



SCUOLA YOGA MAHA MUDRA
21052, Busto Arsizio – Via Andrea Costa, 29

METODO MAHARISHI SATHYANANDA

Il metodo di yoga utilizzato in questo progetto prende il nome dal suo fondatore, il Maestro Maharishi Sathyananda. Questo **metodo**, nella sua semplicità, è fortemente rivoluzionario:

"Niente esoterismi, massima razionalità e, per quanto riguarda la mistica, attenersi al meraviglioso stupore che genera lo studio del corpo umano, della cellula, della creazione tutta e di tutte quelle leggi fisiche e chimiche la cui comprensione ci porta all'assimilazione del principio divino"

Il grande punto d'incontro tra oriente e occidente è quindi il corpo umano, con le sue esigenze, il suo funzionamento e le sue potenzialità e non tanto gli aspetti filosofici, mistici o esoterici.

La definizione del termine **Yoga**, data dal Maestro è:

*"Yoga è arte supportata dalla scienza
e conoscenza del corpo umano,
di tutte le sedi anatomiche,
ubicazione e funzionalità della loro morfologia."*

Nato dalla volontà di diffondere in Occidente **la conoscenza originaria dello Yoga**, il Metodo si avvale delle sue discipline fondamentali: il **Kriyā Yoga** e lo **Hatha Yoga**, integrate da **I' Ai-Jutsu**, la **Via dell'Armonia**, disciplina marziale fondata e codificata dal Guru Maharishi Sathyananda.

Il Metodo diventa quindi uno straordinario percorso che accompagna l'allievo in un viaggio sorprendente: quello alla scoperta di sé stesso.

È un metodo innovativo fondato su basi scientifiche, che aggiunge alla conoscenza originaria dello Yoga, studi di anatomia, fisiologia e biomeccanica. Propone una mirata preparazione fisica per allenare gradualmente il corpo nelle abilità di forza, resistenza ed elasticità, avvalendosi di specifici esercizi isotonici e isometrici.

L'attenta preparazione fisica - la cui specificità è **l'assoluta aderenza a criteri razionali e scientifici** per quanto concerne il corpo umano nei suoi aspetti funzionali ma anche patologici - coinvolge i diversi distretti muscolari in tutte le possibili angolazioni necessarie alla pratica *yoga*.



SCUOLA YOGA MAHA MUDRA
21052, Busto Arsizio – Via Andrea Costa, 29

Per questo permette di raggiungere buoni risultati nell'acquisizione delle posture (*Āsana*) e delle dinamiche respiratorie (*Prāṇāyāma*). Le tecniche applicate conducono ad una straordinaria consapevolezza del proprio corpo che gradualmente porterà ad un'insospettata capacità di concentrazione.

Diventa pertanto valido supporto alle discipline sportive: integra la normale preparazione atletica, rimuovendo i limiti funzionali nell'atleta e ripristinando la condizione ideale per una migliore esecuzione dello specifico gesto tecnico; aumenta la capacità di concentrazione favorendo un totale controllo dell'emotività, associata alle competizioni agonistiche.

Specifiche dinamiche motorie sono destinate anche al recupero funzionale di vizi posturali, mentre un'applicazione di questo approccio innovativo, mirata alla riabilitazione post traumatica, può ristabilire la percezione neuromotoria.