


# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Medicina complementare, appuntamento con lo yoga

Redazione · Monday, March 12th, 2018

 **Mercoledì 14 marzo alle 21** alla Sala Rotonda della Biblioteca Civica secondo **appuntamento con il ciclo di conferenze "Medicina complementare"** organizzato dall'Assessorato alla cultura della Città di Castellanza in collaborazione con "Donne per Castellanza". Il secondo incontro di questo ciclo dedicato alla **conoscenza e all'apprendimento delle medicine olistiche affronta il tema Yoga, Filosofia e pratica** ed è realizzato in collaborazione con le associazioni Yoga del territorio.

Lo yoga è una disciplina millenaria che attraverso una pratica completa ed equilibrata è rivolta al miglioramento generale delle proprie condizioni e fa bene a corpo, postura, respiro e spiritualità. La filosofia di fondo è quella ayurvedica che contempla anche i sapori nella dieta e dello stile di vita. **Lo Yoga è un universo che tocca la persona nel profondo**, la ingloba e al contempo la libera, conducendola verso l'unità.

Le origini dello yoga possono essere fatte risalire ai testi Veda, dove termini correlati allo yoga hanno il compito di suggerire agli uomini di "imbrigliare" i propri pensieri e i propri vissuti per dedicarli con talento alle attività religiose e spirituali. **Lo yoga è un percorso spirituale che si può intraprendere per le più svariate ragioni**: alcuni si avvicinano a questa disciplina per riscoprire la respirazione, altri a seguito di un infortunio, altri ancora per la valenza meditativa, per migliorare il sonno o, come può accadere, anche per caso. Lo yoga è un modo per conoscersi, valutare sé stessi e i propri limiti e una pratica costante di questa attività conduce al miglioramento generale delle proprie condizioni.

This entry was posted on Monday, March 12th, 2018 at 2:14 pm and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.