**Ossa ed Emozioni**

**La pratica yoga è utile per il recupero della funzionalità articolare e vertebrale attraverso il riequilibrio emozionale**

****Il nostro corpo ci parla, lo yoga ci insegna a riconoscere

 il linguaggio con cui si esprime.

La nostra postura viene influenzata dal nostro stato emotivo,

le nostre articolazioni trattengono le emozioni inespresse

e si irrigidiscono.

**Le nostre emozioni vengono recepite dalle ossa attraverso**

**sangue, nervi,**

**muscoli e tendini.**

**Affinché l’insieme delle varie ossa e articolazioni, che compongono il**

**nostro scheletro, si mantenga mobile e flessibile, è necessario**

**che l’energia**

**vitale scorra liberamente aL suo interno.**

Immaginiamo il nostro scheletro come uno stelo e il nostro cervello come un fiore.

**Stelo e fiore** sono legati ed interagiscono per tutta la vita secondo la qualità della linfa che li unisce.

**Come l’albero maestro di un veliero** si erge e si curva sotto la brezza o la tempesta, allo stesso modo la colonna vertebrale obbedisce agli ordini del cervello e resiste o si piega alle esigenze della vita.

**Ognuno è diverso**: diritto e rigido come una quercia, delicato e flessibile come una betulla oppure rannicchiato e nodoso come un ulivo.

**La colonna vertebrale serve da trave dell’Io.**

Può irritarsi per una collera trattenuta, deformarsi per la sofferenza, piegarsi per contenere un colpo, incurvarsi davanti al destino oppure rompersi per un grande shock.
La colonna si rivolta o si rassegna, dipendentemente dal momento o dall’umore.
**I pensieri dell’uomo sono i soli padroni del suo regno interiore, possono agire in ordine o in disordine.**

**Ciascuno conduce la barca del proprio Io, come sente secondo i suoi desideri e le sue decisioni.**

**Se il marinaio (la mente) è un tutt’uno con la sua nave (il corpo), il cammino di entrambi sarà solido e corretto.**