

Yoga, Meditazione, Qi Gong e Musicoterapia

Ayurveda e Yoga: un'unione naturale

Ayurveda e Yoga sono due vie che si completano a vicenda.

Oltre ai trattamenti quotidiani eseguiti dal nostro team di terapisti, il vostro soggiorno ayurvedico viene arricchito da sessioni giornaliere di yoga, guidate da insegnanti esperti.

Attraverso le posture fisiche (*Asana*), gli esercizi di respirazione (*Pranayama*) e il rilassamento profondo, ritroverete flessibilità, calma interiore e chiarezza mentale.

La concentrazione sul corpo e il respiro consapevole aiutano a sciogliere dolcemente tensioni e blocchi, riportando i *Dosha* in equilibrio e favorendo una nuova sensibilità verso le esigenze del corpo e l'ambiente circostante.

Stress, tensione e irrequietezza lasciano spazio a un senso di equilibrio e serenità.

Nel nostro resort pratichiamo **Hatha Yoga**, una forma di yoga che armonizza il corpo e la mente. Tutto ciò che serve è abbigliamento comodo e apertura interiore.

Troverete la vostra **stuoia personale** pronta nella camera al vostro arrivo.

Hatha Yoga

Nel nostro resort in Sri Lanka pratichiamo lo *Hatha Yoga*.

La sillaba *Ha* rappresenta il sole – la forza attiva e dinamica della vita esteriore – mentre *Tha* significa luna, simbolo di quiete, emozione e intuizione.

Le pratiche di Hatha Yoga mirano a unire e bilanciare queste due energie complementari.

Le sessioni regolari, accompagnate da brevi momenti di meditazione, si integrano perfettamente con la vostra esperienza ayurvedica, creando un equilibrio tra azione e quiete.

Come recita il nostro motto: “**Nulla è obbligatorio, tutto è possibile.**”

Lasciatevi guidare e sperimentate il benessere profondo che, in poco tempo, si manifesterà in corpo e mente.

Origini e filosofia dello Yoga

Lo Yoga è uno dei più antichi percorsi di conoscenza di sé, capace di generare gioia di vivere e profondo rilassamento.

Come l'Ayurveda, anche lo Yoga ha le sue radici in India.

Il termine sanscrito *Yoga* – che significa “unione” – viene citato nei testi vedici già oltre 5.000 anni fa.

In origine, lo Yoga si concentrava soprattutto sullo sviluppo della chiarezza mentale.

Circa 1.400 anni fa, i maestri iniziarono a integrare anche il corpo nella pratica, dando vita alle forme di yoga fisico oggi conosciute.

Poiché ogni via verso la conoscenza del sé può essere considerata una forma di Yoga, nel tempo sono nate molte varianti, ciascuna con una propria filosofia.

Tra queste, l'Hatha Yoga è la più diffusa, in quanto unisce corpo, respiro e mente in un flusso armonioso.

Grazie ai suoi movimenti lenti e consapevoli, è particolarmente adatto anche ai principianti.

Qi Gong

Il *Qi Gong* è una pratica di movimento meditativo nata in Cina, mirata ad attivare la forza vitale e rafforzare l'energia interna.

Attraverso movimenti fluidi e consapevoli, favorisce l'autoguarigione e porta equilibrio tra corpo e mente.

È una disciplina accessibile a tutti e può essere praticata fino in età avanzata.

Durante il vostro soggiorno ayurvedico presso i nostri Hiru Resorts in Sri Lanka, proponiamo due volte a settimana una serie di esercizi di *Qi Gong* tradizionale conosciuta come “**Le otto gemme preziose**” (*Die Acht Brokate*).

Tutto ciò di cui avrete bisogno è un abbigliamento comodo e la disponibilità ad ascoltare il vostro corpo.

Meditazione

Una volta alla settimana, monaci provenienti da un vicino monastero vengono a trovarci e introducono con semplicità alle tecniche di meditazione.

Scoprirete quanto possa essere naturale e accessibile questo processo, e come la meditazione sappia offrire calma e chiarezza anche di fronte alle sfide della vita quotidiana.

Musicoterapia

L'efficacia della *musicoterapia* è oggi riconosciuta a livello mondiale.

Viene utilizzata con successo in diversi ambiti clinici – dalla gestione dello stress e del dolore al trattamento di disturbi dell'umore, malattie neurologiche e condizioni croniche.

La nostra musicoterapia trae ispirazione dall'antica tradizione indiana, in cui i suoni e le vibrazioni armoniche sono considerati strumenti di riequilibrio profondo.

Le melodie e i toni specifici hanno un effetto benefico sul corpo e sulla mente, contribuendo a riportarli in uno stato di unità e armonia.

Durante le sessioni, l'ascolto attento e la risonanza interiore creano un'esperienza di profondo rilassamento e rigenerazione.