Lo Yoga Ratna nasce dall’esperienza quarantennale della Maestra Gabriella Cella Al Chamali. E’ una disciplina che, ispirandosi alla tradizione secolare dell’Hatha Yoga e degli Yoga Sutra di Patanjali, pone un’attenzione particolare all’unicità e alla originalità dell’esperienza personale del praticante, sia esso allievo o insegnante.

Ciò che caratterizza lo yoga Ratna da altri tipi di Yoga è l’importanza che viene data al simbolo che agisce intuitivamente su ciascuno a seconda della sensibilità e del livello di avanzamento del praticante. Il potenziale energetico del simbolo agisce sia sul corpo durante la pratica delle asana (posture), sia a livello sottile per la traccia rilevante che lascia nel profondo su psiche e spirito. Il valore dello yoga Ratna è riconosciuto a livello nazionale ed internazionale. La particolare attenzione al singolo lo rende praticabile efficacemente da qualsiasi fascia di età. Un secondo punto fondamentale di questa pratica è la concentrazione sempre più capillare sull’ascolto: del corpo in primo luogo, del respiro e di tutte le sensazioni sottili ed emotive che si sprigionano durante la pratica. Il risultato è lo sviluppo di una mente sempre più centrata e presente a se stessa (mindfulness), una mente sempre più flessibile e capace di affrontare con efficacia e creatività le sfide della vita quotidiana.

**Una sessione di yoga Ratna dura dai 60 ai 90** minuti a seconda del livello del gruppo. La pratica comprende alcuni minuti di recupero della consapevolezza corporea, di scioglimento muscolare e delle articolazioni, 45 minuti circa di pratica di asana (sequenze di 9 o 12 posizioni). Le sequenze vengono programmate di volta in volta dall’insegnante in base alle necessità del gruppo e allo stato di avanzamento nella pratica. La respirazione viene curata con particolare attenzione fin dalle prime lezioni per guidare l’allievo ad una gestione sempre più consapevole ed autonoma della propria energia (prana). Ogni sessione si conclude con 10-12 minuti di rilassamento guidato. Alla fine il praticante si sente tonificato, rilassato e carico di energia. Lo yoga può essere praticato in qualsiasi ora della giornata, particolarmente efficace la mattina presto, per un intermezzo di relax nella pausa pranzo e alla sera prima di coricarsi. Per lo yoga è sufficiente uno spazio tranquillo, ampio e pulito, un tappetino di gomma e abiti comodi. La pratica avviene a piedi nudi.