



*“La Vita è un Viaggio,  
il Mezzo è la Conoscenza,  
la Meta è l’Amore”*

## **CORSI DI YOGA:**

**Ashtanga Yoga**

**Raja Yoga**

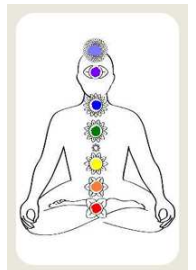
**Hatha Yoga**



**Centro “Il cristallo arcobaleno”  
Associazione Culturale**

Via Biasotta de cane n. 1361 – Castel Bolognese (RA)

[www.ilcristalloarcobaleno.com](http://www.ilcristalloarcobaleno.com)



*“L’Amore è la Via,  
la Felicità è il Segno,  
la Luce è lo Scopo”*

Conosciuto anche come Yoga delle 8 membra (da *ashta* = 8 e *anga* = membra) o Yoga classico di Patanjali (dal nome del saggio che per primo codificò per iscritto negli *Yoga Sutra* tutta la conoscenza dello yoga, fino ad allora trasmessa solo oralmente), prevede un ottuplice sentiero in cui sono delineati 8 "rami" o "membra" o "passi" (anche se quest'ultimo termine è improprio e fuorviante poiché fa ritenere – erroneamente - che i passi debbano essere compiuti in successione, uno dopo l'altro, come se fossero dei gradini, anziché contemporaneamente), che concorrono a formare il percorso dello Yoga. I primi due rami, *yama* e *niyama*, i precetti etici per una vita retta, agiscono come il mozzo della ruota da cui si diramano tutti gli altri, gettando le fondamenta che poi sosterranno ogni aspetto della vita.

Il corso si propone quindi la pratica di:

- **lettura e commento dei sutra (versi o aforismi) di Patanjali**, per approfondire la cultura e la filosofia dello yoga attraverso lo studio degli antichi testi. In particolare, in ogni lezione si ripassa il significato dei primi due rami, **Yama (le 5 astinenze o regole di comportamento sociale o precetti negativi, per l'armonizzazione delle relazioni interpersonali)** e **Niyama (le 5 osservanze o regole di comportamento individuale o precetti positivi, per l'armonizzazione delle sensazioni interiori)**;
- **posture per il corpo (asana)**, per il silenzio del corpo;
- **tecniche respiratorie (pranayama)**, per il silenzio della mente;
- tecniche che favoriscono l'interiorizzazione e la **ritrazione dei sensi (pratyahara)**;
- tecniche di **concentrazione (dharana)**;
- **meditazione (dhyana)**,

allo scopo di migliorare il benessere psicofisico, espandere la consapevolezza ed elevare il proprio stato di coscienza, fino al raggiungimento del **samadhi**, la **beatitudine** o **illuminazione**, nel quale si fa reale esperienza dello YOGA, ossia dell'unione del nostro sé inferiore, umano, relativo, limitato, col nostro Sé Superiore, divino, assoluto, illimitato ed eterno. Durante le lezioni si sperimenteranno anche prodotti (pomander, quintessenze ed archangeli) dell'*Aura Soma®*, nonché decreti e meditazioni utilizzati in *Metafisica*.

Lo yoga è innanzitutto un'autodisciplina che insegna a conoscere se stessi; questo presuppone disponibilità ed apertura al cambiamento.

L'obiettivo di questo corso è prima di tutto quello di trasmettere la cultura dello yoga, anche attraverso lo studio delle fonti e dei testi sacri, in modo che la pratica non sia intesa solo come un appuntamento settimanale in cui si eseguono esercizi ginnici più o meno rilassanti, ma diventi per ciascuno un'abitudine quotidiana al lavoro su di sé, alla scoperta sia della propria luce che delle proprie ombre; proprio per favorire questa abitudine al lavoro su se stessi, verranno insegnate sequenze che ciascuno potrà poi eseguire autonomamente anche a casa.

**...se ti prendi cura di ogni momento**

**ti prendi cura di tutto il tempo...**

Generalmente lo Yoga viene diviso in diverse correnti, ma Yoga significa UNIONE e ciò che le varie correnti hanno in comune è proprio lo scopo, che è appunto l'unione del sé individuale col Sé Cosmico, del relativo con l'Assoluto.

Ciascuna corrente ha poi una propria peculiarità: il **Karma Yoga (o yoga dell'azione)** passa attraverso l'azione consapevole e disinteressata ed è la via scelta prevalentemente da chi ha una natura attiva; il **Bhakti Yoga (o yoga della devozione)** passa attraverso il servizio devozionale ed è particolarmente adatto alle nature emotive; il **Jnana Yoga (o yoga della conoscenza)** passa invece attraverso lo studio dei testi sacri; l'**Hatha Yoga (o yoga dell'equilibrio)** attribuisce maggior importanza alle **prime 5 membra, chiamate anche bahiranga o membra esterne**; il **Raja Yoga (o yoga regale)** arriva invece all'unione passando per la pace della mente, utilizzando a questo scopo soprattutto **le ultime 3 membra, chiamate antaranga o membra interne**; l'**Ashtanga Yoga**, infine, utilizza **tutte le tecniche** codificate dal saggio Patanjali negli Yoga Sutra.

In definitiva, ogni via si adatta a diversi caratteri e a differenti approcci alla vita; quello che cambia è il percorso, il sentiero, ma tutte le vie conducono alla stessa meta. Il punto di arrivo è lo stesso, si tratta semplicemente di trovare il tipo di approccio più adatto per sé.

#### **Tipologia dei corsi:**

- **Hatha Yoga:** pratica di posizioni ed esercizi di respirazione (per chi preferisce un approccio più "fisico") – durata della lezione: 1 ora e 30
- **Raja Yoga:** esercizi di respirazione, rilassamento profondo, concentrazione e meditazione (per chi preferisce, invece, un approccio più "mentale") – durata della lezione: 1 ora
- **Ashtanga Yoga:** pratica di posizioni, esercizi di respirazione, rilassamento profondo, concentrazione e meditazione (percorso completo) – durata della lezione: 2 ore

#### **Sedi e orari dei corsi:**

- a Casalfiumanese (BO), in via 1° Maggio n. 7;
- a Castel Bolognese (RA), in via Biasotta de Cane n. 1361,  
✓ dal lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00.

Possibilità di frequentare, nelle varie sedi, da 1 a 5 volte la settimana, anche combinando tra loro i vari tipi di corso, oppure lezioni singole (per chi non ha possibilità di frequentare regolarmente); iscrizioni aperte tutto l'anno, anche in estate.

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare al n. 347-3111002 (Silvia) o 0542-665305 (segreteria telefonica) oppure inviare un'e-mail all'indirizzo [silvia@ilcristalloarcobaleno.com](mailto:silvia@ilcristalloarcobaleno.com)**

**...possa la vostra pratica portarvi a casa...**

**Namasté**

