

Kriya Natha Yoga

Il Kriya Natha Yoga è una pratica messa a punto da Giovanni Formisano, basata sulla sua lunga esperienza, che si rifà alle sequenze classiche messe a punto dai Nath (Maestri) dell'Hatha e del Tantra yoga.

Nel Kriya Natha le posizioni di inversione (Sirsasana e Sarvangasana) e le loro varianti hanno un ruolo fondamentale. Questa pratica rafforza e tonifica il corpo fisico, rendendolo agile e flessibile, mantenendo al contempo alto il livello energetico. Le funzioni di tutti i sistemi del corpo (nervoso, endocrino, immunitario, digestivo, respiratorio, etc.) sono migliorate e riequilibrate.

I suoi effetti si estendono ai corpi sottili e ai chakra, che attraverso tale pratica vengono purificati, risvegliati e riequilibrati in modo sicuro, guidando lo yogi verso e attraverso l'esperienza meditativa.

La pratica di Kriya Natha Yoga si sviluppa su tre livelli :

- 1° livello è adatto a tutti
- 2° livello intermedio
- 3° livello avanzato

I più esperti, che già sono in grado di eseguire la sequenza del 1° livello, senza bisogno di una guida, possono praticare col proprio ritmo (self practice) aggiungendo le asana più avanzate del 2° e 3° livello, senza dover rimanere ancorati alle priorità del gruppo.