità di accogliere gli insegnamenti con la giusta dose di attenzione critica e di ironia
- lo Yoga vissuto come strumento e percorso di crescita personale e come momento di gioia, espansione, creatività
- la disponibilità a seguire un insegnamento che, pur fondandosi con rigore sui testi classici, è proiettato su nuovi spazi di ricerca, di cambiamento e di sperimentazione
- la spinta a non fermarsi nella ricerca, ad aprire la mente e il cuore, a sviluppare una forte sensibilità e una relazione autentica con la Vita

I CORSI

Presso il Circolo dell'Autorità Portuale – Via Albertazzi 3r – Insegnante Gezia Tripodi

Lunedì dalle 18.30 alle 20 Corso rivolto a persone che praticano da lungo tempo con continuità. E' possibile l'inserimento di allievi con un diverso livello di esperienza, previo colloquio con l'insegnante

Giovedì dalle 18.30 alle 20 Corso rivolto a chi non ha mai praticato o ha iniziato recentemente l'esperienza