

Centro Culturale



L'ALBERO DELLO YOGA

per il **CORPO** la **MENTE** lo **SPIRITO**

*“Colui che conosce con l'anima retta,
maestro dei sensi e della mente, è caro a tutti e tutti sono cari a lui.
Sebbene sia sempre attivo, non è mai condizionato da niente e da nessuno”*

Bhagavad-Gita: 18,32
(Testo sacro indiano)

“Così conoscerete la verità e la verità vi farà liberi”
dal Vangelo di Giovanni, 8,32.

YOGA: UNIONE, FUSIONE COMPLETA.

Corpo, mente, spirito: l'unicum dell'uomo

Corpo, mente, spirito fanno quel tutt'uno che si chiama uomo e non sono realtà separate, o, peggio, in contrapposizione tra di loro. Questa è la sapienza millenaria delle grandi filosofie e delle grandi religioni di tutti i tempi e di tutti i luoghi. Chi separa o divide o nega anche una sola di queste componenti costituenti la persona, attenta all'umanità nel suo insieme, perché senza l'armonia di ciascun individuo che compone il mondo non c'è crescere in civiltà per nessuna società. Anche le recenti scoperte della fisica nucleare, in modo particolare della meccanica quantistica, hanno ormai scientificamente provato che tutto è energia. Energia che si trasforma in materia e materia che si trasforma in energia in un “continuum”, senza cesure di sorta: la bomba atomica ne è l'esempio più impressionante. E quel che noi percepiamo come materia è in realtà una configurazione dell'energia, un suo modo di essere, così come lo spirito altro non è che la medesima energia espressa però ad un altro livello, su una sorta di “frequenza” diversa, sempre parlando per immagini. La conseguenza fondamentale di questa rivoluzione copernicana nell'ambito della conoscenza del fondamento della realtà, è che qualunque intervento sul corpo coinvolge direttamente lo spirito e l'orientamento espresso della mente decide del benessere del corpo. La salute della persona risulta così essere il prodotto dell'armonica interazione di questi due stati dell'energia, che si realizza quando sono ordinati in modo da vincere l'entropia, ovvero il caos dell'essere. Nel caso contrario, si ha sempre l'instaurarsi delle patologie fisiche e mentali che ci affliggono spesso e che vediamo attorno a noi.

Queste brevi premesse sono indispensabili per comprendere la posta in gioco del lavoro che si fa nel Centro culturale “L'albero dello yoga”, associazione non profit situata ad Alzano Lombardo in via Fornaci 34.

Una breve cronistoria

L'Associazione “L'albero dello yoga” nasce nel 1997 da un gruppo di persone in costante ricerca per dare un senso più completo alla loro vita e per migliorare la qualità della loro esistenza. Durante questo cammino di ricerca trovarono nello yoga una convincente risposta ai loro bisogni e alle loro domande. L'iniziale gruppo di “pellegrini” dello spirito si ingrossò ben presto, e come prima cosa si misero ad esercitarsi nelle pratiche dello yoga, per scoprire altre dimensioni dell'essere ancora a loro sconosciute e per migliorare la salute fisica

e psichica attraverso degli esercizi sul respiro, sulle posizioni del corpo, sul rilassamento e sulla concentrazione.

Sperimentata l'efficacia di questi metodi, andarono alla ricerca di un luogo dove esercitare le pratiche meditative e per farne partecipi altre persone come loro desiderose di provare. Inizialmente lo trovarono presso una saletta offerta loro dal Comune di Alzano Lombardo, poi, constatato la non idoneità delle strutture e considerato il numero sempre crescente di partecipanti, fondarono il Centro culturale "L'albero dello yoga" e si insediarono nell'attuale palestra di via Fornaci 34. E "L'albero" crebbe ancora, fino a raggiungere le centinaia di persone di oggi.

Le attività

Sostanzialmente sono tre le attività praticate dagli iscritti al Centro: Hata yoga; Raja yoga; Sostegno energetico. Un percorso unitario in tre tappe di avvicinamento all'*Atman*, che in sanscrito, la madre di tutte le lingue, significa Spirito Assoluto, la cui conoscenza costituisce il presupposto teorico e contemporaneamente il fine di tutte le attività svolte nel Centro. .

Infatti, conoscere, partecipare ed amare lo Spirito Assoluto vuol dire trovare anche il proprio vero Sé, quello che viene frastornato dalle apparenze, disperso dalla vita caotica e frenetica dei nostri giorni, schiacciato dal dolore, schiacciato dalle preoccupazioni e dissipato nei piaceri effimeri.

Cercare il proprio vero Sé e trovare la propria "centricità", è un'impresa che parte da esercizi corporei contemplati dallo *Hata Yoga*, per continuare con la meditazione e la riflessione più profonda ad opera del *Raja Yoga*. Il punto di arrivo di questa ascesi è la riscoperta della propria anima e del suo rapporto con lo Spirito Assoluto, che può trovare un approfondimento nella scuola di *Energheia*. Quando si acquisisce la consapevolezza di essere parte del cosmo e tassello indispensabile di un Tutto ordinato e finalizzato, lì le angosce vengono dissolte, l'assillo cessa e le turbolenze dell'animo acquietate, per far posto ad una profonda sensazione di pace e di riconciliazione universale.

Un cammino spirituale vero e proprio quindi, frutto della millenaria ricerca sapienziale delle popolazioni dell'India, ma che è stato fatto proprio, almeno per alcune sue parti, anche dai Padri del deserto dei primi secoli cristiani.

Nel Centro culturale questo percorso lo si può fare per intero, o percorrerne solo una parte, quello che serve per migliorare la nostra conoscenza e per giovare alla nostra salute. Niente quindi stravaganze o esoterismi fuori luogo, solo un onesto cammino di ricerca spirituale per affrontare meglio lo stress spesso insostenibile della vita contemporanea.

***Centro Culturale L'ALBERO DELLO YOGA Via Fornaci 34 – 24022 Alzano Lombardo
Per informazioni: 035.518161 035.518187 348.3500677 www.alberodelloyoga.it***