

L'Associazione Culturale YOGA e SALUTE è stata fondata nel 1993 da Flavia Bertozzo assieme

ad alcuni degli allievi più esperti allo scopo di permettere ad altri di beneficiare di tutto quello che questa disciplina può dare. Nel corso degli anni le persone che praticano il Kundalini Yoga

all'interno dell'Associazione si è via via moltiplicato e questo ha permesso che quasi ogni sera

della settimana ci sia una lezione a cui è possibile partecipare.

Il Kundalini Yoga è una pratica alla portata di tutti il cui scopo è ristabilire l'armonia tra mente e

corpo attraverso semplici esercizi fisici. Secondo i maestri di yoga, la nostra pelle separa due universi:

quello esterno, che vediamo e percepiamo con i nostri sensi, e quello interno. Quando sangue,

linfa e liquidi interstiziali circolano bene e sono bene ossigenati, l'universo interno rende più bello anche quello esterno.

Il Kundalini Yoga è un insieme di fattori:

1. Respirazione: non soltanto siamo quello che mangiamo, ma, se miglioriamo il modo di respirare,

modifichiamo anche il nostro stato di salute in quanto ogni cellula viene ossigenata.

2. Posizioni e Movimenti: il mantenimento di una postura stimola i sistemi del corpo (sistema linfatico,

ghiandola, cardiaco, sanguigno, ecc...) ad armonizzarsi. Nel Kundalini Yoga queste posizioni sono eseguite in movimento piuttosto che staticamente e quasi sempre associate alla respirazione.

3. Concentrazione e Meditazione: la concentrazione è un allenamento controllato volontariamente

presente in ogni esercizio dello Yoga. Con la pratica regolare la concentrazione si trasforma in meditazione, quando ormai siamo padroni di ogni movimento. Lo scopo della meditazione è liberarci di quei giri logici che ci impediscono di vedere gli avvenimenti in modo obiettivo.

4. Rilassamento: al termine di ogni lezione viene messo a frutto il lavoro svolto riservando uno

spazio al rilassamento profondo del corpo e della mente, liberati delle interferenze del quotidiano.

Oltre che alla pratica dello Yoga l'Associazione si occupa anche di diffondere la cultura delle terapie

naturali e delle terapie olistiche orientali. Periodicamente i locali dell'Associazione sono a disposizione di medici omeopati, nutrizionisti e psicoterapeuti per consulti privati, tutte forme di

terapie non invasive e complementari alla medicina tradizionale.