

GLI ASANA

Il termine significa letteralmente “posizione” ed indica una postura corporea che contribuisce alla stabilità fisica e mentale ed ingenera un senso di benessere.

Tuttavia gli asana differiscono dalle semplici posizioni .

Il processo di pensiero non è consentito durante la pratica degli asana: al contrario un genere particolare di consapevolezza è consigliato (ad esempio la consapevolezza del respiro), in modo che non vi siano interferenze dovute all'attività mentale.

Il movimento per assumere l'asana e per abbandonarlo viene effettuato lentamente e con dolcezza.

Gli asana non producono stanchezza a nessun livello: al contrario, si deve provare una sensazione di benessere anche dopo che la seduta è terminata (da M.M. Gore: anatomia e fisiologia delle tecniche yoga).