

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Rescaldina appuntamento con lo “Yoga Day”

Leda Mocchetti · Saturday, June 16th, 2018

Giovedì 21 giugno si terranno **per la prima volta a Rescaldina i festeggiamenti per la giornata internazionale dello yoga**, che ormai in tutto il mondo è al suo quarto anno di vita.

I praticanti e gli insegnanti di ogni nazione conoscono in prima persona le motivazioni che il Premier Indiano nel dicembre 2014 ha descritto all'Onu ottenendo a pieni voti l'istituzione di questo riconoscimento: *«Lo yoga è un dono inestimabile dell'antica tradizione indiana. **La pratica dello yoga incarna l'unità di mente e corpo, pensiero e azione, moderazione e appagamento, armonia tra uomo e natura, e l'unione tra il singolo individuo e l'infinito. Lo yoga non riguarda solo fare esercizio fisico, ma ci permette di scoprire noi stessi ed il fatto che siamo un tutt'uno con la natura e con il mondo. Proprio l'unione con il tutto, e quindi con il pianeta e l'universo, dovrebbe spingere l'uomo ad un maggior rispetto di tutto ciò che lo circonda, e questa consapevolezza potrebbe aiutare a risolvere il problema del cambiamento climatico».***

La data del 21 giugno ha anche valore simbolico ed energetico come spesso è nelle pratiche dello yoga. In India è la festa di Dakshinayana, ovvero una porta che si apre verso la seconda metà dell'anno: un momento particolarmente favorevole per porre le proprie intenzioni, piantare i semi del cambiamento e purificare il corpo. Secondo la tradizione è il giorno in cui pare che il dio Shiva abbia iniziato a trasmettere i suoi insegnamenti come guru ed è anche il solstizio d'estate, ovvero il giorno dell'anno in cui il sole raggiunge il punto più alto rispetto all'orizzonte, la giornata con più ore di luce.

Grazie al comune di Rescaldina che ha patrocinato l'evento **l'A.S.D. Yoga per tutti festeggerà all'aperto sul prato delle scuole di via Battisti dalle 17 alle 22** offrendo pratiche di varie tradizioni gratuitamente. Ci sarà anche una breve conferenza della Associazione Culturale Storiæ riguardante mistica e spiritualità occidentale e la scuola Karuna ThaiYoga Massage con una zona per trattamenti olistici.



This entry was posted on Saturday, June 16th, 2018 at 9:31 am and is filed under [Eventi](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

