



scritto e illustrato da
CREAZIONI DI GARAGE

Akhila, la ragazza di origini indiane, in questa puntata ci condurrà nell'universo spirituale dello **yoga**, che oggi va molto di moda in Occidente. È consigliato per gli innumerevoli benefici che una pratica regolare comporta.

Purtroppo però questa pratica viene spesso considerata una specie di "ginnastica"! Sembra che praticare yoga significhi solo essere bravi nel tenere posizioni difficili, da contorsionista, oppure essere capaci di toccarsi le punte dei piedi con le dita della mano. Niente di più sbagliato!

Lo yoga è un'**antica disciplina spirituale**. Viene citato nelle scritture più antiche dell'umanità: è presente ad esempio nei **Veda**, scritti in sanscrito dell'antica India, datati circa 2000 anni prima di Cristo, dove è tradotto come **conoscenza** o **saggezza**.

Ma è una disciplina perché, come tutto ciò che ha un valore, deve essere praticato con costanza per poter arrivare a ottenere dei reali benefici e una completa padronanza, sia fisica che mentale.

Spirituale perché si rivolge alla parte più profonda e "sottile" dell'uomo: l'anima. Yoga significa letteralmente **unione**, perché porta a un'**armonia interiore** tra le diverse sfere che costituiscono l'essere umano: il Corpo, la Mente e l'Anima. Questo è il vero significato dello yoga: portare armonia e pace in sé stessi e nel mondo che ci circonda.



óm

Akhila ci guiderà all'interno di questo mistico e affascinante mondo orientale, spiegandoci come **rilassare** il corpo attraverso la pratica delle **Asana** (le posizioni yoga); come **calmare** la mente con la pratica del **Pranayama** (respirazioni guidate) e, infine, come **entrare in contatto** con la nostra parte più intima, l'Anima. Sempre presente ma spesso offuscata dai nostri innumerevoli impegni, pensieri ed emozioni che ci portano lontano dal nostro "centro", creando disarmonia nel nostro intimo e nelle relazioni con gli altri.

Quest'ultima fase avviene con la pratica più importante dello yoga: la **meditazione**, che consiste semplicemente nel sedersi, calmi e rilassati, con la spina dorsale eretta e gli occhi socchiusi, facendo attenzione al nostro respiro e cercando di... non pensare!

Sembra semplice ma, se provi, scoprirai com'è difficile smettere di... pensare e **focalizzarti** con calma sul tuo respiro.

Ti accorgerai che lentamente il corpo inizierà a protestare, a volersi muovere, e la mente non smetterà un attimo di disturbarti con pensieri insistenti, nonostante il tuo **sforzo** di rimanere concentrato!

Forse questo ti accade anche quando sei a scuola o quando devi fare i compiti. Ogni occasione è buona per distrarsi o per pensare ad altro, con la conseguenza di ottenere scarsi risultati.

Lo yoga può aiutarti anche in questo: ad avere maggiore capacità di concentrazione e controllo dei tuoi pensieri, aiutandoti a ottenere maggior successo a scuola e diminuendo il tempo dedicato allo studio, con la possibilità di avere più tempo per giocare, stare con gli amici, fare sport.

Non ti piacerebbe riuscirci? Allora leggi con attenzione i consigli di Akhila e... buona pratica!

