

MAGGIO 2020 • SETTIMANA VIVI YOGA •



ESSE[®]
ACCADEMIA

ESSE MAGAZINE



VIVERE YOGA

FACEBOOK: Esse Accademia
INSTAGRAM: esse_accademia

VIVERE YOGA

Come modificare il corpo per vivere lo yoga

Molte persone si avvicinano allo yoga pensando che si tratti di una "ginnastica dolce" o di un insieme di tecniche rilassanti... Parecchi specialisti di fronte a persone stressate, soggetti ansiosi o con dolori muscolari dovuti a difetti posturali consigliano di fare "un po' di yoga". Spiegherò in seguito perché fare "un po' di yoga", serve a poco o a nulla.

È stato ampiamente dimostrato che lo yoga crea un benessere psicofisico profondo e in continuo aumento, grazie ai parametri su cui quest'arte si fonda e alla quale va data una connotazione scientifica e non circense, come spesso avviene. Lo yoga promuove l'ascolto profondo del corpo e la consapevolezza del respiro come un tutt'uno inseparabile, questa fusione avvia un processo biochimico che si riflette sull'organismo come una panacea per corpo e mente...

"Ed ora via! Alla ricerca di una scuola di yoga" Ma quale yoga faccio? Quello del Chakra del cuore, quello dinamico, lo yoga dei colori? No, non esistono "tipi o stili di yoga".

By Mery



**SEGUI LE NOSTRE
LEZIONI ON LINE**

**SCOPRI LE NOSTRE
NOVITÀ SU
WWW.ESSE.IT**

**PERCORSI
PERSONALIZZATI**

Yoga, una scienza

LA CONOSCENZA DEL CORPO UMANO

Lo yoga non è una disciplina che si taglia a fette e non se ne possono insegnare "porzioni", lo Yoga è uno ed è da ritenere una scienza che si sviluppa sulla conoscenza del corpo umano, dei suoi aspetti anatomici fisiologici, meccanici, una scienza che cinge l'essere umano nella sua integralità, fisica e psicologica.

Precisiamo che nella "scienza" dello yoga la psiche è vista come il risultato di un insieme dei meccanismi chimici, ormonali, fisiologici che coinvolgono il sistema nervoso centrale ai quali attribuire la manifestazione della nostra sfera emozionale e caratteriale. Ma come addentrarsi nell'affascinante pratica dello yoga? Per il raggiungimento di qualsiasi successo e risultato concreto ci vuole "Metodo": la confusione e l'essere approssimativi non porta da nessuna parte.

#ESSEACCADEMIA

IL NOSTRO METODO

GURU MAHARISHI SATHYANANDA



ESSE
ACCADEMIA



FACEBOOK: [Esse Accademia](#)
INSTAGRAM: [esse_academia](#)

Il metodo Essse

GURU MAHARISHI SATHYANANDA

Il "Metodo" del Guru Maharishi Sathyananda diffuso in Essse Accademia, riassume la sua essenza ricca di significato in una frase che dice: "Niente esoterismi, massima razionalità e, per quanto riguarda la mistica, attenersi al meraviglioso stupore che genera lo studio del corpo umano, della cellula, della creazione tutta e di tutte quelle leggi fisiche di cui la comprensione ci porta all'assimilazione del principio divino".

Principio "divino" in questo caso, è riferito ai temi ancora sconosciuti alla scienza, nonostante le continue ricerche e approfondimenti su teorie e nuove scoperte riguardo l'origine misteriosa dell'universo, dell'essere umano e di ogni forma di vita.

Il Metodo per vivere lo yoga fa chiarezza, l'essenza dello yoga è priva di misticismo, fantasie, esoterismi e aspetti religiosi, sebbene esistano antiche scritture, in cui lo yoga viene contestualizzato tra simposi filosofici e figure mitologiche, appartenenti ad un periodo socio culturale datato circa 5000 anni orsono, geograficamente apparso nella valle dell'Indo.

"Il Metodo porta alla comprensione di qualcosa di sconosciuto nonostante ci appartenga"



ESSE È

YOGA

Non rimane altro che fare, se non una netta distinzione, tra le nozioni storico filosofiche di una cultura remota e lo yoga espresso come una disciplina che si edifica su basi razionali e sostenute dalla scienza moderna. E il Metodo? Ricerca, studio, continuo aggiornamento di schemi motori, esercizi di preparazione atletica, tecniche applicate ai diversi stimoli muscolo-funzionali, propedeutiche specifiche, allenamenti con carichi, isometrie, dinamiche del respiro utilizzate come sostegno per ogni movimento e comprensione di tutte le sedi anatomiche coinvolte durante la pratica.

Il Metodo consente di Vivere lo yoga! Il Metodo porta alla comprensione di qualcosa di sconosciuto nonostante ci appartenga: Noi, il nostro corpo, la nostra essenza. Ecco spiegato il perché non si può dire "ho fatto un po' di yoga", magari nel villaggio turistico durante una vacanza al mare. Lo yoga è uno straordinario mezzo di conoscenza e trasformazione psico-fisica che deve accompagnarci per la vita.

By Mery



#ESSEACCADEMIA

ABBIAMO UN METODO, ABBIAMO PASSIONE.

All'interno di Esse Accademia, uno staff di professionisti del settore vi condurrà in un viaggio dai toni orientali, moderni e rilassanti.



ESSE[®]
ACCADEMIA

ESSE È MAGAZINE

FACEBOOK: Esse Accademia
INSTAGRAM: esse_accademia