

# Hatha Yoga in lumea occidentala

Articol de: anca axenia

Unii occidentali privesc Hatha Yoga ca pe o simpla gimnastica de intretinere a corpului, iar altii o privesc chiar ca pe o practica a contorsionarii corpului. Insa, mai ales pentru occidentali, aceasta ramura a sistemului yoga s-a dovedit foarte utila, datorita faptului ca rezultatele obtinute sunt rapide si benefacatoare.

Parcurgand impreuna, atat teoretic cat si practic, elementele sistemului Hatha Yoga, vom descoperi ca posturile corporale folosite nu ne confera doar o conditie fizica buna ci si un tonus psihic pozitiv.

In limba sanscrita, "Ha" inseamna soare si "Tha" inseamna luna. Soarele semnifica principiul masculin, activ, emitator, iar luna corespunde principiului feminin, pasiv, receptiv. Cuvantul "Hatha" semnifica o lege fundamentala a intregului univers, aceea a interactiunii dintre cele doua forte opuse ca sens, dar complementare: una pozitiva, masculina, solara, yang si alta negativa, feminina, lunara, yin.

Hatha Yoga permite celui ce o abordeaza sa identifice atat in microcosmosul fiintei sale cat si in macrocosmos, existenta la toate nivelele a celor doua forte fundamentale si il ajuta ca prin stapanirea lor sa atinga starea de armonie si echilibru perfect.

Swami Shivananda afirma: "Hatha Yoga confera celui care o aplica in mod adecvat si cu consecventa, cunoasterea deplina de sine, sanatate in floritoare, longevitate, putere launtrica si vitalitate."

Hatha Yoga implica realizarea unor posturi corporale, relaxarea profunda, controlul si ritmarea respiratiei, procedee fundamentale de purificare si tehnici de concentrare mentala. Toate aceste exercitii asigura o sanatate deplina si vindecarea diferitelor boli, precum si o buna stapanire de sine.

In multe tari, chiar din Occident, au aparut mii de lucrari si s-au infiintat institutii specializate, in care se predau si sunt studiate o gama variata de tehnici yoga, unele dintre ele avand aplicatii terapeutice in cazul multor

boli.

Exercitii de tip Hatha Yoga fac parte din programul de antrenament al cosmonautilor si al mai multor echipe olimpice, aceasta dovedind eficinta acestor tehnici.

Practicand posturile corporale si alte procedee de Hatha Yoga, vom dobandi o mare vitalitate, sanatate si o stare de efervescenta launtrica. Abordarea diferitelor tehnici yoga este usoara si gradata, conferindu-ne astfel, armonie deplina pe toate planurile fiintei.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

