

CRISTIAN SINISI



YOGA

**QUELLO CHE DOVRESTI
SAPERE SULLO YOGA, IL
RILASSAMENTO E LA
MEDITAZIONE**

C.S. EDIZIONI

DEDICA

Al mio maestro Carlo Patrian e a tutti gli altri che si sono susseguiti, a te che leggi e a tutti gli allievi e praticanti di queste discipline.

L'AUTORE



Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di trasformazione della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.

È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©. Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di “touch for health” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

Cristian è un massaggiatore, che ha lavorato in diverse spa e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio con il bamboo, con le conchiglie, le candele e coi pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Autore dei libri:

- ❖ “La salute multidimensionale”;
- ❖ “Felicità in 14 passi”;
- ❖ “Dal viso all’anima”;
- ❖ “Il Codice dell’energia vol.1 i Chakra”;
- ❖ “Bamboo massage”;
- ❖ Hot Stone Massage;
- ❖ Candel Massage;
- ❖ Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: “Come districarsi nel complesso mondo del marketing”;
- ❖ Co-autore insieme a Codazza Jessica dei libri: “Pedicure Spa” e “Manicure Spa”;
- ❖ Tecniche Antiage per il viso;
- ❖ Co-autore insieme a Codazza Jessica e Elena Hahui dei libri: “Rituali estetici per mani ei piedi” e “Rituali estetici per il viso”;
- ❖ Rituali estetici per il corpo.

(potete ordinarli via e-mail a: info@cristiansinisi.it così riceverete un'offerta esclusiva). Allievi, clienti e lettori di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica (dal greco Olos = il tutto).

- ❖ Cristian è un formatore per alcune tra le più prestigiose scuole di formazione professionali per estetiste in Italia;
- ❖ Ha ideato il progetto dei centri "Bella Estetica", dove oltre all'estetica di base e avanzata vengono eseguiti i massaggi olistici e trattamenti naturopatici www.bellaestetica.it;
- ❖ Ha ideato la linea cosmetica "LA": con ben più di 50 referenze tra: creme, maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni, visita: www.la-cosmetici.it

Tu sei ciò che è il tuo desiderio più profondo. Com'è il tuo desiderio, così è la tua intenzione. Com'è la tua intenzione, così è la tua volontà. Com'è la tua volontà, così è la tua azione. Com'è la tua azione, così è il tuo destino".

Deepak Chopra

INTRODUZIONE

Namastè, ho sempre pensato che un libro sullo yoga fosse superfluo, perché leggendo i classici, ritenevo non vi fosse altro da aggiungere, ma un allievo mi fece riflettere dicendomi: “ha ragione maestro, ma come lo spiega lei, non lo ha ancora fatto nessuno”. Ecco perché ho deciso realizzare questo libro sullo yoga, perché ciò che tratterò e soprattutto il modo semplice e accessibile a tutti, mi auguro possa fare la differenza nella pratica di ognuno di voi.

Cosa troverete

In questo libro troverete alcuni schemi che utilizzo nei miei corsi di yoga da una pratica di trent'anni. Schemi di esecuzione e benefici, anche se ciò che insegno è l'ascolto, dopo ogni asanas ascoltati e cerca gli effetti dentro di te, non leggere i benefici, perché sono generici io insegno a conoscere se stessi, non a uniformarsi a degli standard, potrai conoscerti meglio solo ascoltandoti.

Cosa non troverete

In questo volume non troverete i tecnicismi o le posture avanzate che solo un maestro esegue grazie a continui allenamenti, perché questo non vuole essere un libro riservato ai tecnici, ma è un libro per i praticanti, per le casalinghe, per i manager che non hanno tempo, che vogliono uno schema semplice con le spiegazioni semplici e fruibili da subito. Io addirittura non metterei nemmeno i nomi in sanscrito perché non è nella nostra cultura, utilizzerei solamente i corrispettivi icastici (immagini), che da millenni vengono utilizzati per far comprendere meglio le posture.

Quando guardo indietro negli anni della mia vita; vedo la maestosità e la bellezza di alcuni eventi, la magia della mia vita e sorrido beandomi delle coincidenze e dei sottili fili rossi che ci uniscono tutti, nessuno escluso.

A sedici anni, la passione per la lettura di libri sul marketing e il management mi fece imbattere in un esercizio che per me è fu molto interessante; partendo dal pensiero di marketing di iniziare pensando alla fine (lezione sugli obiettivi), mi si chiedeva di scrivere il mio necrologio. Da quell'esercizio cambiò letteralmente la mia visione della vita, iniziai a scrivere i miei obiettivi per ogni decennio, senza giudicare ciò che scrivevo, mi trovai a scrivere mirabolanti risultati: il vedermi sposato, con due figli, scrittore di tre libri, ideatore di una linea cosmetica, titolare di varie attività con il mio logo etc.

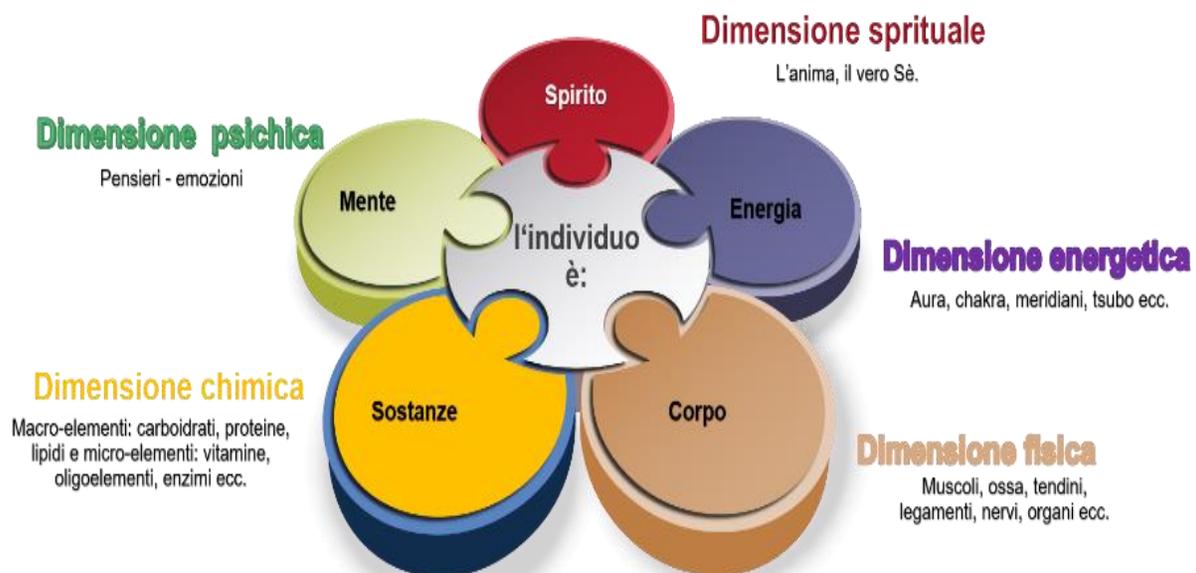
Negli anni, non potevo fare a meno di constatare il susseguirsi di successi e il raggiungimento degli obiettivi scritti, solo molto più tardi trovai la ricerca dell'università di Harvard, che chiariva a cosa dovessero il successo, i loro migliori laureati: la chiarezza mentale di scriversi i propri obiettivi, non solo di averne una precisa idea in mente.

Prima di parlare di yoga, dobbiamo condividere alcuni concetti fondamentali per comprendere le lezioni successive. Ecco alcuni fondamenti del pensiero olistico: per quanto riguarda la ricerca del benessere e della conoscenza di Sé, noi occidentali, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo frammentario; anche nell'approccio alla guarigione, la maggior parte dei medici utilizza la stessa filosofia "settoriale" e, per ogni disturbo, abbiamo figure specializzate che si occupano delle singole parti senza tener conto dell'insieme.

In Oriente, invece, si pensa all'individuo, come un insieme di Mente/Corpo/Spirito e si approccia alla conoscenza con la consapevolezza che tutto è collegato. Tenendo presente questo concetto di unione, ho approfondito ciò che esiste a livello globale (secondo le mie attuali conoscenze), elaborando una teoria che potesse essere il più Olistica possibile (dal greco Olos = il tutto).

Le cinque dimensioni dell'individuo

Dal mio punto di vista l'individuo è composto da queste 5 dimensioni:





Dimensione fisica

Muscoli, ossa, tendini,
legamenti, nervi, organi ecc.

La Dimensione Fisica: si riferisce a tutto ciò che è visibile e tangibile, materiale come: organi, ossa, muscoli, tendini, vasi sanguigni, unghie, pelle ecc. I componenti e il funzionamento o malfunzionamento dei componenti questa dimensione, sono studiati da: anatomia, fisiologia e patologia.



Dimensione chimica

Macro-elementi: carboidrati, proteine,
lipidi e micro-elementi: vitamine,
oligoelementi, enzimi ecc.

La Dimensione Chimica include tutto ciò che introduciamo e che viene poi elaborato dai nostri organi e ghiandole, come: carboidrati, proteine, lipidi, minerali, vitamine, oligoelementi, sali minerali, enzimi, farmaci, ormoni etc. il funzionamento di questa dimensione viene studiato da: chimica, biochimica, farmacologia, cosmetologia, nutrizione.



Dimensione psichica

Pensieri - emozioni

La Dimensione Psichica è composta dall'aspetto sia Mentale, sia Emozionale: noi abbiamo migliaia di pensieri ogni minuto (circa 2000 fonte IBM), abbiamo emozioni, stati d'animo e condizionamenti derivati dai genitori, dalla cultura, dal tipo e dalla qualità\quantità di formazione che abbiamo ricevuto: tutto questo modifica la percezione di come vediamo la realtà e di conseguenza, generiamo dei comportamenti e dei caratteri, inoltre è curiosa la similitudine etimologica di ormone e umore.

Alcuni stress, la depressione e i fattori emozionali minano l'azione del sistema immunitario, la biochimica della reattività neurologica è molto vicina a quella del sistema immunitario: esse si sviluppano a partire dalle stesse cellule e le loro funzioni si assomigliano per l'apporto di una risposta specifica ad uno stimolo specifico (Pelletier). Cohen e Ader, negli anni '70, hanno concluso che il sistema nervoso può condizionare il sistema immunitario: non solo la superficie dei globuli bianchi è fornita di ricettori destinati a captare alcuni messaggi chimici, ma in più, come hanno dimostrato Kordon e Degos, gli organi che fabbricano i globuli bianchi, ricevono indirettamente messaggi chimici dal sistema nervoso, potendo modificare l'ambiente dove sono presenti i linfociti, cosa che può intaccare la loro produzione.

Il legame quindi, tra l'astratto e l'organico, tra il pensiero e il neurone è assicurato dalle citocine, sorta di staffette chimiche prodotte dai linfociti e dai macrofagi, che servono alla connessione informando il cervello, coordinando e ottimizzando la difesa. Vi sono più di settanta messaggi chimici che circolano tra il sistema ormonale, immunitario e nervoso, da cui la denominazione di: "psico-neuro-endocrino-immunologia".

Possiamo quindi affermare che le nostre difese immunitarie sono direttamente influenzate dai nostri pensieri, i nostri umori e dagli stati d'animo. Ecco perché una buona salute mentale aiuta tutto il sistema a stare meglio, per questo sono indicate tutte le filosofie di vita come, il pensiero positivo, la meditazione, lo yoga, il reiki, lo zen e tutte quelle pratiche che mirano a svuotare la mente.



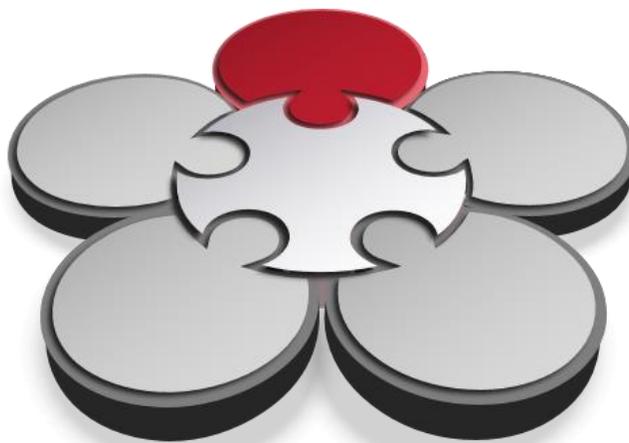
Dimensione energetica

Aura, chakra, meridiani, tsubo ecc.

La Dimensione Energetica include tutto ciò che è energia e vibrazione dentro e attorno a noi, come:

- le polarità magnetiche (+ e -);
- l'aura (ovvero l'alone energetico che avvolge il corpo fisico per diversi strati con densità e colori differenti);
- i meridiani (cioè quei canali che attraversano il corpo e portano le differenti qualità energetiche in ogni cellula, tessuto);
- i chakra (cioè i vortici di energia, ubicati in prossimità delle ghiandole endocrine).

La dimensione energetica, nei suoi principali sistemi, è stata approfondita nella trilogia: "Il Codice dell'energia" di Cristian Sinisi (note in bibliografia).



Dimensione spirituale

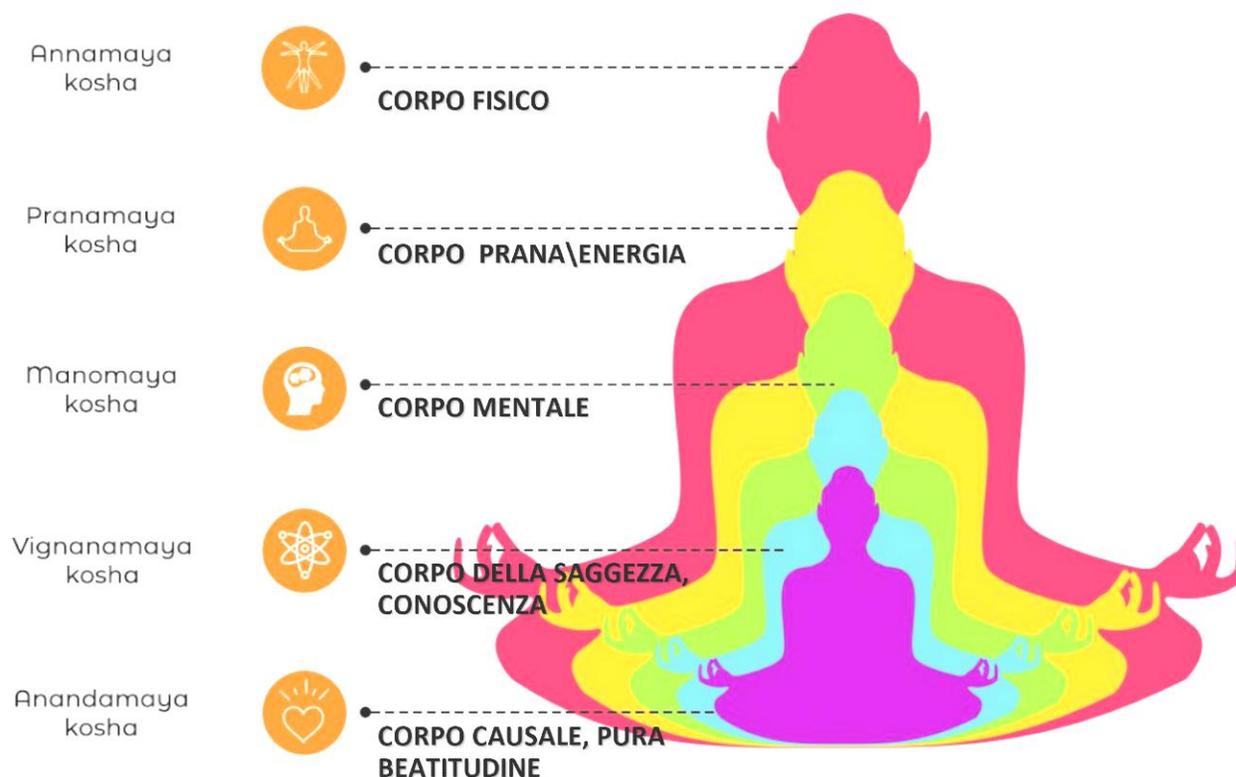
L'anima, il vero Sè.

La Dimensione Spirituale è la parte più importante e più antica dell'individuo: ovvero l'anima, con i suoi valori, desideri, col proprio karma (la legge di causa ed effetto, che sancisce inoltre che nulla avviene a caso), ma anche con la genetica, il DNA. Ognuna di queste dimensioni, è collegata alle altre e interagisce continuamente pertanto ogni disarmonia (malattia per l'occidente), potrà manifestarsi in più dimensioni. Facciamo un esempio pratico: un libero professionista che andando a sciare, si procuri una frattura ad una gamba, nel mese in cui sarà impossibilitato a lavorare, maturerà una serie di sentimenti negativi (frustrazioni, ansie sulla salute, paure per il lavoro, scarsa stima di Sé ecc.), post rieducazione\riabilitazione la dimensione fisica non mostrerà più nessun deficit\disagio, ma la dimensione psichica avrà bisogno di un professionista che aiuti il corpo ad eliminare le "tossine emozionali", altrimenti queste verranno somatizzate nel corpo (legge della psicosomatica; somatizzare = memorizzare nel soma, corpo). Possiamo fare centinaia di esempi, ne deriverà sempre che non potremo considerare uno squilibrio risolto, fintanto che non si saranno risolte le varie CON-cause del dolore, in ogni dimensione e in ogni epoca coinvolta nel disagio dell'individuo.

Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è arreso.

Nelson Mandela

I KOSHA



Secondo la filosofia Vedānta, l'essenza spirituale dell'uomo (detta Ātman) è rivestita da cinque involucri o guaine, chiamati Kosha. Essi sono i corpi di cui è composto l'"io" fenomenico, che separano la coscienza (il proprio Ātman, il proprio Sé) dal Brahman indifferenziato. I cinque Kosha sono presenti in tutti i piani (grossolano, sottile e causale), partendo da quello più materiale per arrivare a quello più spirituale. Questo riflette la volontà Advaita (non duale) che non distingue fra fisica e metafisica, ma li considera gradazioni di un tutto.

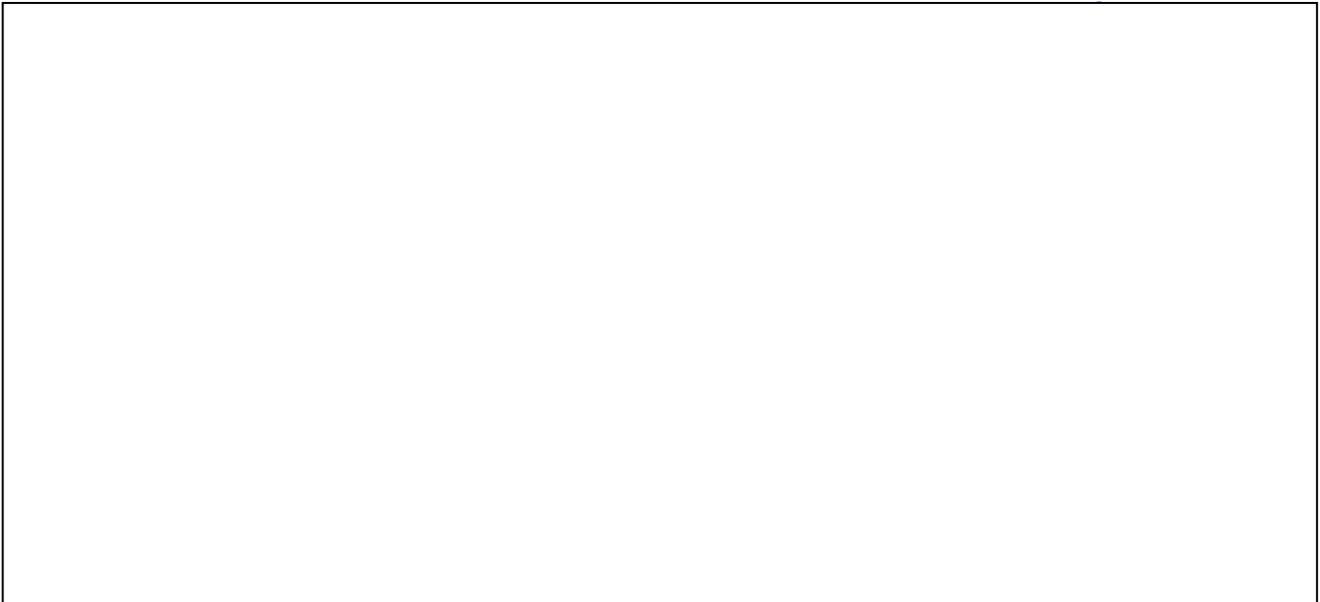
1. Annamaya Kosha
2. Pranayama Kosha
3. Manomaya Kosha
4. Vijnanamaya Kosha
5. Anadamaya Kosha

1. Annamayakosa

Annamaya Kosha è lo strato più superficiale che avvolge l'Atman, è lo strato che viene nutrito grazie al cibo che ingeriamo (anna significa infatti "cibo", maya "pieno di, riempito di"). Questa guaina più grossolana, quindi, continua a vivere se nutrita, e muore se viene privata di cibo, acqua, ma anche prana. Attraverso la pratica dello Yoga possiamo scoprire le interconnessioni tra il corpo più grossolano e quello più spirituale, e grazie agli Asana (e una pratica mirata) possiamo portare armonia tra i diversi strati o Kosha.

Questa guaina corrisponde al corpo fisico.

2. Pranayama Kosha



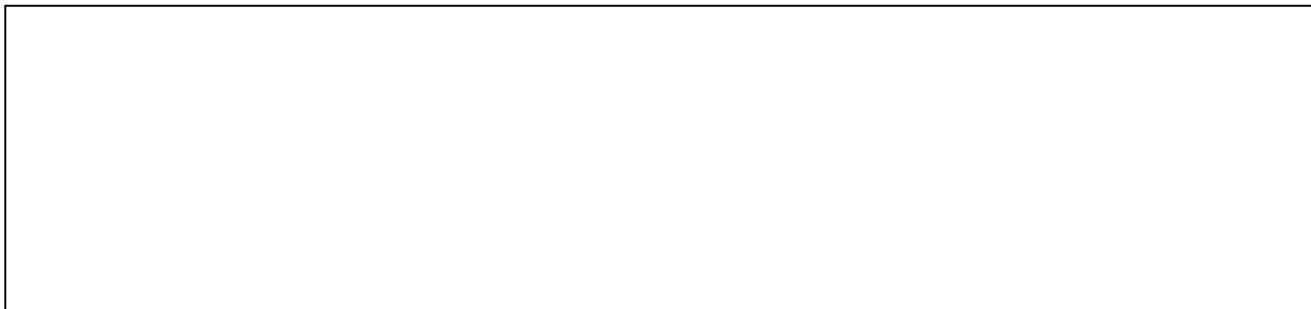
3. Manomaya Kosha

Manomaya Kosha, da manos, ovvero "mente", ciò che ci distingue dagli altri esseri viventi. Possiamo affermare che si esprime con i concetti di "io" e di "mio".

Manomaya crea le proiezioni dell'universo mostrandoci il mondo reale, così come noi lo percepiamo. Per fare un paragone, la realtà è frutto delle proiezioni della nostra mente, così come lo sono i sogni mentre dormiamo.

Quando pratichiamo Dharana, la concentrazione, stiamo lavorando con Manomaya Kosha.

4. Vijnanamaya Kosha



Pranamaya kosha, Manomaya kosha e Vijnanamaya kosha formano il corpo astrale.

5. Anandamaya Kosha



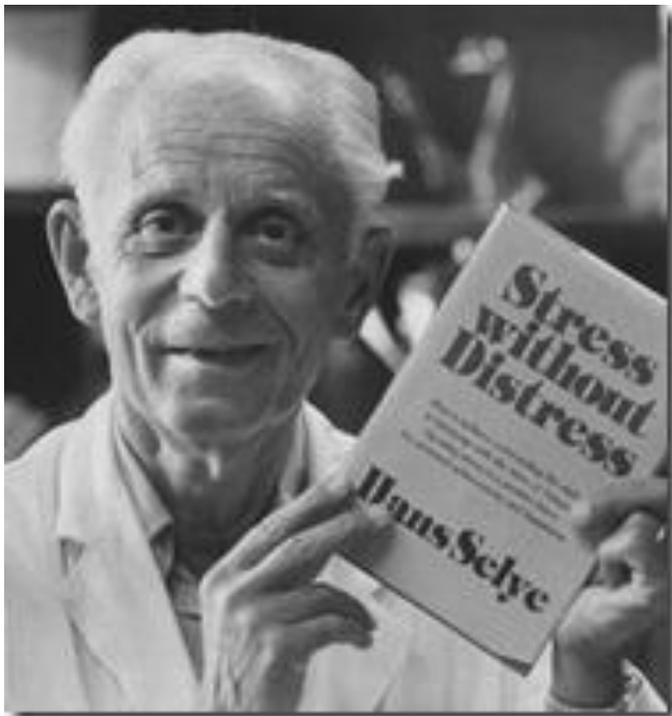
Con la pratica degli Asana si inizia quindi un percorso di esplorazione che parte da Annamaya Kosha per arrivare, strato dopo strato al 5° Kosha, per conoscerci sempre più profondamente.

LO STRESS

Un termine ricorrente in molti programmi, libri e video, un concetto spesso sottovalutato, ma che dobbiamo comprendere per poterlo prevenire.

Definizione di Stress

L'antesignano dello studio sullo stress, che ancora non si chiamava così, fu Walter Cannon (1914, 1922, 1929, 1931), fisiologo americano precursore anche degli studi su fame e sazietà, che descrisse all'inizio del XX secolo la risposta "fight or fly" (lotta o fuga). Si tratta di una valutazione rapida e "primitiva" di una minaccia nei confronti dell'organismo, che ha come immediata conseguenza l'attivazione del S.N.A., che a sua volta innesca un comportamento atto a fronteggiare la situazione con la fuga o un comportamento atto a far fronte al pericolo. Lo stesso autore introdusse il termine "omeostasi" per designare l'organizzazione delle risposte automatiche volte a mantenere la stabilità dinamica dell'organismo.



Il Vero padre degli studi sullo stress deve comunque essere considerato il dr. Hans Selye (nella foto a lato), nato a Vienna nel 1907 e successivamente trasferitosi a lavorare in Canada. Il suo primo lavoro sullo STRESS risale al 1936. Cercheremo di sintetizzare questi studi, peraltro complessi e proseguiti per molti decenni dallo stesso Selye e da un numero sempre crescente di studiosi. Selye, proprio per questo, può essere considerato uno dei padri della Psiconeuroendocrinoimmunologia.

È bene ricordare che il termine di Stress fu originariamente mutuato dall'ingegneria, dove si riferisce all'azione di forze fisiche su strutture meccaniche (in pratica un valore che identifica il punto di rottura dei vari metalli).

Selye descrisse una vera e propria sindrome che denominò **Sindrome Generale di Adattamento (G.A.S.)**, reazione biologica dell'organismo ad uno sforzo fisico intenso e prolungato (io allargo il concetto ad ogni dimensione), articolata in tre fasi:



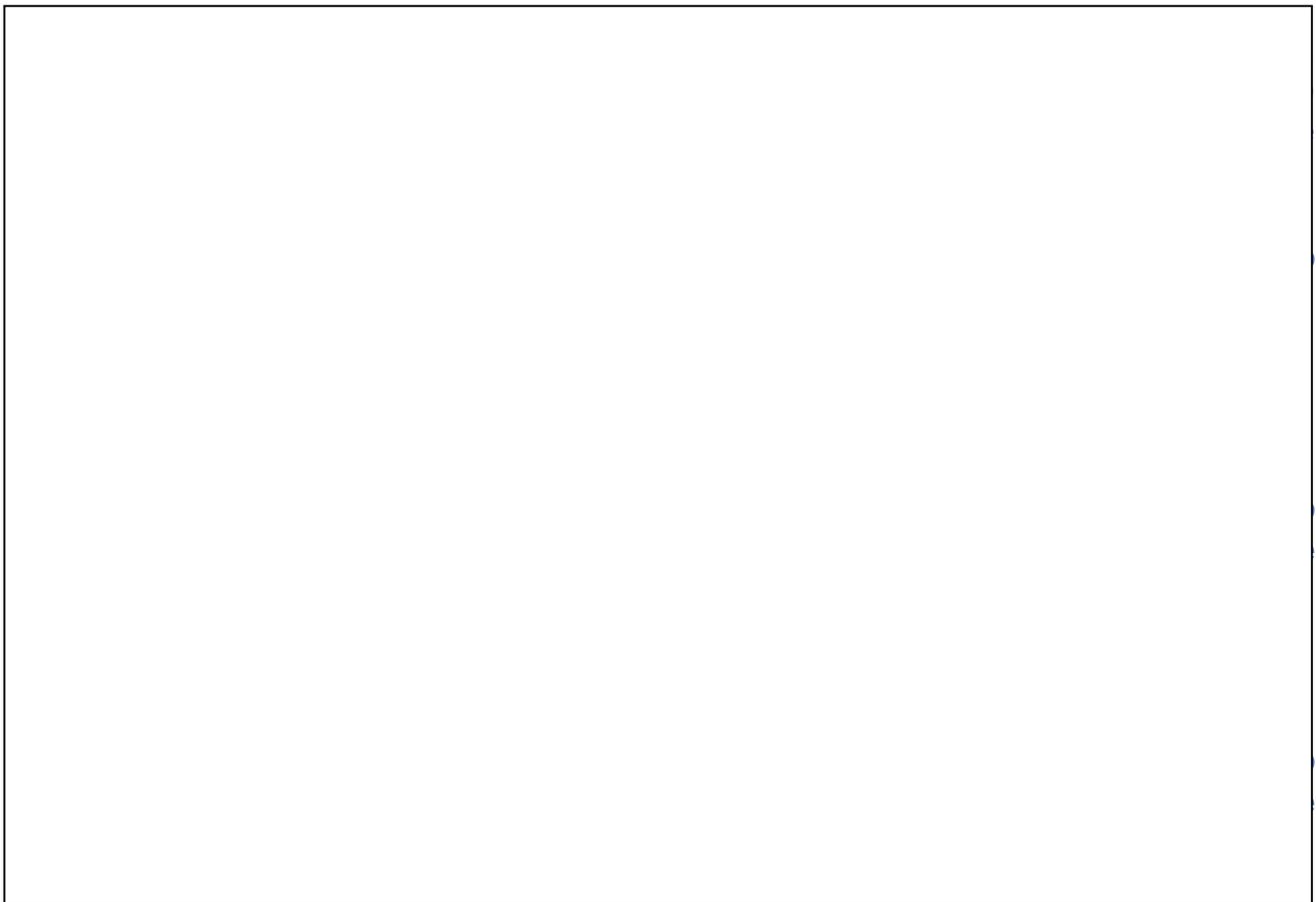
ALLARME: Uno sforzo improvviso (fisico ma anche psichico), attiva il Sistema Nervoso Autonomo e precisamente la componente del Simpatico (asse ipotalamo, ipofisi, surrene). L'organismo si allerta e si attiva per fronteggiarlo. Quando cominci a sperimentare un evento stressante o a percepire che qualcosa di stressante sta accadendo, avvengono alcuni cambiamenti a livello psicologico e a livello fisico. Questa esperienza o percezione rompe l'equilibrio normale del tuo corpo e immediatamente il tuo corpo comincia a rispondere agli stressor il più efficacemente possibile

RESISTENZA: se lo sforzo prosegue nel tempo, l'organismo cerca di adattarsi, ma questo porta alla formazione di ulcere gastrointestinali ed all'ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Durante questa fase il corpo cerca di affrontare o adattarsi agli stressor iniziando un processo di riparazione di ogni danno procurato dagli stressor.

ESAURIMENTO: Durante questa fase gli stressor non sono più gestiti efficacemente e il corpo e la mente non sono più capaci di riparare i danni, l'organismo muore o soffre di danni irreversibili.

Le due tipologie di Stress



Sintomi dello stress

Ognuna delle tre fasi dello stress, mostra segnali differenti:

1. Fase di allarme

- ✓ livello cardiaco – aumento del battito cardiaco (tachicardia e palpitazioni)
- ✓ livello respiratorio – aumento della respirazione
- ✓ livello della pelle – diminuzione della temperatura
- ✓ livello ormonale – produzione di adrenalina

2. Fase della resistenza

- ✓ **Gli indicatori di comportamento includono:** mancanza di entusiasmo per la famiglia, la scuola, il lavoro o la vita in generale; cambiamento nelle abitudini alimentari; insonnia; rabbia; stato di fatica.
- ✓ **Gli indicatori mentali includono:** poca o totale incapacità di Problem Solving e concentrazione; confusione; apatia; incubi; stato di ipervigilanza; allarmismo.
- ✓ **Gli indicatori emozionali includono:** pianto; paura; ansia; panico; senso di colpa; agitazione; depressione; stato di sovraccarico; derealizzazione.

3. Fase dell'esaurimento

- ✓ disordini digestivi; sindrome di privazione; mal di testa e tensioni ricorrenti; insonnia; perdita della calma.

Ricorda che i problemi aiutano a far emergere il genio che è in te, è sempre questione di atteggiamento il bicchiere come lo vedi? Mezzo pieno o mezzo vuoto? Quella situazione, che reputi un problema, è solo un lato della medaglia, dall'altro lato c'è la soluzione, l'opportunità nascosta in ogni problema. Una malattia, un divorzio, la perdita del lavoro, possono sembrare solo un problema (non c'è dubbio, la vita di ognuno può riservare difficoltà e momenti difficili), ma ogni esperienza è la possibilità di formarci, di crescere, di conoscerci e migliorarci.

Non far nulla col corpo, rilassati;
chiudi stretta la bocca e resta in silenzio;
vuota la mente e non pensare a nulla.

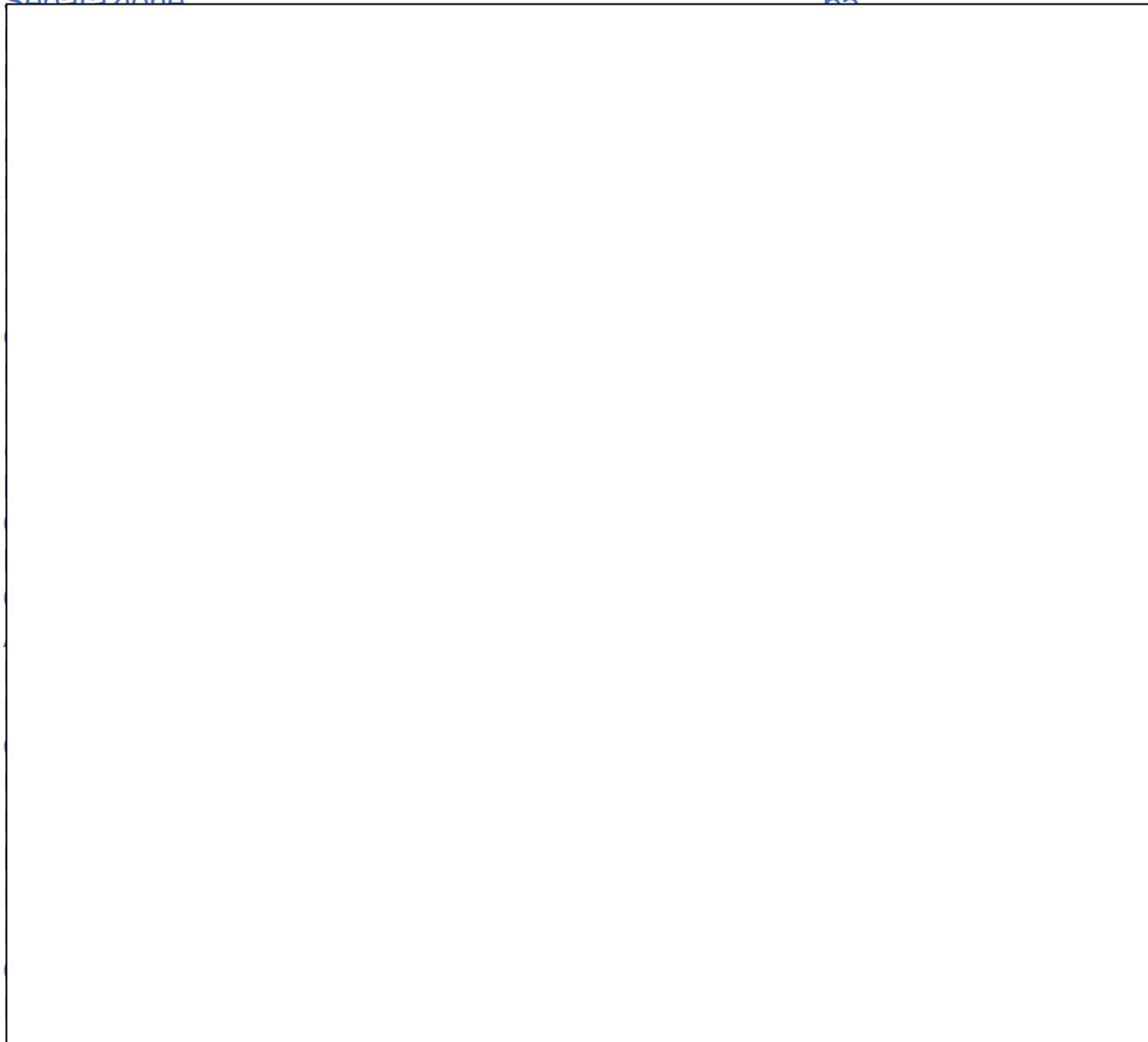
Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio. Senza dare né prendere, metti a riposo la mente. Mahamudra è come una mente che non si attacca a nulla. Praticando in questo modo, col tempo raggiungerai la Buddhità. (Osho)

Lo Stressometro

Con questa tabella elaborata da Seyle, potete farvi un'idea di quanto stress negativo (distress), avete accumulato in un anno, ovviamente dovrete fare un conto anche di quanto Eustress avete incamerato e poi fare le differenze, un po' come un conto corrente con entrate ed uscite.

Fattori di distress

Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione	65



Problemi con superiori	23
Cambiamento di orario o di condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento di hobby	19
Cambiamento delle abitudini religiose	19
Cambiamento di attività sociali	18
Ipoteca o debito inferiore a 10.000 euro	17
Modifica delle abitudini del sonno	16
Cambiamento della frequenza di riunioni familiari	15
Cambiamento delle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale – Pasqua o altre festività	12
Piccola infrazione di legge	11

Ora segnatevi tutte le cose successe in un anno (se doppie contegiatele doppie ecc.), poi fate il totale, se il punteggio che avete ottenuto si colloca tra:

- 0 e 150 avrete una buona salute e un buon equilibrio;
- 151 a 199 avrete il 30% di possibilità di malattia (ovvero le vostre difese immunitarie sono scese del 30%);
- Da 200 a 299 – avrete il 50% di possibilità di malattia;
- Oltre 300, avrete l'80% di possibilità di malattia.

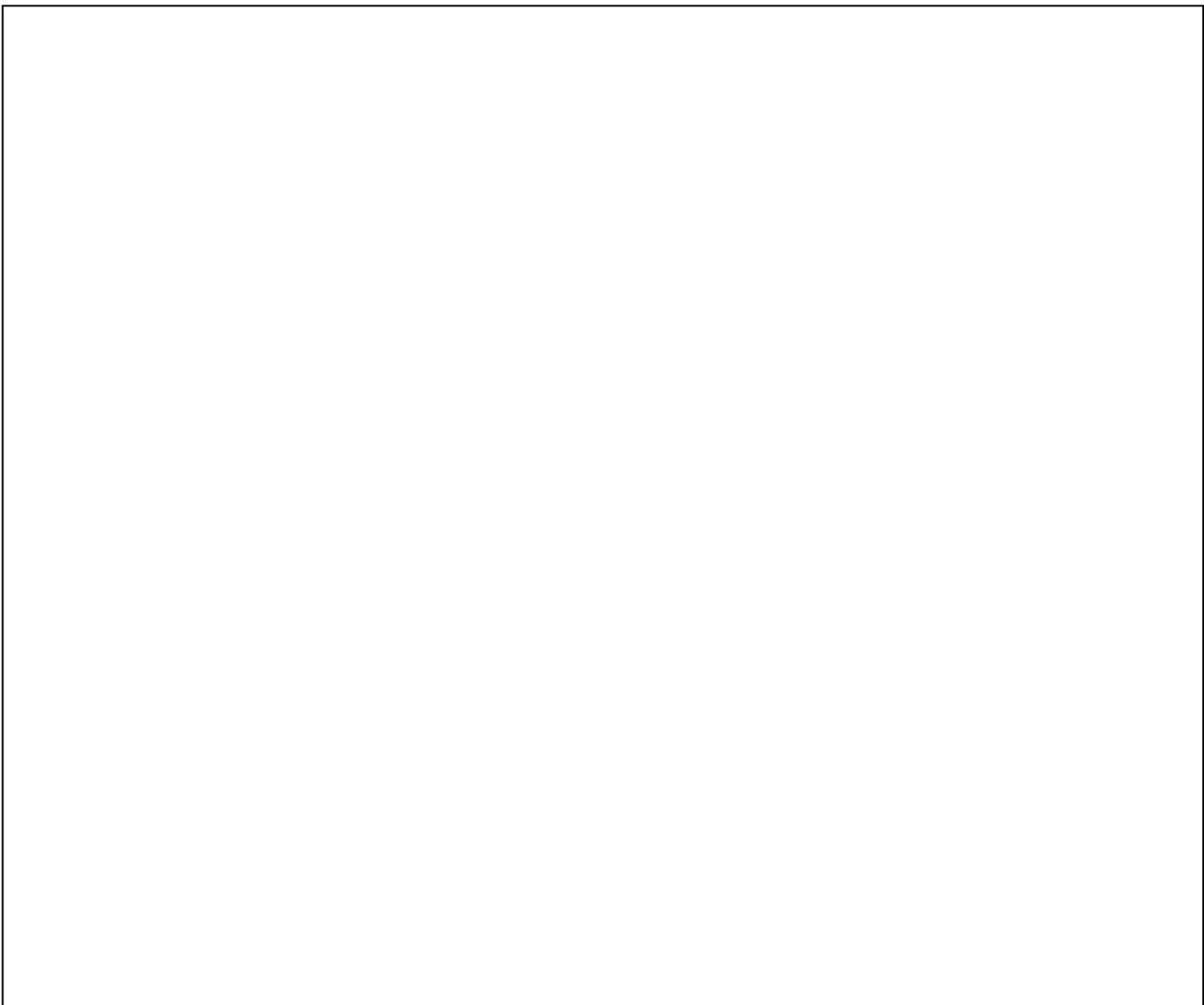
La tabella ci insegna che ogni cambiamento viene registrato come un segnale di Di-stress e questo è dovuto ai condizionamenti mentali che abbiamo avuto fin da piccoli, sarebbe auspicabile una filosofia personale, che tenda a vivere i cambiamenti come momenti di crescita, senza averne paura e senza viverli con predisposizione negativa (ovvero essere ottimisti e aver fede che ogni avvenimento che ci capita, avvenga per il nostro sommo bene).

Un'altra considerazione va fatta, qui sopra, abbiamo conteggiato solo le uscite, ovvero l'energia in uscita dovuta ad una situazione, però occorre (come in un conto corrente), anche conteggiare tutte le attività che fanno entrare energia, così avremo un prospetto chiaro e non allarmante del nostro stato annuale.

Impara a trasformare le tue ferite in Saggezza.
Un errore è tale, solo se lo ripeti due volte.

LA PSICOSOMATICA (simbologia del corpo umano e delle disfunzioni\malattie)

La medicina psicosomatica e la psicologia rapportano sempre di più le malattie e le diverse parti del corpo ad un significato più esteso del solo livello fisico. La malattia può essere vista come l'espressione di una tensione proveniente da un livello psichico nel fisico; precedentemente, la "malattia" si manifesta a livello più sottile, cioè quello mentale e così via sino ai livelli più sottili.



represe, dell'aggressività e della competitività e vive in un regime di eccitazione noradrenergica. Quando le tendenze di attacco e fuga sono bloccate, ne deriva uno sconvolgimento neurovegetativo interno che rischia di cronicizzare sviluppando la patologia psicosomatica.

In pratica, Alexander sosteneva che stati emozionali conflittuali fossero implicati nell'eziopatogenesi di varie malattie psicosomatiche attraverso la mediazione

del sistema neurovegetativo (SNV).

Secondo la sua ottica, i due diversi compartimenti del SNV, l'ortosimpatico e il parasimpatico, sono implicati in malattie diverse, ad esempio il parasimpatico nell'ulcera peptica e l'ortosimpatico nell'ipertensione essenziale.

Attualmente, il fatto che stimoli emozionali possano produrre modificazioni della frequenza o dell'attività cardiaca, della pressione arteriosa o della vasomotilità, dell'attività elettro dermica, della pupilla o della secrezione e motilità gastrointestinale e di organi sessuali è chiaramente riconosciuto e accettato.

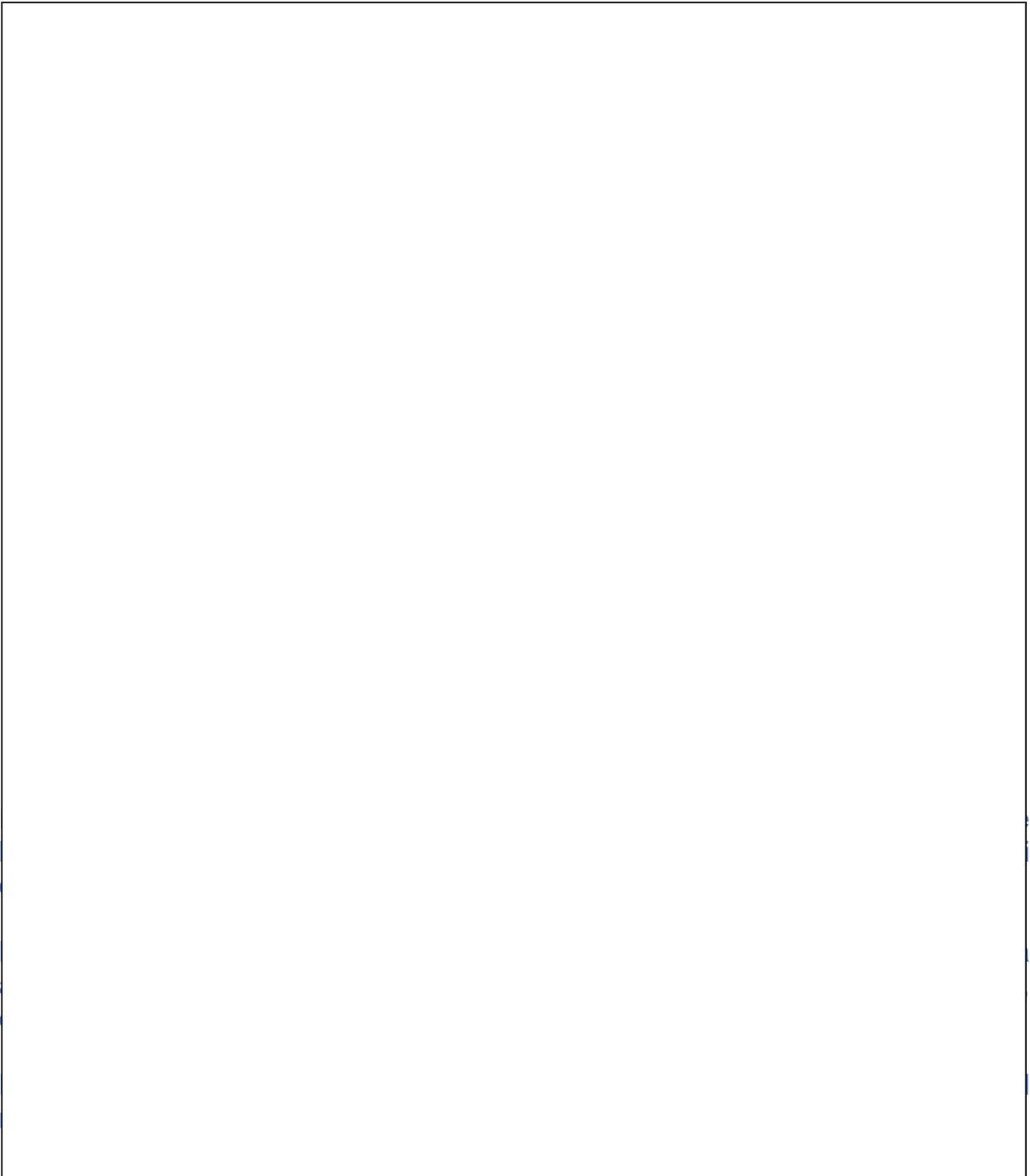
Gli studi successivi, in particolare quelli svoltisi tra il 1970 e il 1990, hanno chiarito che sensibile alle reazioni emozionali non è solo il sistema nervoso vegetativo ma anche, e notevolmente, il sistema endocrino: praticamente tutti gli ormoni (ACTH, cortisolo, GH, prolattina, LH, testosterone e altri ormoni sessuali) rispondono a sollecitazioni emozionali, mentre i neuropeptidi appaiono sempre più come il punto di contatto tra cervello e organismo, tra mente e corpo. Grazie a questi studi è nata la psiconeuroendocrinologia (PNE) che ha ampliato le conoscenze sviluppate da Selye negli anni '40 con gli studi sullo stress.

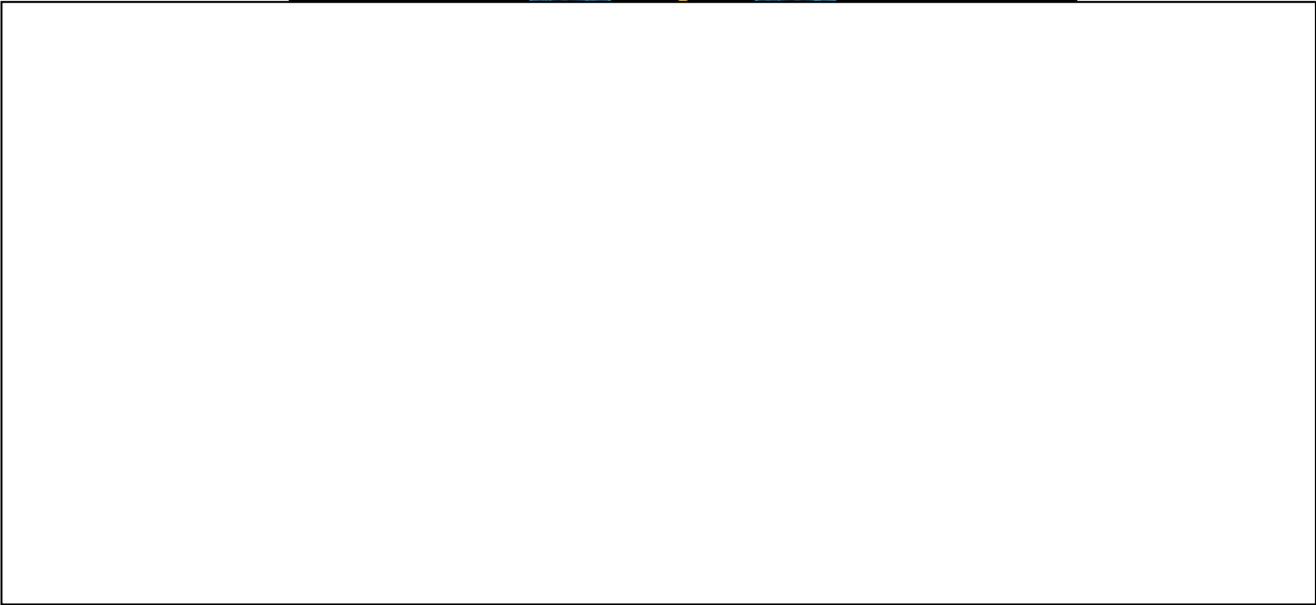
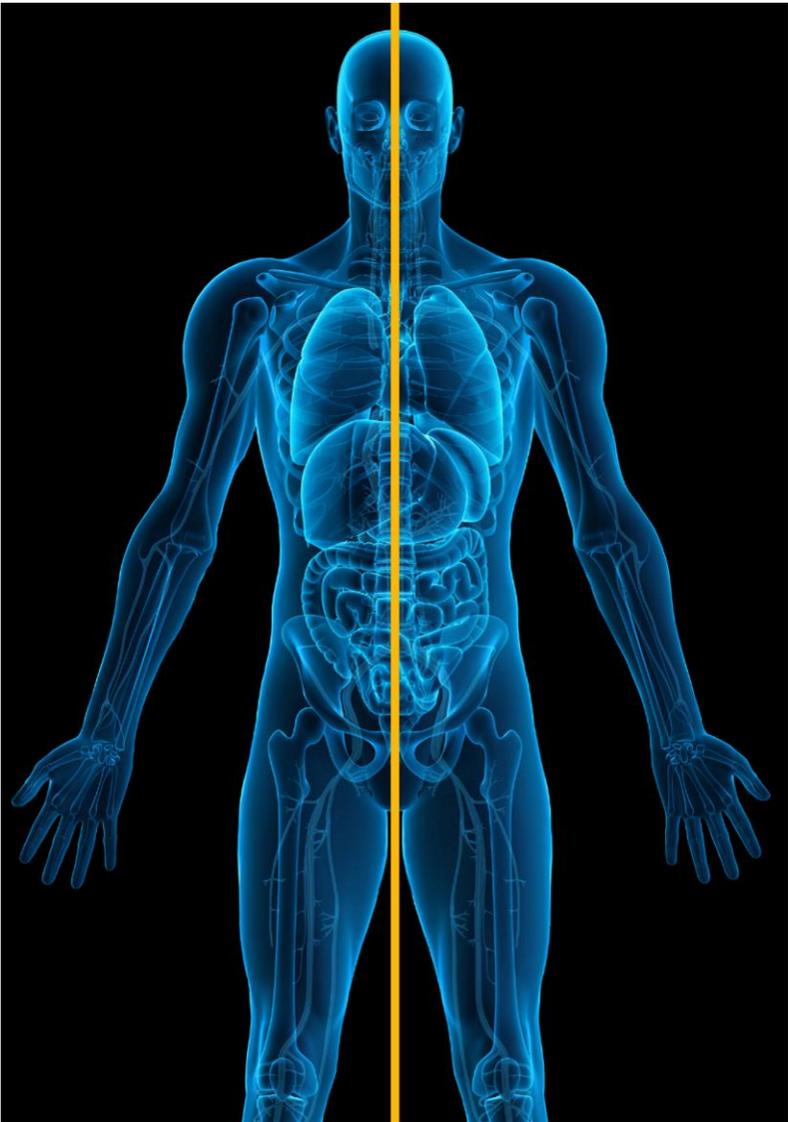
Il significato psicosomatico delle malattie spesso è collegato alla funzione dell'organo o parte del corpo interessata che esprime uno stato d'animo causato da uno specifico schema mentale scollegato dal proprio sé; questi disordini si manifestano in zone specifiche, connesse simbolicamente con l'attività della mente, o connesse energeticamente ai meridiani e organi (come insegnano le medicine energetiche, vedi: medicina tradizionale cinese, tibetana e ayurvedica).

Ad esempio: alcuni dei significati principali legati alle parti del corpo, si possono scoprire con le seguenti dualità:

- **destra \ sinistra**
- **davanti \ dietro**
- **alto \ basso**
- **tronco \ arti \ testa**

Dualità: Destra \ Sinistra





Meditazione

Guardati allo specchio e osservati, resta imparziale senza giudizi, le parti osservate sono armoniose tra di loro? Hanno lo stesso tono muscolare? Una parte è spesso sede di dolori?

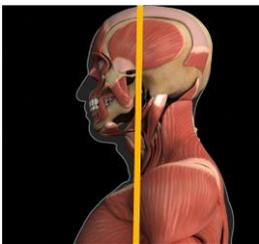
Alcuni significati:

Mano dx associata al dare, all'essere attivo;

Mano sn associata al ricevere, all'essere passivi.

Mancino o destrimane non ha influenza, ma recentemente Leboyer F. ha dimostrato che fa differenza la **“nascita senza violenza”** perché fa nascere bimbi sani e ambidestri.

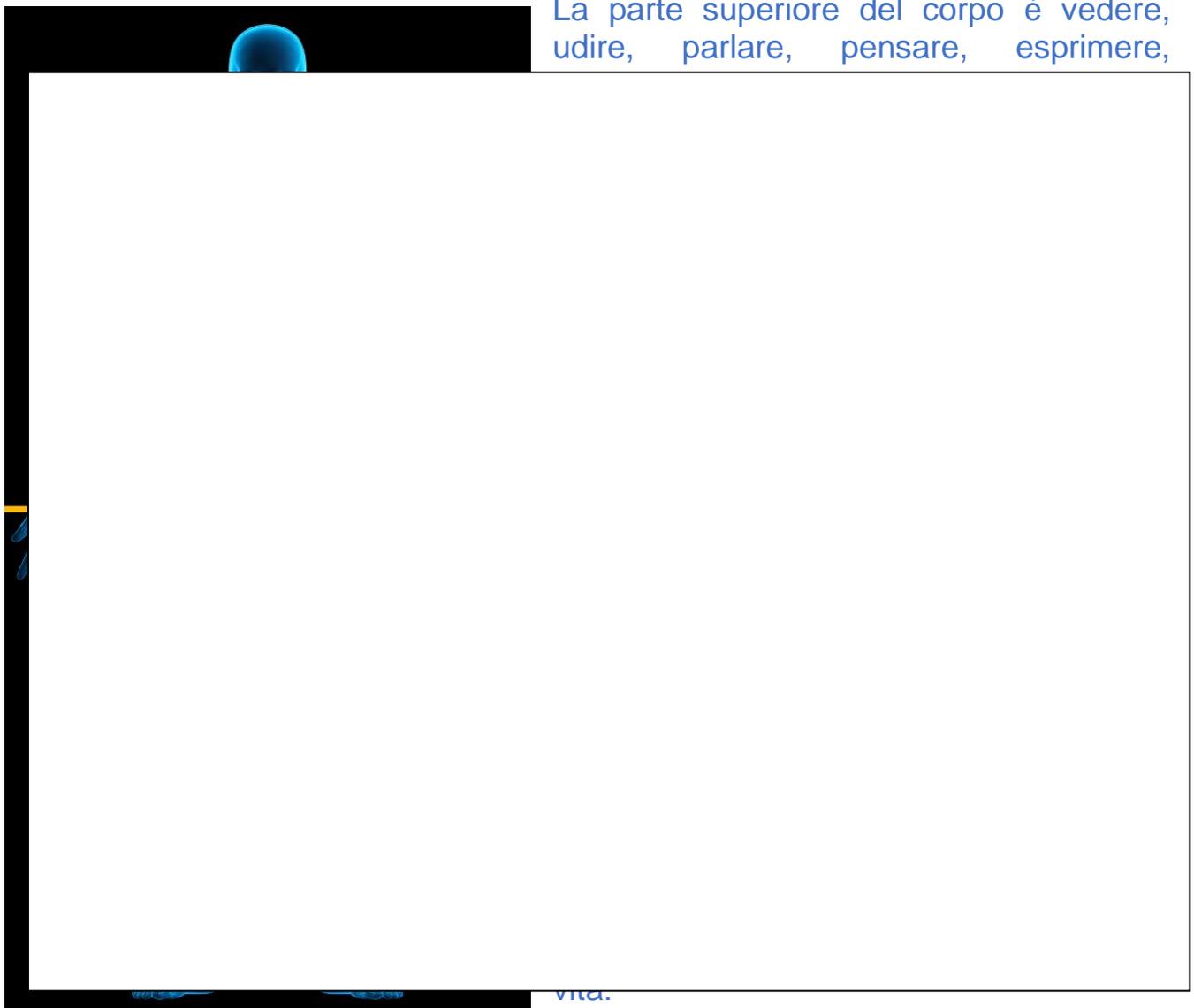
Dualità avanti \ dietro



L'ANTERIORE è l'io sociale, conscio. Ciò che presentiamo consapevolmente, che identifichiamo con “Me”. La parte per la quale compriamo abiti, alla quale dedichiamo maggiori attenzioni estetiche. La “FACCIATA” la parte che attiva le mie



Dualità alto \ basso



Ginocchio = questa articolazione ci aiuta a piegarci, ad inginocchiarsi, ad abbassarsi, ad alzarsi ed anche a cambiare direzione; simbolicamente rappresenta la capacità di fluire con flessibilità nella vita in relazione all'orgoglio, all'umiltà e all'ego.

Polpacci = la capacità dei polpacci di pompare il sangue verso l'alto, simbolicamente indica la capacità di far fluire la vitalità dal basso verso l'alto cioè dalle sfere più grossolane del fare a quelle sottili del pensare.

Caviglie = cambiare direzione di avanzamento del corpo fisico e nella vita, capacità di decidere.

Piedi = capacità di muoversi, stare in equilibrio “ben piantati per terra” e comprendere Sé stessi, in rapporto agli altri e alla vita.

Dualità tronco \ arti \ testa

TESTA e volto sono il nostro aspetto più sociale, la nostra “Maschera”, in occidente consideriamo la testa come la sede del



pensieri.

Se la persona continua ad accogliere più compiti, più responsabilità di quelle che riesce a gestire, il collo si contrae.

Gola = capacità d'espressione, canale dell'ispirazione spirituale.

Tiroide = è la regolatrice del metabolismo cellulare generale ed influenza l'assorbimento di calcio nelle ossa. Simbolicamente rappresenta la capacità di esprimere i propri bisogni senza paura di essere giudicati, qualsiasi essi siano, per dare sostegno alla valutazione di sé.



Spalle = indica il sostegno di problemi gravosi, nostri o di altri, il prendersi carico di troppe responsabilità difficili da sostenere.

Braccia = capacità di abbracciare il mondo, accoglienza, disponibilità.

Polsi = rigidità nei giudizi e nella morale, verso gli altri (destro) e verso sé stessi (sinistro).

Mani = trattenere, capacità di prendere e dare.

Pollice = intelletto, rapporto col Divino.

Indice = ego, paura, giudizio.

Medio = rabbia, sesso, aggressività.

Anulare = unione affettiva, la fede e l'angoscia

AF
mo
di

AF
ge
Po

Fianchi = mantengono il corpo in equilibrio; simboleggiano la spinta in avanti nella vita in relazione al sostegno economico con l'attaccamento ai beni materiali (fianco destro) e in relazione al sostegno sentimentale con l'attaccamento affettivo alle persone (fianco sinistro).

Vi condivido anche alcuni significati psicosomatici degli organi interni del tronco:

Surrenali = regolano numerose funzioni, tra le quali, i processi immunitari e il potenziamento del S. Simpatico; simbolicamente rappresentano la sopravvivenza. Esse si attivano nei momenti di paura producendo adrenalina e, inoltre, intervengono a sostegno dell'attività sessuale con gli



edrogeno e gli estrogeni. Come tutti

Ne
pa
e

materiale, in parallelo con la funzione della corteccia cerebrale deputata all'analisi critica per l'assimilazione sul piano mentale (emisfero sinistro). Nel grosso intestino passano i residui inutilizzabili del cibo. La psicoanalisi interpreta l'evacuazione come l'atto di dare e donare. I sintomi più frequenti sono: la stitichezza che simbolicamente indica il controllo su qualcuno, sul denaro etc.; la diarrea indica il rifiuto, il voler allontanare sia le cose materiali che i contenuti inconsci, per paura che ci controllino. Simbolicamente le feci sono connesse al denaro e alla materia, quindi, il trattenere o l'allontanare riguarda anche tematiche correlate al denaro o alla paura di realizzare concretamente qualcosa nella propria vita, i propri ideali, la propria personalità o un progetto.

Stomaco = la sua funzione di ricevere (yin) il nutrimento e cominciare ad assimilarlo simboleggiano la capacità di nutrirci con la vita nella consapevolezza dei sentimenti e dei conflitti, “digerendo” con piena coscienza le proprie impressioni e sensazioni. L’attività aggressiva (yang) dei succhi gastrici all’interno dello stomaco è correlata alla capacità di gestire consapevolmente la propria aggressività; non esprimendola aumenta la produzione di acido gastrico.

Fegato = sede principale di produzione e immagazzinamento di energia sotto

for
Sin
(l’a

Pa
(ca
de
ma
sin
zu
an

Mi
inv
la
pe
ela
Re
do
flu
co

Po
la
ci
res

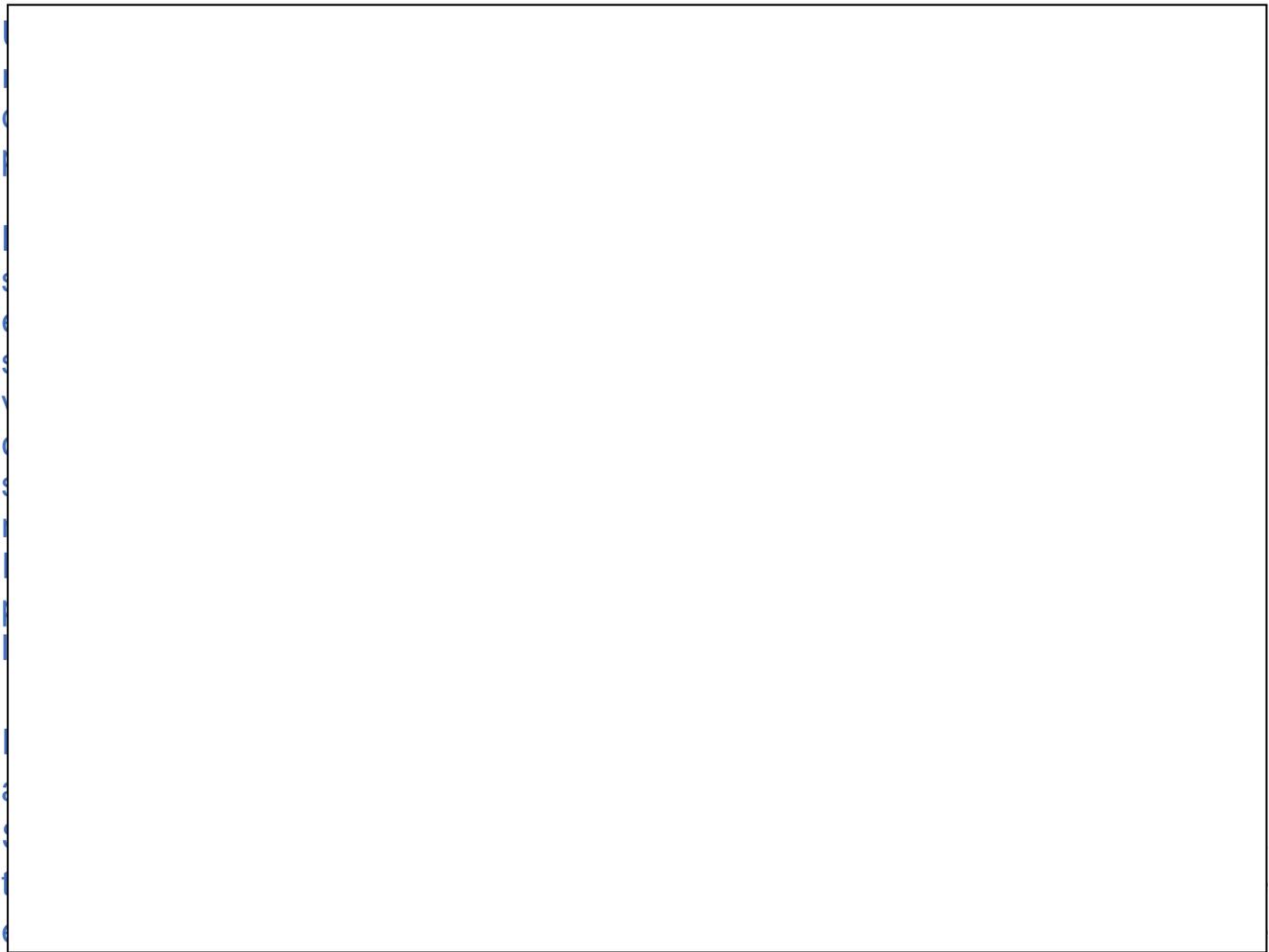
dentro di noi. I polmoni rappresentano un campo di comunicazione e contatto non impegnativo, ma molto ampio cioè la capacità di aprirsi nel dare e prendere, il senso di soffocamento provato in un rapporto, la solitudine e la tristezza.

Cuore = ha la funzione di pompare nell’organismo il sangue che permette la vita, portando nuovo nutrimento. Il suo ritmo indica simbolicamente la capacità

di dare e ricevere amore come fonte essenziale di nutrimento, è il centro dell'amore e della gioia.

Pelle = organo che racchiude tutti i nostri organi e mette in contatto la nostra individualità con gli altri a livello volontario e limitato. La pelle esprime la reattività con l'esterno, la vulnerabilità e la protezione.

Ossa = indicano la struttura di sostegno, il bilanciamento.



vie nervose e biochimiche attivate dalla sensazione dolorifica creano una serie di risposte molto complesse e articolate, che coinvolgono il sistema endocrino e il sistema immunitario. Si spiegano così alcuni fenomeni come il trauma postoperatorio, dato da un insieme di reazioni che incorrono dopo stimolazione nocicettiva prolungata e che comprendono essenzialmente maggiore suscettibilità alle infezioni, orientamento catabolico del metabolismo e squilibri omeostatici (da wikipedia).

La nostra anima ci indica un sentiero, il messaggio è celato in una zona del corpo, perché anticamente quella parte aveva un messaggio intrinseco. Oggi quel messaggio è andato dimenticato, per merito/colpa di un approccio falsato da una società sempre di corsa, falsato dall'esigenza di ottenere risultati veloci, noncurante dei motivi del dolore: l'unico desiderio della gente "comune" è separarsi velocemente dal dolore. La gente vuole isolare il dolore, anche a livello sociale notiamo lo stesso messaggio, il malato è allontanato dalla società, quasi fosse infetto, contagioso, fallato.

Come forse tu già sai, io ti parlo del dolore nelle sue varie forme, in altre parole di quel tipo di dolore che viene dall'anima e si manifesta sul corpo solo perché la mente ci distrae dalla comunicazione che potremmo avere con il nostro vero Sé. Quel dolore potremmo eliminarlo e anche prevenirlo se solo ne avessimo maggiore consapevolezza.

Gli antichi conoscevano le connessioni che l'anima ha con il corpo e, infatti, assegnavano a ogni parte un significato, un messaggio particolare per aiutare il malato a comprendere la tappa della sua evoluzione, modificare l'atteggiamento che produceva il dolore e andare oltre. La mappa che ti condivido qui serve a farti comprendere meglio come il corpo dispone la sofferenza in varie zone (metameri), per far sì che il dolore e le tossine non si cristallizzino unicamente e direttamente nell'organo, ma che vi sia una prima linea di difesa esterna, come ad esempio la pelle (derma-toma) e i muscoli (mio-toma).



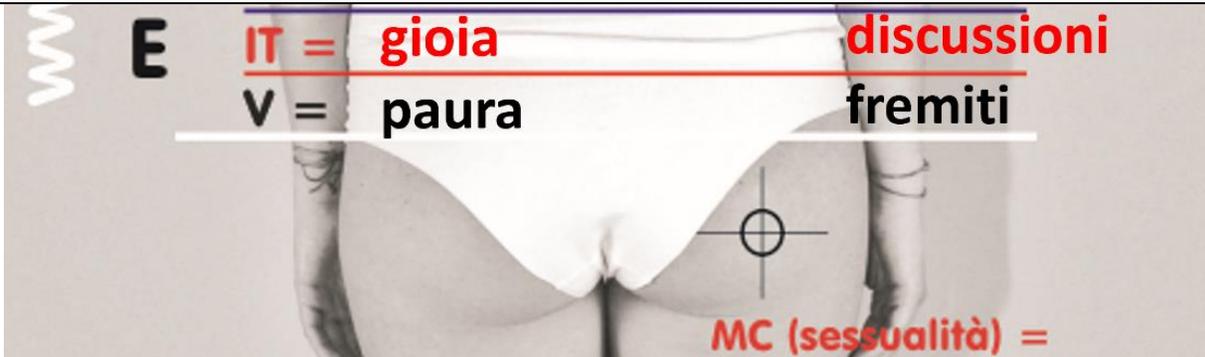
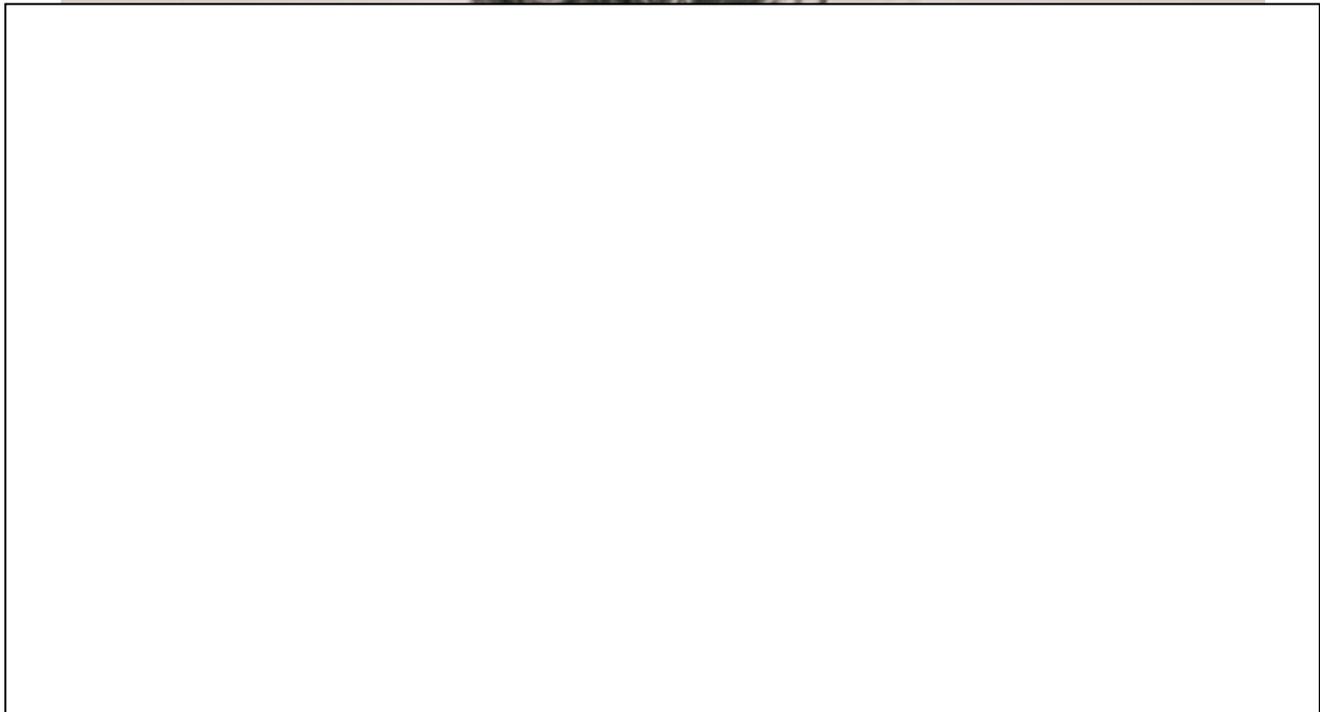
Innanzitutto, dividiamo la schiena in tre settori

O = ossigenazione, la linea che va da una linea ascellare all'altra.

A = assimilazione, la linea che va da un gomito all'altro.

E = eliminazione è la linea sopra la "linea glutea".

In seguito, ogni area è divisa in differenti settori (metameri), ognuno dei quali è associato a un viscere o a un organo del corpo (come da immagine) e di conseguenza a meridiani (canali nei quali scorre l'energia qualificante riconducibile ai vari organi vedi da pag.138) ed emozioni.



La comparsa di dolori in quei segmenti chiamati “metameri” indica che la “triade Organo – Meridiano – Emozione” è sofferente, le tossine per non essere stoccate tutte nell’organo vengono trasferite nei distretti ad esso associati producendo tensioni, dolori e contratture.

Se hai intenzione di approfondire queste metodiche di lavoro manuale, ti invito a frequentare uno dei miei corsi di massaggio connettivale, connettivale avanzato e mio-fasciale oppure al corso di “salute multidimensionale”; in questi Masters d’aggiornamento, potrai imparare differenti schemi lavorativi e manovre per eliminare le tensioni e, di conseguenza, il dolore.

La gentilezza delle parole crea fiducia.
La gentilezza dei pensieri crea profondità.
La gentilezza nel donare crea amore.
-Lao Tzu

LO YOGA



Il termine Yoga deriva dalla radice yuj, che in sanscrito significa «soggiogare, unire, congiungere». Nella pratica, ci si riferisce ad unire mente, corpo e spirito, secondo la filosofia indiana l'anima individuale (Jivatman), viene riunita all'anima universale (paramatman). Praticando lo Yoga, il fine ultimo è quello stato di beatitudine (nirvana-supercoscienza).

LA LEGGENDA DELLO YOGA

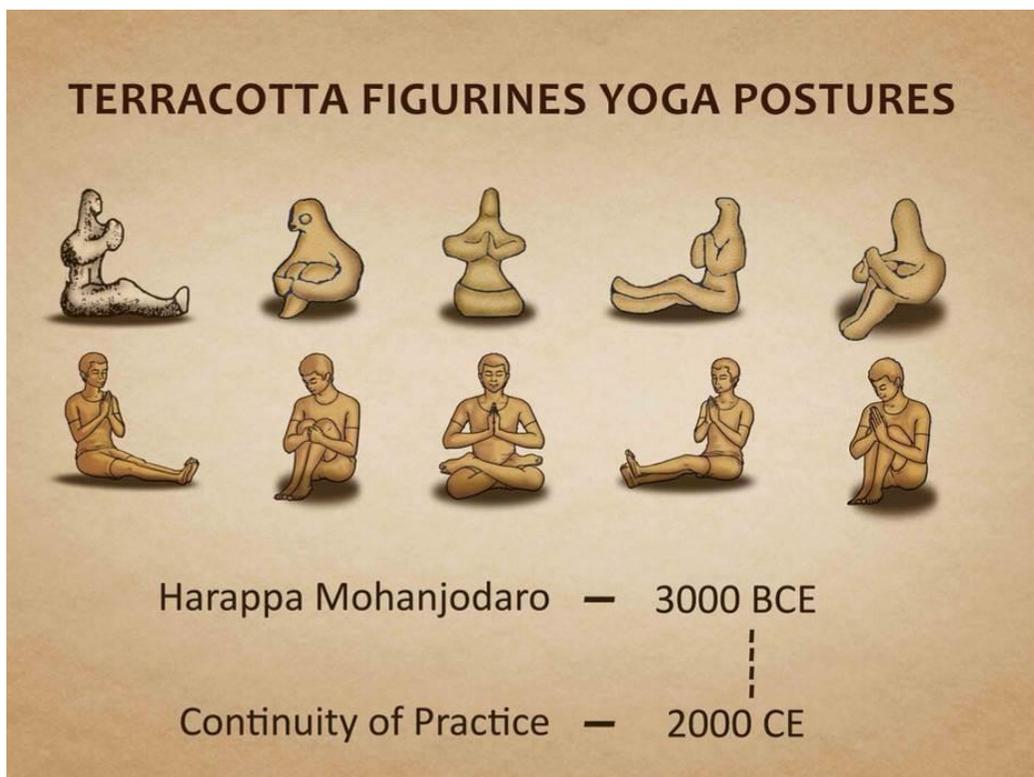
Si narra che un giorno un pesce (Matsyendra = che in sanscrito significa «pesce fatto uomo» o anche «signore dei pesci»), nuotando nell'oceano Indiano, si

trovò a passare nei pressi di una caverna, dove rimase affascinato da una armonia melodiosa. Essa apparteneva al dio Shiva che in quel momento era intento ad illustrare alla sua amata sposa Parvati le magiche posizioni (asanas), da lui stesso create e riservate esclusivamente agli dèi.

Il pesce, ascoltando questi insegnamenti, si trasformò in un uomo. Da allora, Matsyendra, tramandò in segreto ai suoi discepoli, le tecniche apprese dal dio divenendo così il primo yogin.

LA STORIA DELLO YOGA

Già attorno al 3000 a.C. una civiltà assai avanzata dal punto di vista urbanistico e organizzativo risiedeva nella valle dell'Indo. Sono stati rinvenuti resti dei due principali centri, Mohenjo-Daro e Harappa, insieme con amuleti, sigilli e tavolette che rappresentavano posizioni di yoga come l'aratro e il loto.



In seguito, nel periodo tra il 2000 e il 1000 a.C., popolazioni nomadi, provenienti da regioni come la Turchia e l'Asia centrale (l'archeologia non ha ancora sciolto questo dubbio), si sono insediate in questi accoglienti luoghi della valle dell'Indo, fondendosi con le popolazioni già residenti.

Questo mitico popolo si definì col nome "Aria" (in sanscrito àrya, "persona rispettabile").

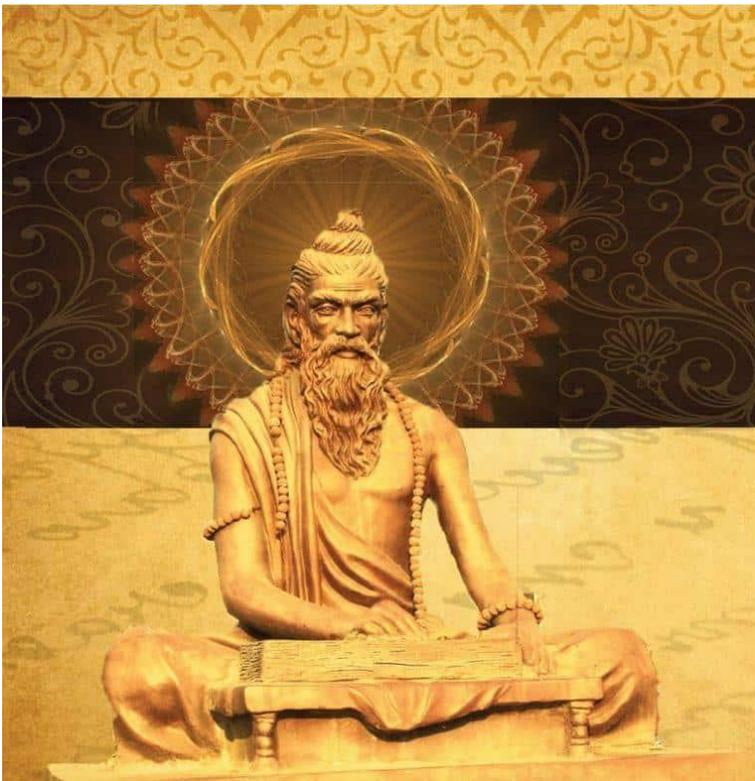
Fu un popolo nobile, di razza bianca e lingua indoeuropea alla quale si possono ricollegare anche le nostre origini attraverso madri lingue come il greco e il latino, in evidenti affinità col sanscrito, la lingua sacra indiana. Popolo di cacciatori e pastori avevano, come elemento sacro, il fuoco e, già molto evoluti, praticavano culti per varie divinità.

Attorno all'anno 1000 a. C. (o forse prima, le datazioni sono molto incerte) vennero elaborate una sede di opere, i Veda, dove veniva esplicitata la visione

che questi popoli avevano dell'universo. I Veda, paragonabili al nostro Antico Testamento, sono opere spirituali dettate direttamente dal Bramha.

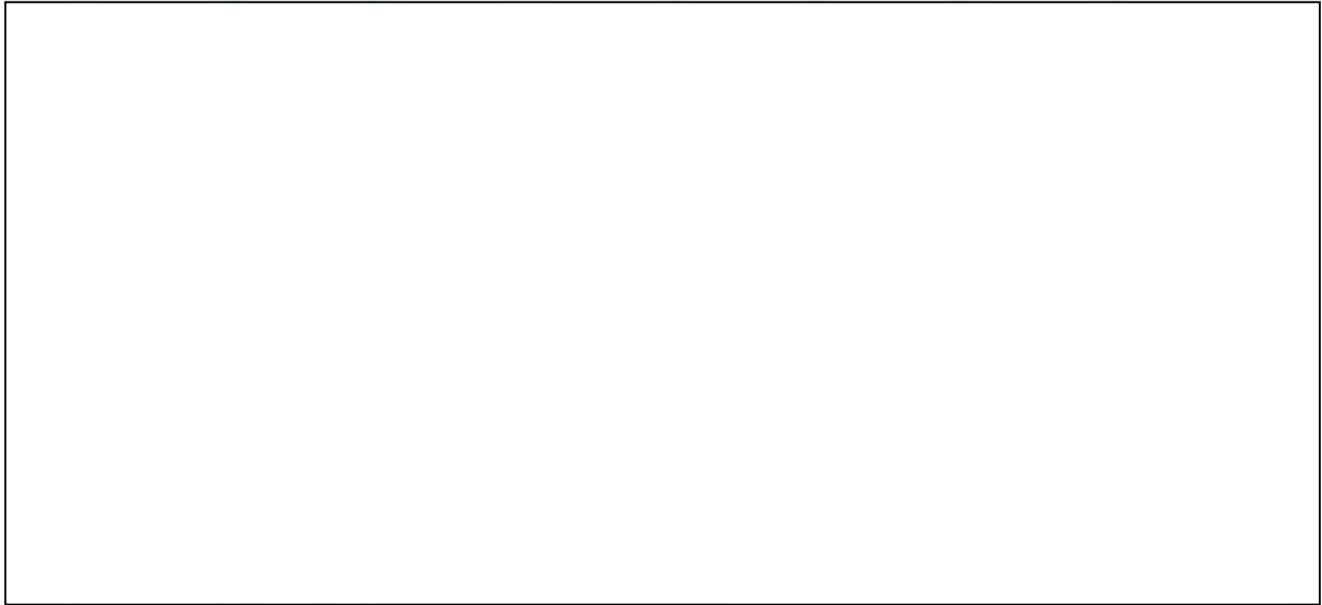
Lo yoga è una disciplina nata in India migliaia di anni fa. Hatha significa: Ha=solare, Tha = lunare, quindi, hatha yoga significa ristabilire l'equilibrio psicofisico e l'unione di corpo mente e spirito.

STANGA YOGA - GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI



Lo yoga è, secondo le scritture più antiche (gli Yoga sutra di Patanjali), diviso in 8 stadi, chiamati stanga yoga.

Questo percorso consiste nell'attenersi alle seguenti norme di condotta che impediscono di accumulare le più comuni impurità e «distrazioni» della mente:



1° stadio = Yama (astinenze): non recare danno alle creature viventi, non mentire, non rubare, astenersi dai rapporti sessuali, astenersi dall'avidità;

1 AHIMSA (NON VIOLENZA)

La parola sanscrita *ahimsa* significa letteralmente “non violenza” (da *himsa* “violenza” e dal prefisso *a-* che indica una negazione).

La violenza verso gli altri, o verso sé stessi, deriva dalla **paura** per la propria salvaguardia personale o dal timore di perdere le proprie cose o i propri cari. Tutte le paure dell'uomo possono essere infatti ricondotte, in ultima istanza, ad un'unica, archetipica paura primordiale: la paura della morte, la paura della non esistenza. È la paura della morte a motivare il resto delle paure. Se questa cessa, anche le paure minori, come ad esempio quella di perdere il cellulare o di venire abbandonati dal proprio partner, perdono di importanza e di intensità. Secondo Patanjali, qualsiasi paura deriva dal fatto che l'individuo crede falsamente di essere un'entità separata dal Tutto e quindi di essere limitato. In questa illusione l'uomo è convinto di essere (o si identifica con) il corpo e, a causa di questa falsa credenza, ha paura della morte; dalla quale poi derivano tutto il resto delle paure. La violenza si genera come tentativo (vano) di salvaguardare la propria vita e, per estensione, ciò che si possiede. Se si è già tutto, invece, nulla può essere perso e non esiste niente da difendere!

Consigli per mettere in pratica ahimsa

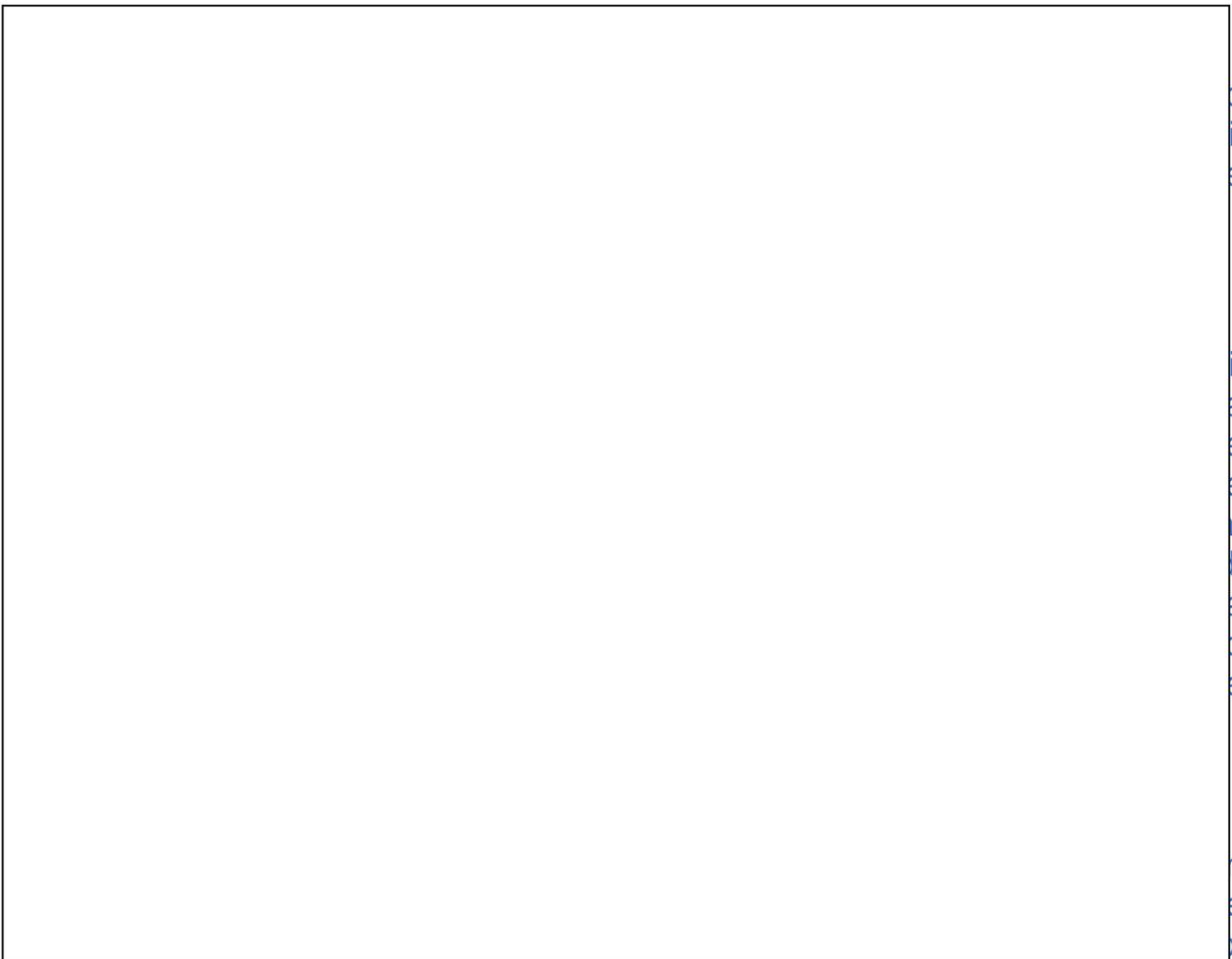
Come scrive Patanjali, si può essere violenti su tre distinti livelli: quello delle azioni, delle parole e delle intenzioni. La pratica che ti suggerisco per coltivare una attitudine non violenta, oltre ai consigli più scontati come il non aggredire fisicamente o il non mangiare altri esseri viventi, è quella di prestare attenzione ai tuoi modi abituali. Giudichi gli altri? Ne parli male con pettegolezzi? Hai



La parola *asteya* (da *steya* "rubare" e dal prefisso *a-* che indica una negazione) designa il principio morale del non rubare. Rubare, secondo Patanjali, significa prendere qualcosa che non ti appartiene o che non ti è stato donato liberamente.

Gli esempi a riguardo possono essere molteplici: dal prendere dal frigo il latte della tua coinquilina senza chiedere il permesso, al prendersi il merito di qualcosa che non si è fatto. La volontà di sottrarre gli oggetti, le capacità o gli attributi di un altro ha le sue radici nella **gelosia**, nella competizione, nel desiderio di possedere, nel senso di insicurezza, dalla sensazione di non avere

abbastanza. Il vero aspirante nel viaggio dello yoga non prenderà mai niente senza il diretto permesso del suo legittimo proprietario. Per molte persone non è pensabile rubare ciò che appartiene ad altri, ma anche loro potrebbero avere il desiderio di possedere il bell'aspetto, il bel compagno o lo status sociale di un'altra persona. Tutto questo deriva dalla tendenza che l'uomo ha di giudicare ed è proprio questa attitudine mentale ciò che crea il desiderio di rubare! Nel coltivare *asteya*, purifichi le azioni e le emozioni che nascono dalla gelosia. Smettendo di rubare quindi, anche i pensieri ossessivi dovuti all'invidia perderanno gradualmente di importanza e intensità.



impulsi e ti avvierà sulla strada del controllo delle energie sessuali da un punto di vista fisico, mentale e delle intenzioni.

5. APARIGRAHA (NON AVARIZIA)

In sanscrito *graha* significa “afferrare” e *pari* significa “tutto attorno”, quindi letteralmente *aparigraha* può essere tradotto come “non afferrare tutto ciò che ti

sta attorno”. La pratica di *aparigraha* consiste nel cercare di vivere una vita semplice, prendendo ed utilizzando solo ciò di cui si ha bisogno. Questo non consiste nel rinunciare completamente a tutti i beni terreni e diventare un mendicante, ma significa semplicemente non accumulare cose di cui non si ha bisogno. Il **non attaccamento** non deve essere coltivato solo a livello materiale, ma anche per le persone, le idee e i comportamenti abituali. L’esercizio di *aparigraha* induce il praticante a mantenere un comportamento modesto ed onesto, semplificandone immensamente la vita. Chi ha poco e ha bisogno di poco, non ha molte preoccupazioni!

Consigli per mettere in pratica Aparigraha

Analizza i tuoi possedimenti materiali e seleziona solo ciò di cui hai veramente

Gli Niyama sono cinque:

- 1-Saucha
- 2-Santosha
- 3-Tapas
- 4-Svadyaya
- 5-Ishvarapranidhana

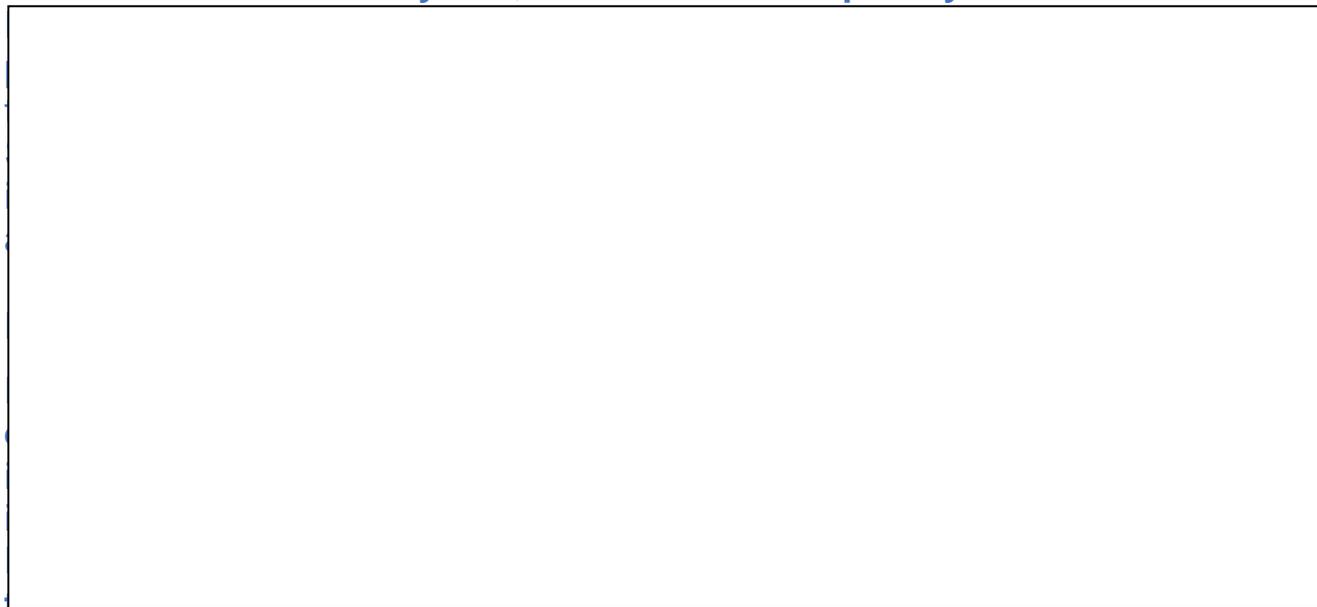
1. SAUCHA (PUREZZA)

In sanscrito *saucha* significa “purezza”. La purezza può essere intesa a diversi livelli secondo Patanjali. Il suo significato più immediato riguarda la pulizia del corpo fisico. Nella tradizione tantrica, il corpo è considerato come un veicolo o

come il tempio dell'anima, perciò è fondamentale mantenerlo pulito e in buona salute per aiutare l'anima a compiere le sue volontà.

Come si pratica Saucha?

Il corpo fisico può essere purificato attraverso la pratica regolare di Hatha yoga e delle tecniche di **Pranayama**, come **Sama Vritti pranayama** o Nadi Shodana.



Tendenza mentale negativa, come l'orgoglio, la rabbia, la gelosia, la disonestà o il giudizio. Tale risultato viene raggiunto coltivando l'intenzione di agire per il bene del prossimo e sviluppando sentimenti di amore incondizionato, compassione e gentilezza verso sé stessi e verso gli altri.

2. SANTOSHA (CONTENTEZZA)

Santosha in sanscrito significa "gioia incondizionata", "contentezza senza forma" e rappresenta uno stato di genuina felicità, indipendentemente da ciò che succede intorno a noi. Santosha consiste nell'atteggiamento di accettare e credere che ognuno riceva solamente ciò di cui ha bisogno, non importa se etichettato come "positivo" o "negativo" dalla mente.

Come si pratica Santosha?

Per mettere in pratica Santosha devi cercare di mantenere una continua **consapevolezza del momento presente**: in questo preciso istante, infatti, la mente è libera dai desideri, dalle paure per il futuro e dai rimpianti per il passato. Coltivando Santosha potrai lasciar andare i desideri insoddisfatti, che ti intrappolano nella sofferenza, e riuscirai a percepire un sentimento di

completezza. Imparerai così a godere della felicità del preciso istante che stai vivendo, qualsiasi cosa tu posseda e qualsiasi stato d'animo tu abbia.

Gli effetti di Santosha sulla mente e sul corpo

La mente può concentrarsi solo se è libera dai desideri, dai rimpianti del passato e dai pensieri sul futuro. Coltivando Santosha migliorerai quindi non soltanto la tua vita, ma renderai anche più completa la pratica delle **asana** e più profonda la meditazione. Quando approfondisci maggiormente la pratica di questo

sto
nze
o e
allo
za,
lità

Nel
per
e è
ere
si

incontrano lungo la via della realizzazione.

“Lo yoga è difficile da ottenere per colui che è indisciplinato” **Bhagavad Gita**

Come si pratica Tapas?

Tapas possono essere: sia una attitudine, che una pratica. La maniera più classica per esercitare questo Niyama è “prendere un voto” imponendosi di fare o non fare qualcosa per un determinato periodo di tempo. “Fare un Tapas” è utile per **esercitare la propria forza di volontà** in un'area della nostra vita che necessita di maggior attenzione e focus: il Tapas, ad esempio, potrà consistere in una restrizione sulla dieta (non mangiare cioccolato per un mese), nella decisione di mantenere il silenzio per un periodo di tempo (pratica chiamata *mauna*) oppure nel fare hatha yoga o meditare (ogni giorno per almeno trenta minuti). Qualsiasi Tapas tu decida di affrontare, ricordati che deve avere un lasso ben determinato di tempo: può anche essere lungo, ma deve sempre avere termine!

4. SVADHYAYA (STUDIO INDIVIDUALE)



mentali. La definitiva scomparsa di quest'ultima segna l'ingresso dello yogin nell'inconcepibile dimensione dell'essere (la buddhi) in cui il cosmo non si è ancora manifestato nella sua varietà. A questo punto, il purusa si riflette senza alcuno schermo riduttivo sull'intelletto (buddhi), che, realizzata la sua assoluta separatezza da quello, rientra nella prakrti, lasciando il purusa in uno stato di assoluto isolamento (kaivalya). La parola "asana", in sanscrito, significa "posizione" e nello Yoga è la postura che il corpo assume durante la pratica. Si afferma che le asanas siano

migliaia, o addirittura quante siano le creature viventi, ma tra queste, 84 sono le migliori, di cui 32 rappresentano l'essenza dello Yoga e tra quest'ultime, 12 sono posizioni regine. Ogni lezione di Yoga inizia e termina con un gesto di saluto molto significativo, composto da: **postura + inchino + frase NAMASTE.**

Questo saluto indica il rispetto che l'allievo ha verso il maestro, i maestri del proprio maestro e tutti i maestri in assoluto che hanno insegnato tale disciplina. Questo aspetto della pratica è molto simile alle arti marziali che uniscono all'esercizio fisico/mentale anche la disciplina.

Stili di yoga

Raja yoga

Lo scopo dello Raja yoga è il raggiungimento di uno stato di totale beatitudine, dove corpo, mente e spirito possono dirsi uniti, tant'è che viene definito anche come lo yoga dell'unione. Tale pace è ostacolata da tutta una serie di schemi mentali che possono ostacolarvi ogni giorno dalla vera conoscenza del tuo io interiore. Praticare il Raja Yoga significa iniziare a lavorare sulla mente, sulla consapevolezza e sulla propria energia mentale.

Hatha Yoga

Hatha yoga è la madre che ha dato origine a tutti gli stili di yoga moderni.

“Ha” significa sole, che è il sole del nostro corpo, cioè l'anima, e “tha” significa luna, che è la nostra coscienza. L'energia del sole non si attenua mai, mentre la luna svanisce ogni mese e poi di nuovo da luna nuova ridiviene piena, le sue origini sono molto antiche, ed ha origine in India e nel Tibet.

Una classe di Hatha yoga è solitamente costituita dal saluto al sole “Surya Namaskar”, posizioni mantenute “asana” esercizi di respirazione “Pranayama” e di un rilassamento finale per interiorizzare la pratica, questo stile di yoga è adatto a molte tipologie di praticanti; infatti, una classe può essere resa più adatta ai principianti o agli avanzati cambiando la tipologia o la durata delle asana.

Iyengar Yoga

Iyengar Yoga è stato sviluppato e reso popolare da BKS Iyengar. Iyengar è uno stile molto meticoloso di yoga, con la massima attenzione nel trovare il corretto allineamento in una posa. Al fine di aiutare ogni studente a trovare il corretto allineamento, uno studio di Iyengar ci saranno una vasta gamma di oggetti – blocchi, coperte, cinghie, sedie, capezzali, e un muro con corde (guarda l'articolo uso dei props). Non c'è molta attività fisica nelle classi Iyengar, quindi non sarà possibile ottenere una frequenza cardiaca alta, ma sarete stupiti di scoprire come fisicamente e mentalmente sia difficile stare in posizione. Gli insegnanti Iyengar devono subire una formazione completa – se si dispone di un infortunio o di malattia cronica, Iyengar è probabilmente la scelta migliore per assicurarsi di ottenere le attenzioni di qui avete bisogno.

Ashtanga Yoga

Ashtanga è basata su antichi insegnamenti yoga, ma si è diffusa e portata in Occidente da Pattabhi Jois nel 1970. È un rigoroso stile di yoga che segue una specifica sequenza di posture, simile a Vinyasa Yoga, come ogni stile collega ogni movimento con il respiro. La differenza è che ashtanga esegue sempre la stessa identica sequenza nello stesso ordine. Questa è una pratica fisicamente impegnativa.

Kundalini Yoga

Il Kundalini yoga che oggi conosciamo è stato creato da Yogi Bhajan, che ha introdotto negli Stati Uniti la propria versione del Kundalini Yoga a partire dal 1968. Yogi Bhajan ha sintetizzato una nuova forma di Kundalini Yoga traendo spunto dalle tecniche e dalle asana dello Hatha Yoga, dallo Yoga tantrico e dai mantra dei Sikh. È caratterizzato da movimenti e posizioni per rinforzare il corpo e la forza di volontà, postando attenzione al corpo sottile.

Bikram Yoga

Circa 30 anni fa, Bikram Choudhury ha sviluppato questa scuola di yoga in cui le lezioni si tengono in locali riscaldati artificialmente. In una classe Bikram, si suda come non l'avete mai sudato prima, si lavora attraverso una serie di 26 pose (come ashtanga, una classe Bikram segue sempre la stessa sequenza, anche se una sequenza Bikram è diversa da una sequenza di ashtanga).

Vinyasa Yoga

Vinyasa è la parola sanscrita per "flusso", e le classi Vinyasa sono noti per le sequenze dinamiche e le pratiche ad alta intensità di movimento. Insegnanti Vinyasa usano coreografare le loro classi con transizioni da posa a posa, e spesso con sottofondo musicale per mantenere le lezioni vivaci. L'intensità della pratica è simile a Ashtanga, ma non esistono due classi vinyasa uguali. Se odiate la routine e volete testare i vostri limiti fisici, vinyasa può essere la vostra risposta.

Tantra yoga

Per tantra yoga o yoga dell'estasi si intende impropriamente una forma rituale e spirituale di erotismo profondo, una sorta di pratica sessuale perfezionata, finalizzata ad amplificare tutti i relativi effetti benefici che normalmente hanno sulla vita quotidiana.

In molti la approfondiscono per ottimizzare le proprie performance "sotto le coperte", senza considerare che gran parte della letteratura disponibile in merito è totalmente deviata dall'essenza del vero tantra.

Per intenderci, nessun monaco, monaca o tantomeno divinità ha mai voluto insegnare come fare del buon sesso. Il tantra (tantrismo) è un insieme di concetti tradizionali, esoterici, spirituali della religione induista e della filosofia buddista. Il termine tantra, dal sanscrito, può essere tradotto letteralmente come: principio, essenza, sistema, dottrina, tecnica, teoria, metodo, strumento o pratica.

Bhakti Yoga

Il Bhakti Yoga è la via della devozione verso la liberazione dal ciclo delle rinascite, uno dei quattro percorsi dello yoga che conducono alla salvezza, insieme a Karma Yoga, Jnana e Raja yoga. È la via della Bhakti, è la relazione con Dio attraverso un intenso amore e profonda devozione. Si tratta però di un amore devozionale, che si sviluppa attraverso la pratica, in modo graduale e progressivo.

Il Karma Yoga

Il Karma Yoga promuove l'azione concreta senza doppi fini, ma allo scopo di raggiungere la salvezza; non si tratta di un modo passivo di vivere, ma viene invece promosso come capacità di agire con consapevolezza nel presente, senza alcuna aspettativa e soprattutto mettendosi al servizio del proprio sé spirituale, quello che condurrà alla salvezza. Questo tipo di yoga si differenzia dai più comuni proprio perché non presuppone la classica pratica fisica, ma si basa quasi del tutto sulla meditazione e sul potere della mente; può essere considerato più una filosofia di vita che una pratica nel vero senso della parola.

Kriya Yoga

Un percorso spirituale, un autentico stile di vita. Un'antica e potente tecnica di liberazione, trasformazione e illuminazione. È considerato così il Kriya yoga, una pratica che si compone di una serie di tecniche di meditazione avanzate, il cui fine è quello di elevare lo spirito e liberare l'anima.

Lo Yoga della risata

Lo Yoga della risata è un metodo unico, che sta diffondendosi rapidamente nel mondo, dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e gags comiche, insomma è un metodo rivoluzionario per ridere senza motivo.

Yin Yoga

Segue il ritmo del corpo e prevede movimenti lenti e respiri profondi. Ideale per rilassarsi e alleviare lo stress, lo Yin Yoga si focalizza molto sulla respirazione e sull'ascolto del proprio corpo e dei flussi energetici, i chakra.

Kalari Yoga

Kalari Yoga è una disciplina molto praticata sia in India sia nel Nord Europa nella quale, insieme alle consuete tecniche di Yoga (asana, bandha, pranayama) e a elementi di Ayurveda, vengono proposte tecniche di combattimenti figurati e posizioni di lotta propri del kalaripayattu, la più antica arte marziale orientale.

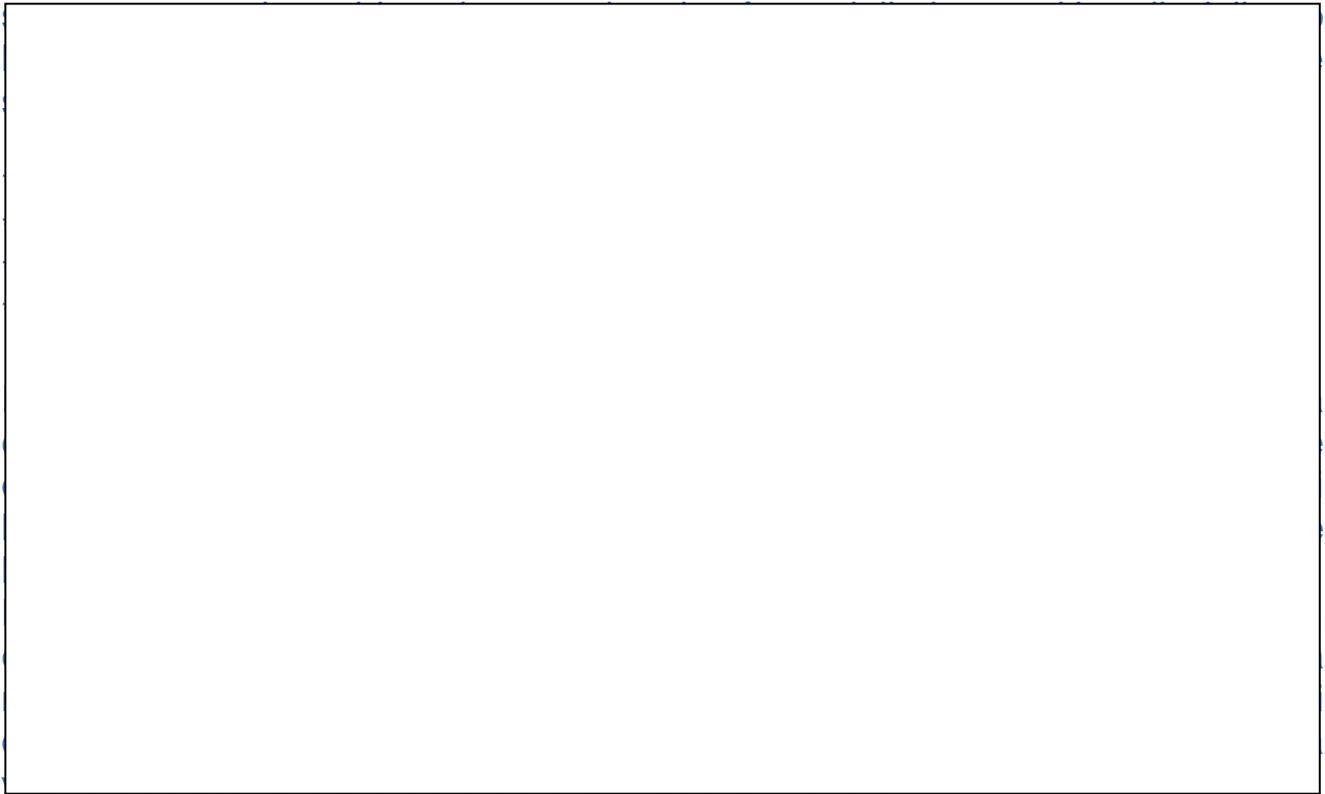
Mantra yoga

Sin dai tempi antichi, gli indiani credevano nel potere creativo del suono del mantra Om, che è anche un simbolo religioso dell'induismo. Anche la scienza riconosce l'effetto terapeutico, psicologico e mentale dei suoni, di cui l'Om è il principale. Nella pratica Mantra Om Yoga, inizialmente l'Om dovrebbe essere cantato, le prime ripetizioni a voce alta per richiamare l'attenzione della mente, che invece tende a sfuggire. Man mano che ci si rende conto di essere concentrati, si può diminuire il volume, rendendolo più leggero e basso. Dopodiché si può provare a intonare l'Om a labbra chiuse, solo con la vibrazione, fino a renderlo solo un suono mentale legato al respiro (leggi capitolo della meditazione con i mantra).

Un ammasso di roccia cessa di essere un mucchio di roccia, nel momento in cui un solo uomo la contempla, immaginandola dentro di se una cattedrale.

L'AYURVEDA

Dal punto di vista indiano, ogni autore che si rispetti, dovrebbe indicare chiaramente all'inizio del suo libro qual è lo scopo o prayojana dell'esposizione



LE MITICHE ORIGINI DELLA MEDICINA INDIANA



La sapienza è come il miele, ogni volta che viene travasata da un recipiente all'altro se ne perde qualche stilla. La leggenda narra che il dio Brahma, si stancò di vivere solo sul pianeta Terra e così creò 4 uomini, ad ognuno di questi quattro saggi, svelò il segreto della salute e della longevità insegnandogli cosè l'ayurveda.

Dhanvantari (divinità della guarigione a fianco), vedendo che la breve vita umana non sarebbe stata sufficiente ad apprendere le centomila strofe in cui

l'ayurveda era stato concepito, suddivise la materia in otto parti:

1. la chirurgia
2. oftalmologia - otorinolaringoiatria (salakya),
3. la medicina generale (kayacikitsa),
4. la demonologia o psichiatria (bhutavidya),
5. la pediatria (kaumarabhrtya),
6. la tossicologia (agadatantra),
7. la sezione degli elixir e dei ricostituenti (rasayana),
8. la sezione degli afrodisiaci e dei trattamenti contro la sterilità (vajikarana).

Kaliyuga, è la peggiore: la vita umana può durare circa cent'anni, sempre che altri guai non provochino una morte prematura. Alla costituzione fisica invece si associano in particolare le malattie genetiche o che si ritengono causate dal karman, ma esiste fra gli autori Ayurvedici un complesso dibattito su questo argomento di cui si parlerà più innanzi. Il compito del medico consiste quindi nel

quale può essere la durata massima della vita del soggetto, aiutandolo a

Il medico AYURVEDICO tenta di allungare la durata della congiunzione, pur essendo consapevole della sua inevitabile caducità.

Un insegnamento è degno di fede, se viene impartito da maestro di cui si riconoscono la competenza, conoscenza e virtù. Ciò che viene per primo è più importante, perché contiene in nuce tutto ciò che si svilupperà in seguito. Questa antica scienza nacque 3.500 anni fa, è la più antica del mondo, si è continuamente evoluta arrivando fino ad oggi. Praticata in 1.700 ospedali indiani, da 300 mila medici, insegnata in 116 università con la durata di 6 anni, vanta ben 20 mila prodotti e preparati.

L'AYURVEDA E GLI ELEMENTI

Secondo l'Ayurveda, l'universo è costituito da cinque elementi che formano la materia. Sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano, ma anche delle piante, degli animali, degli alimenti, ecc.

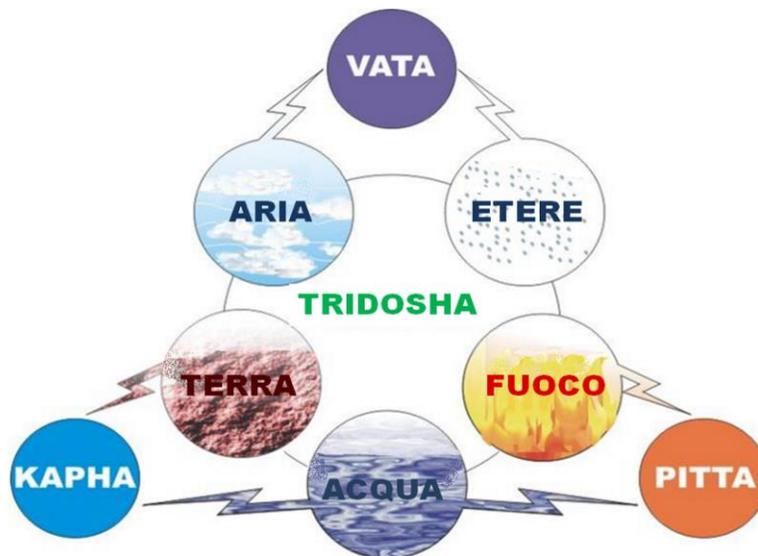
Sono chiamati "principi vitali" e sono: terra, acqua, fuoco, aria e spazio (o etere).

- Terra (Prithvi): rappresenta la massa.
- Acqua (Apa o Jala): la coesione.
- Fuoco (Agni): energia e trasformazione.
- Aria (Vayu): rappresenta il movimento.
- Etere (Akasha): lo spazio.

Nell'essere umano invece:

Prithvi: elemento terra

acqua).



CHE TIPO DI DOSHA SEI?

Ogni trattamento Ayurvedico è modulato in base ai Dosha, cioè al tipo di energia che prevale sulle altre e che l'Ayurveda distingue in Vata, Pitta e Kapha. Prima cosa da sapere è quindi a quale dosha appartieni, per scoprirlo esistono diversi tipi di indagine, la più semplice e pratica è un test scritto.

Compila il questionario indicando una sola scelta, quella più vicina al tuo essere.

A fine questionario fai il totale

15. Braccia _____

- (v) Sottili, lunghe, senza muscoli, con ossa del polso sporgenti
- (p) Medie, con muscolatura tonica
- (k) Grosse, spesse, larghe

16. Mani _____

- (v) Piccole, mobili, secche, fredde, con vene in rilievo
- (p) Medie, calde, rosee
- (k) Grosse, squadrate, fresche, morbide

17. Gambe _____

- (v) Molto lunghe o molto corte, sottili
- (p) Medie, toniche
- (k) Grosse, robuste, resistenti alla fatica

18. Piedi _____

- (v) Piccoli, sottili, molto secchi
- (p) Medi, morbidi, rosati
- (k) Grossi, larghi, stabili

19. Unghie _____

- (v) Piccole, irregolari, rigate, rosicchiate
- (p) Medie, rosate
- (k) Larghe, lisce, resistenti

20. Sudorazione _____

- (v) Scarsa
- (p) Abbondante, acida, odore sgradevole
- (k) Moderata, non ha odore

21. Urina

- (v) Scarsa, limpida, trasparente
- (p) Abbondante, gialla, bruciante
- (k) Moderata,

- (v) Artista, fotografo, hostess
- (p) Libero professionista
- (k) Giardiniere, custode

35. Hobby

- (v) Viaggi, arte, danza
- (p) Cultura, politica, sport
- (k) Collezionismo, scacchi

36. Disturbi mentali

- (v) Ansia, agitazione, paura
- (p) Rabbia, competizione, gelosia
- (k) Depressione, dolore, pigrizia

37. Tendenza alla malattia

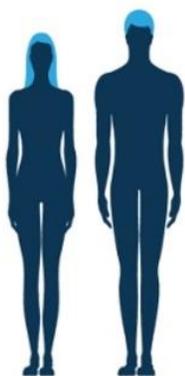
- (v) Sistema nervoso, sistema motorio, dolori, insonnia
- (p) Infiammazioni, febbre, eruzioni cutanee, infezioni
- (k) Obesità, malattie delle vie respiratorie, ritenzione idrica

La quantità di molecole degli elementi darà luogo alla costituzione individuale o prakriti.

La parola prakriti (o prakruti), significa "natura", più precisamente è la "forma originale", da pra = inizio e kruthi = formare. La malattia compare quando ci si discosta da questa forma originale con un cambiamento a livello psicologico o fisiologico.

VATA

È la combinazione degli elementi aria (Vaju)



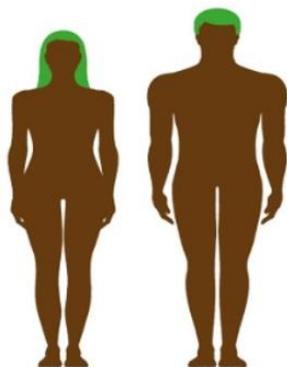
- ❖ Immaginazione
- ❖ Sensibilità
- ❖ Spontaneità
- ❖ Apertura mentale
- ❖ Volubilità
- ❖ Allegria
- ❖ Creatività

Quando Vata non è in equilibrio, si manifesta con irrequietezza, insonnia, ansia, dolore cronico, pelle secca, crampi, tremori, pressione alta, iperattività ed esaurimento psico-fisico.

Per tornare in armonia ha bisogno di tranquillità, riposo e di regolare tutte le attività.

I consigli della tradizione Ayurvedica sono: massaggio con olio di sesamo, meditazione, dieta, tisane calde o tè allo zenzero, esporsi alla luce del sole ed evitare sostanze stimolanti come caffè e nicotina.

KAPHA



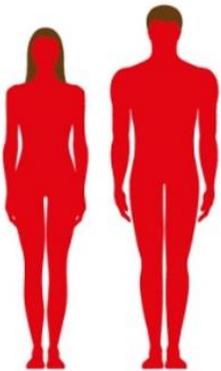
pigro, indolente, ottuso, depresso e soffre spesso di bronchiti, sinusiti, asma, ritenzione dei liquidi, dolori articolari e letargia.

Per tornare in equilibrio, Kapha deve evitare le situazioni stagnanti e la sedentarietà.

I consigli della tradizione Ayurvedica sono: esercizio fisico regolare, meditazione, seguire una dieta, ridurre i dolci, fare una sauna o un massaggio.

PITTA

Pitta nasce dalla combinazione degli elementi fuoco (Tejas) e acqua (Jala). Significa “ciò che

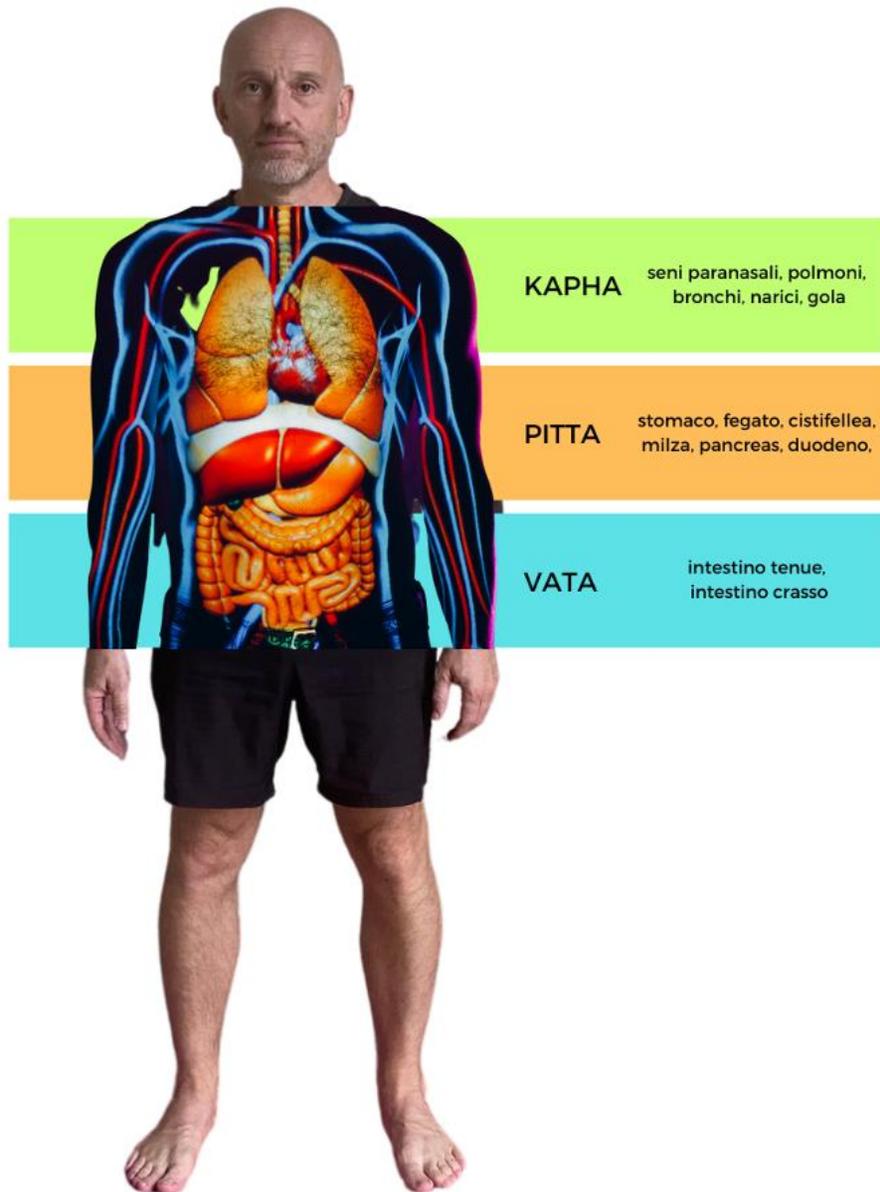


, deve evitare gli eccessi.

I consigli della tradizione Ayurvedica sono: massaggio con olio di cocco, meditazione, tisane rinfrescanti, dieta, evitare gli alcolici, evitare di esporsi a lungo al sole, assaporare la bellezza della natura e ridere.

I tre dosha sono presenti in ogni cellula dell'organismo, ma si trovano anche in alcuni organi del corpo, chiamati appunto le sedi dei dosha.

- Kapha: zona superiore del corpo; testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni, tessuto adiposo.
- Pitta: regione mediana del corpo; fegato, duodeno, reni, linfa, sangue.
- Vata: parte bassa del corpo; vescica urinaria, colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa.



KAPHA seni paranasali, polmoni, bronchi, narici, gola

PITTA stomaco, fegato, cistifellea, milza, pancreas, duodeno,

VATA intestino tenue, intestino crasso

Le tre principali cause di squilibrio dei dosha sono:

il

○

un uso improprio in eccesso o difetto dei sensi.

PRATICHE AYURVEDICHE PER MANTENERSI IN SALUTE

ASANA

Ti anticipo, grazie ad un appunto che un mio ex allievo mi ha fatto, che troverai testi con nomi differenti delle posizioni, devo ricordarti quindi, che esistono vari stili di yoga e ognuno dà nomi differenti alle posture, inoltre, alcuni maestri danno nomi propri alle posture. In India esistono oltre 390 lingue e centinaia di dialetti (secondo un censimento condotto nel 1961, le lingue erano 1652) quindi, capirai che la tua attenzione deve rivolgersi altrove, perché troppo mentalismo sulla questione del nome devierebbe lo scopo della tua pratica su dettagli del tutto irrilevanti ai fini pratici.

Preparazione alla lezione

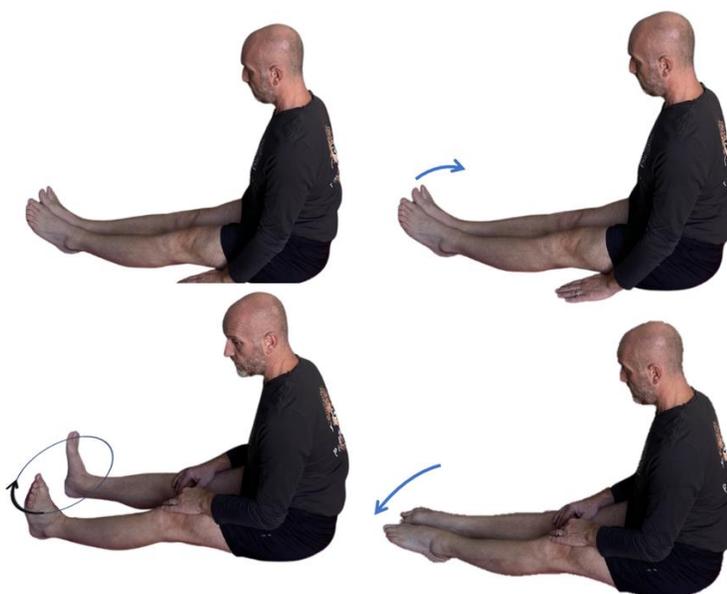
Le lezioni potranno iniziare dalla posizione in piedi oppure da seduti, dopo il saluto e alcuni momenti per calmare la mente ed il respiro si passerà ad un riscaldamento delle varie articolazioni del copro, dando enfasi alle parti più utilizzate durante la sessione di asana.

Preparazione 1

Da seduti, con le gambe distese eseguite delle mobilitazioni delle caviglie flettendo ed estendendo il piede. Poi eseguire delle rotazioni orarie e antiorarie.

BENEFICI = rafforza le articolazioni.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 2

Da seduti, con le gambe distese eseguite delle mobilitazioni delle caviglie flettendo ed estendendo il piede. Poi eseguire delle rotazioni orarie e antiorarie.

BENEFICI = rafforza le articolazioni.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 3

Da seduti, con le gambe distese eseguite dei piegamenti della gamba portandola al busto (cercate di avvicinarla il più possibile) poi distendetela in avanti.

BENEFICI = rafforza l'articolazione dell'anca.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 4

Da seduti, con le gambe distese portate la mano destra verso le dita del piede sinistro e ruotate il busto dal lato opposto, aprendovi all'indietro, se non avete problematiche alle spalle alzate il braccio tenendo una linea orizzontale con le braccia.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e spalle, rendendo flessibile la schiena.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 5

Da seduti, con le gambe distese portate una gamba flessa sulla gamba opposta, e oscillate dal ginocchio verso il suolo, poi eseguite delle rotazioni puntando il ginocchio. Mantenete il ginocchio al suolo per alcuni respiri.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e ginocchia.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 6

Da seduti, con le gambe flesse unire le piante dei piedi ed eseguire dei movimenti oscillatori verso il suolo e verso il soffitto. Poi con le mani mantenete le ginocchia il più possibile verso il suolo alcuni respiri.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e ginocchia.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 7

Da seduti, con una posizione comoda, lavoriamo con polsi e braccia chiudiamo e apriamo le dita ripetutamente, mantenendo il pollice all'interno delle dita chiuse a pugno eseguiamo delle rotazioni complete del polso in senso orario ed antiorario (riflessologia del collo, da eseguire in caso di tensioni), poi flettiamo ed estendiamo la mano sia con movimenti spontanei, sia aiutandoci con l'altra mano per aumentare il grado di flessione/estensione.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di polso e dita.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 8

Da seduti, eseguiamo delle rotazioni orarie e antiorarie con le spalle, poi le solleviamo verso il soffitto e le lasciamo ricadere di colpo, le portiamo in avanti e in dietro ripetutamente. Flettiamo l'avambraccio portando le mani alle spalle e distendiamo il braccio (senza forzare sul gomito), ripetiamo più volte.

BENEFICI = rafforza l'articolazione scapolo\omerale e aiuta a ridurre le tensioni muscolari di spalla, collo e braccio.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 9

Da seduti, eseguiamo delle rotazioni orarie e antiorarie con il collo, poi flessioni ed estensioni, per ultimo ruota la testa verso destra e poi a sinistra. Alto e in basso. Esegui anche spinte contro una resistenza (isometriche).

BENEFICI = rafforza le vertebre cervicali e aiuta a ridurre le tensioni muscolari del collo.

CONTROINDICAZIONI = NN



Avvertenze generali alla pratica

Eseguiamo sempre le posizioni prima a destra e poi a sinistra;
 Ricorda che i due lati del corpo sono diversi, quindi non sentirti frustrato se la posizione ti viene bene da un lato e meno bene dall'altro;
 Manterremo la posizione finché sarà confortevole;
 I tempi di mantenimento aumenteranno di lezione in lezione, di anno in anno;
 Non forzare, non gareggiare;
 Sii etico, rispetta i tempi del tuo corpo;
 Vivi l'esperienza come uno stimolo a migliorare le qualità di pazienza e dedizione all'asana. Iniziamo.

"Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità, ed inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai, con meraviglia, che la tua sarà sempre piena."
 Paramhansa Yogananda

ASANA in piedi

Tadasana

(montagna)

Tada che significa montagna e Asana che significa posizione.

Portiamoci in posizione eretta con le gambe divaricate un po' più delle spalle. Sentite la pianta dei piedi ben in contatto con il pavimento; inspirando sollevare le braccia a 45° formando un triangolo che abbia come vertice la testa. Sguardo a terra davanti a sé.



indicata anche per chi soffre di costipazione e stitichezza intestinale. Al mattino bere un bicchiere di acqua tiepida leggermente salata e poi praticare Tadasana per 10 cicli, aiuterete l'intestino pigro.

CONTROINDICAZIONI = ernie discali.

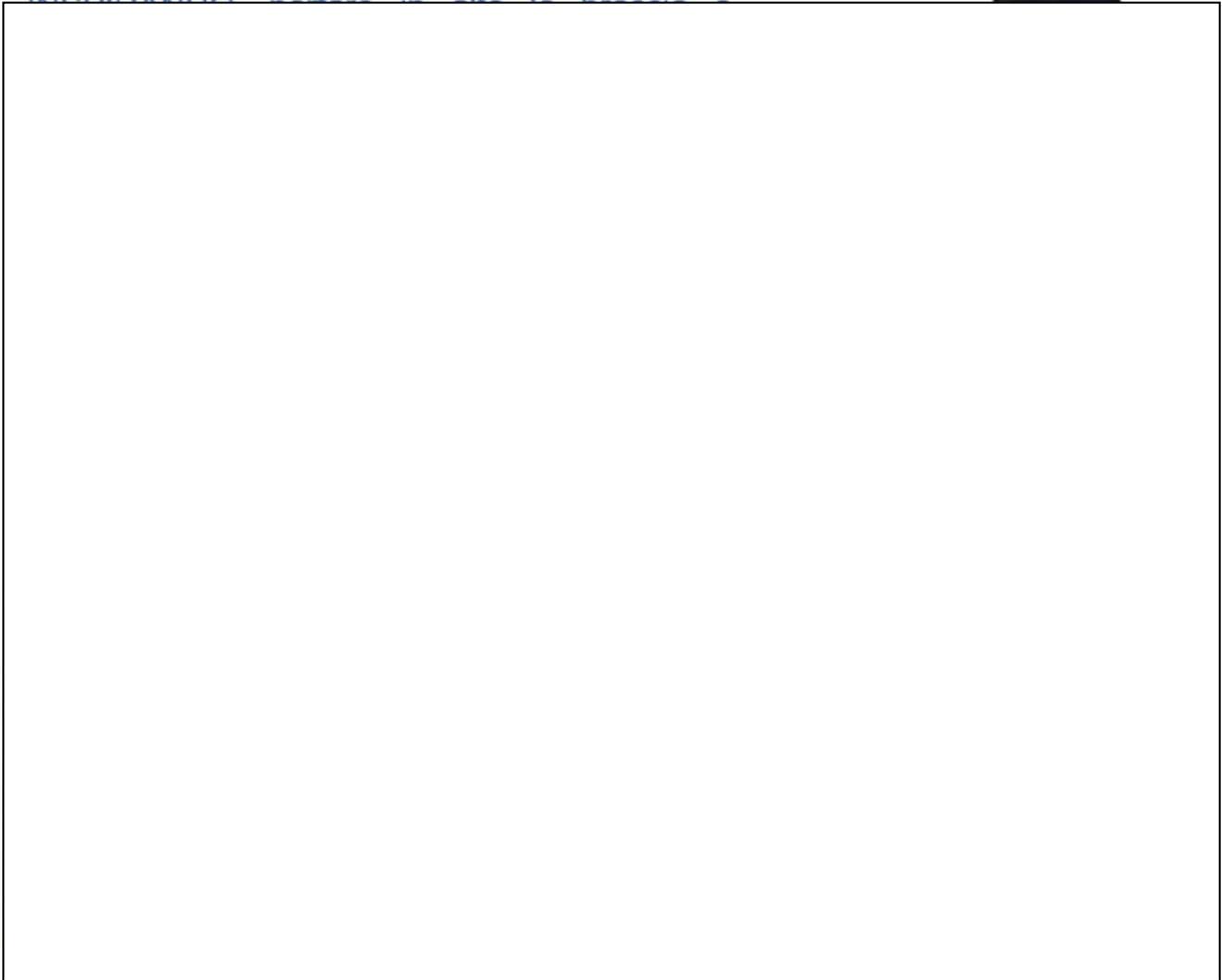


Hasta Uttanasana

hasta si riferisce alle mani e uttana significa "girare verso l'alto". Posizione delle mani sollevate



INSCRIBENDO potrete ricevere la vostra copia gratuita



BENEFICI = Rafforza la schiena, braccia e spalle, corregge la scoliosi, migliora l'equilibrio e la coordinazione. Le rotazioni facilitano la riduzione di adipe nel girovita.

CONTROINDICAZIONI = NN - se si hanno problemi alla rotula fate attenzione durante i movimenti rotatori.

Kati chakrasana

kati, che significa "vita"; chakra, che significa "ruota" o "rotazione circolare"; e asana, che significa "posa" o "postura".

Inizia in posizione eretta con i piedi divaricati. Le braccia si estendono davanti con i palmi rivolti verso il cielo e i pollici rivolti verso il cielo. Il corpo quindi si torce su un lato con il braccio che conduce la torsione avvolgendosi intorno alla schiena per appoggiarsi sull'anca opposta. L'altro



cerca chiavi, artrosi, grave dell'andee, andee valgo. Tanti disturbi vengono aggirati tenendo il piede completamente appoggiato al suolo.

Utthita Trikonasana

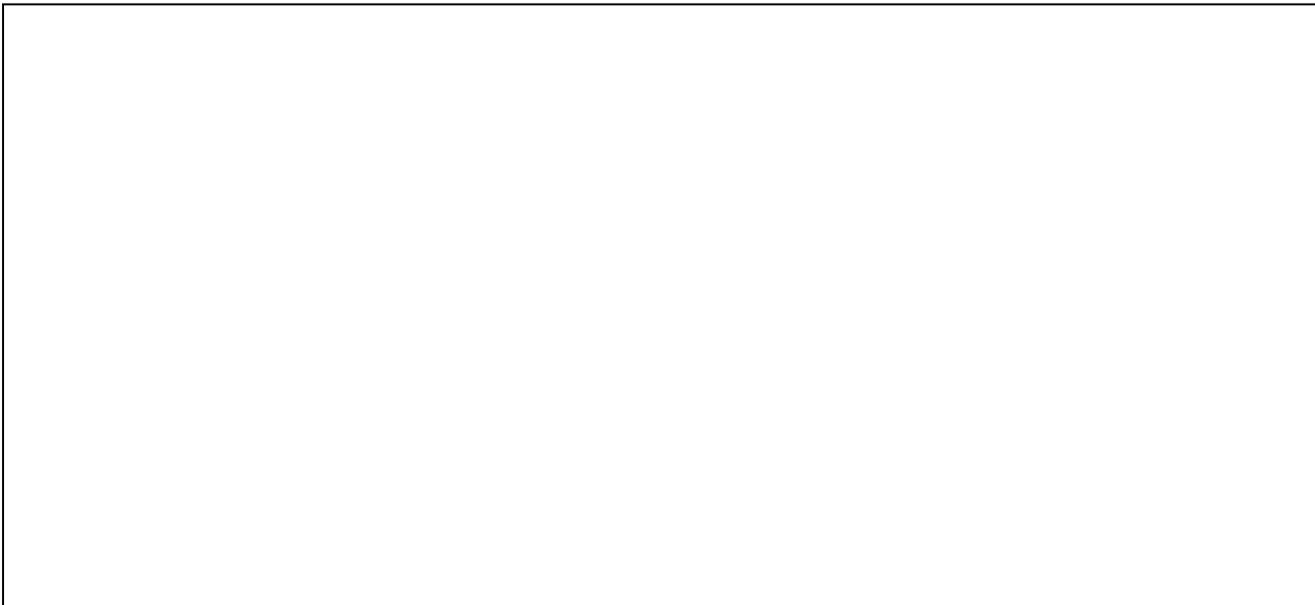
La Posizione Yoga del Triangolo Esteso

da posizione Eretta, con i piedi molto separati. Alza le braccia all'altezza delle spalle, parallele al pavimento. I palmi rivolti verso il basso. Gira il piede destro lateralmente a 90°, il piede sinistro si chiude leggermente verso l'interno. Ruota la testa a destra e guarda in direzione della mano. Avvicina la mano destra verso il pavimento, stirando il fianco sinistro. Il petto non si chiude e l'addome non ruota verso il basso. Le gambe, il bacino, l'addome, il petto e le braccia sono tutte sullo stesso piano. Il braccio sinistro si muove verso l'alto. scendi lateralmente più che puoi Esistono numerose varianti di trikonasana:

- Baddha Trikonasana
- Baddha Parivrtta Trikonasana
- Parivrtta Trikonasana
- Supta trikonasana
- Utthita Trikonasana (la posizione del triangolo esteso)

BENEFICI = calma la mente, tonifica e snellisce gambe, addome e schiena, migliora respirazione e circolazione, rende elastiche le articolazioni del bacino e degli arti inferiori; ringiovanisce gli organi pelvici e addominali, aiuta a regolare il peso, a prevenire disturbi del nervo sciatico, lombaggini e patologie alle vertebre cervicali. Attiva manipura chakra.

CONTROINDICAZIONI = se: soffri di dolore alla parte bassa della schiena, Soffri di ernia del disco postero-laterale, Hai problemi alla colonna vertebrale, Hai dolori traumatici o cronici alle articolazioni, alla schiena e alle ginocchia.



Utthita Parsvakonasana

La Posizione angolo laterale Esteso

Utthita significa "esteso", parsva significa "laterale" e kona significa "angolo". Con le gambe divaricate, ruota il piede sinistro verso l'esterno, espirando, fletti il ginocchio di 90 gradi portandolo sopra la cavidlia con



conseguente e graduale eliminazione del mal di schiena, riduzione della tensione su collo e spalle, stimolazione di organi quali fegato, reni e milza, profondo rilassamento e rallentamento del battito cardiaco, così come in tutti gli asana in cui la testa viene a trovarsi più in basso del cuore, riduzione di pressione alta, mal di testa, ansia, stress, insonnia e depressione, miglioramento della digestione, grazie al massaggio effettuato dal piegamento in avanti, migliore radicamento a terra e maggiore stabilità, rafforzamento delle cosce e delle ginocchia, allungamento profondo dei muscoli posteriori delle cosce e dei polpacci.

CONTROINDICAZIONI = NN - se si ha tensione cervicale ruotare la testa da ogni lato dopo l'esecuzione.

Pada angushthasana

(posizione sulla punta del piede)

Vatayasana

Assumete una posizione accovacciata, con lo sguardo concentrato su un punto fisso. Sollevare i talloni e bilanciatevi sulle punte dei piedi. Abbassate le ginocchia in modo che le cosce siano orizzontali. Sistemate il tallone del piede sinistro in modo che preme contro il perineo. Trasferire il peso del corpo sul piede sinistro e posizionare il piede destro sulla parte superiore della coscia sinistra, ruotando la pianta del piede verso l'alto. Equilibrate tutto il corpo e quindi unite i palmi delle mani davanti al torace. Restate nella posizione finale



portate la gamba in estensione incurvando la schiena, per mantenere l'equilibrio sollevate il braccio opposto potete tenere la mano rilassata o eseguire il chin mudra.

BENEFICI = Favorisce un migliore equilibrio psicofisico, rafforza le gambe, stimola l'allungamento delle cosce e dell'inguine, migliora la concentrazione mentale, armonizza il sistema nervoso.

CONTROINDICAZIONI = no in caso di patologie alla colonna vertebrale.



Vriksasana

La Posizione Yoga dell'Albero

Da seduti, gambe incrociate o sovrapposte (mezzo loto), inspirando sollevate le braccia, unite le mani (namaste), allungare il busto.



BE
rin
cap

CC
ca

U
P

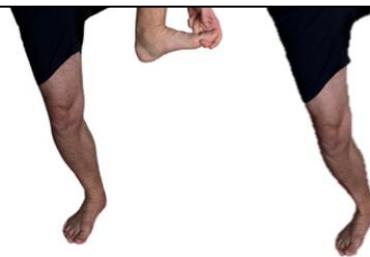
La f

Me
del
il g
il g
pos
cir
l'all
Se

gamba, puoi tenere il ginocchio piegato. Poi ripeti dall'altro lato.

BENEFICI = avora sulla forza e l'allungamento dei muscoli delle gambe, sulle giunture delle ginocchia e le articolazioni delle anche. Tonifica i muscoli addominali e della schiena e lavora sull'allineamento del corpo. Se eseguita con costanza, amplia l'apertura del bacino, delle spalle e delle braccia. Come tutte le posizioni di equilibrio, queste asana migliorano la concentrazione e l'equilibrio mentale.

CONTROINDICAZIONI = NN



Garudasana

La Posizione Yoga di Garuda (aquila)

Partendo da Tadasana, flettere la gamba destra e accavallare la sinistra agganciando il polpaccio destro con il piede sinistro. Il braccio sinistro passa sotto il braccio destro, flesso a 90° a cercare il palmo della mano destra. I gomiti sono all'altezza delle spalle, lo sguardo è frontale per una migliore stabilità.

BENEFICI = rinforza e allunga i muscoli di gambe e braccia, allevia sintomi di sciatica, stira le spalle, la zona dorsale, rinforza le anche, migliora l'equilibrio. A livello energetico lavora principalmente su Swadhistana, 2° Chakra e Ajna, 6° Chakra. A livello psicologico, agisce sulla parte Yin e sulla parte Yang e come aquile appollaiate e con le ali chiuse, questa posizione ci riporta all'umiltà lasciando il piedistallo a chi ne sente il bisogno.

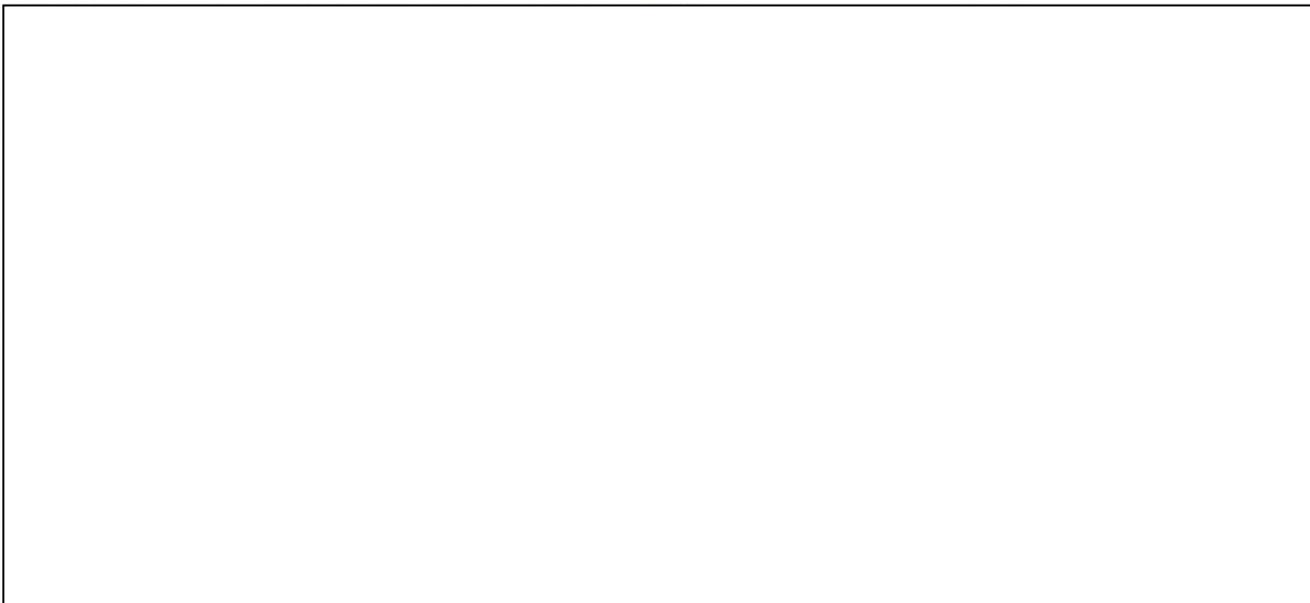
CONTROINDICAZIONI = occorrono articolazioni già snodate.



Ti devi assumere la responsabilità dell'essere qui,
in questo mondo meraviglioso, in questo tempo meraviglioso.
Devi imparare a far contare ogni tuo atto, dal momento che resterai in questo
mondo solo per breve tempo,
troppo breve in verità per assistere a tutte le sue meraviglie.
Se non rispondi a questa sfida, è come se tu fossi morto.
Allora, se non pensi che la tua vita debba durare per sempre.
Che cosa aspetti? Perché questa esitazione davanti al cambiamento.
Carlos Castaneda

Malasana

(ghirlanda)



CONTROINDICAZIONI = problemi alle anche, alle ginocchia o alle caviglie.

Virabhadrasana I e II

Posizione del Guerriero

I Da posizione eretta, gambe divaricate, ruota il piede sinistro sul tallone e ruota il busto di profilo; piega il ginocchio sinistro, fino a quando la coscia si trova parallela al pavimento. Tieni la gamba opposta tesa. A questo punto inspirando alza le braccia, oltre la testa, mani unite. Devono essere parallele tra loro. Espirando, inarca il collo all'indietro, come per guardare le mani. Resta in posizione per qualche respiro, fino a che riesci, senza andare a forzare. Poi torna in Tadasana e ripeti tutte le fasi sopradescritte dall'altro lato.

II – come la precedente, però non si ruota il busto e le braccia restano all'altezza delle spalle.

BENEFICI = rafforza tutta la parte inferiore del corpo: i muscoli del gambe, le caviglie e le ginocchia, tonifica gli organi addominali, apre le anche e le spalle, apre il petto e aumenta la capacità respiratori; rafforza la schiena rendendo la colonna vertebrale più elastici; migliora i sintomi della sciatalgia e aiuta a ridurre i dolori al schiena, fino, in certi casi, anche a superarli completamente; migliora l'equilibrio fisico, psichico ed emozionale, aumenta stabilità favorendo un forte radicamento a terra, sviluppa concentrazione e la resistenza.

CONTROINDICAZIONI = problemi articolari alle spalle; hai problemi di alta pressione; hai problemi di cuore.



Virabhadrasana III

La Terza Posizione del Guerriero

Dalla posizione I, espirando fletti il busto a 90° alzando anche la gamba opposta.

Versione avanzata per il rinforzo degli arti inferiori e allungamento della colonna e degli arti superiori.



permette che gli effetti benefici della pratica arrivino in profondità. libera la mente, calma lo stress, distende i nervi.

CONTROINDICAZIONI = modifica con supporti; se hai problemi lombari utilizza un sostegno sotto le ginocchia, se hai dolori al collo utilizza un cuscino.

Utthanpadasana

(allungamento intenso)

uttana, che significa "allungamento intenso",
pada, che significa "gamba" o "piede" e asana
che significa "posa».

Sdrai
unite
soffitt
perme
inarca
espir
avanz
il soff
gamb
sollev
BENE
interic
chakr
sangu
sicure
CON
prov
durar
gravid

Vi
pras
(urd
= pie

Sdra
suol
vers
vers
cosc
(iniz

BENEFICI = Riduce il mal di testa (versione con appoggio alla parete) e l'adipe addominale, tonifica gli organi addominali, rinforza la zona lombare, contrasta la stitichezza, utile anche per problemi di flatulenza, efficace anche per l'insonnia.

CONTROINDICAZIONI = soffri di pressione alta, ti hanno diagnosticato l'iperfunzione della ghiandola tiroidea, hai la sinusite cronica o infiammazioni agli occhi e alle orecchie, hai subito traumi al collo, evitare durante il periodo mestruale.



Pavan-mukta-asana

Da distesi, flettere le gambe al busto e agganciarsi con le



dall'altro lato.

BENEFICI = agisce sugli organi addominali stimolando il sistema digestivo, favorisce una maggiore capacità respiratoria, compensa eventuali dolori alla schiena, tonifica gli organi interni: pancreas, milza e fegato, rende più flessibili i fianchi, rilassa il sistema nervoso, rendendo la mente più calma, migliora la circolazione dell'energia interiore, stimola in particolare i chakra Svadhithana e Manipura.

CONTROINDICAZIONI = sconsigliati a quanti abbiano disturbi alle spalle, alla colonna vertebrale o alle anche.



ASANA da seduti

Niralamba pascimottanasana

Sedetevi con le gambe tese e piedi uniti. Piegate le ginocchia e portatele al petto, mantenendo i piedi sul pavimento. Posizionate le braccia al di fuori

delle
tutto
Inclin
sollev
piedi
natiche
BENE

Contro
del di
pressi
pratic

Pa

il pieg

Da se
te. As

pavimento. Inspirando sollevo le braccia tese al di sopra della testa, stirando bene le braccia, espirando ci pieghiamo in avanti e afferriamo gli alluci, o le caviglie o comunque appoggiamo le mani dove arrivano, mantenendoci allungati.

BENEFICI = libera la mente, calma lo stress, distende i muscoli della schiena, delle gambe e delle braccia, rilassa il corpo, favorendo il riposo e contrastando l'insonnia, migliora la postura, allevia la lordosi e lombalgia, stimola gli organi addominali, facendo affluire più sangue e ossigeno, migliora la digestione, riduce la gastrite e la stipsi, abbassa la pressione, cura patologie come la colite, le emorroidi e le disfunzioni mestruali, attiva il primo e il secondo chakra, migliora la concentrazione.

CONTROINDICAZIONI = evitare la pratica in caso di: asma, durante la gravidanza, se hai subito interventi di recente alla schiena o all'addome, se soffri di patologie legate alla spina dorsale, come ad esempio lo scivolamento dei dischi intervertebrali, se soffri di sciatalgia.



Padmasana

La Posizione Yoga Perfetta

Da seduti, incrocia le gambe, stando ben attento a porre le ginocchia e gli stinchi a contatto con il tappetino stesso. **I piedi sono sovrapposti davanti**

al
line
rila
gir
inc
lot
ga

BE
fav
i r
bil
Pu
de
co
Pa
di

CO
all

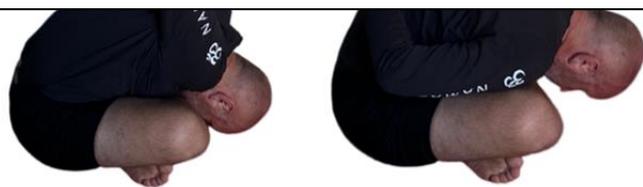
Y
sim

Se
«C

scapole. Prepararsi alla posizione con alcuni respiri profondi e complete; espirando, scendere in avanti con busto diritto e, al punto massimo, rientrare con l'addome e poggiare la fronte a terra. Mantenere la posizione.

BENEFICI: grande efficacia e potenza, favorisce la profonda purificazione delle nadi (canali energetici); attiva energie molto intense e sottili.

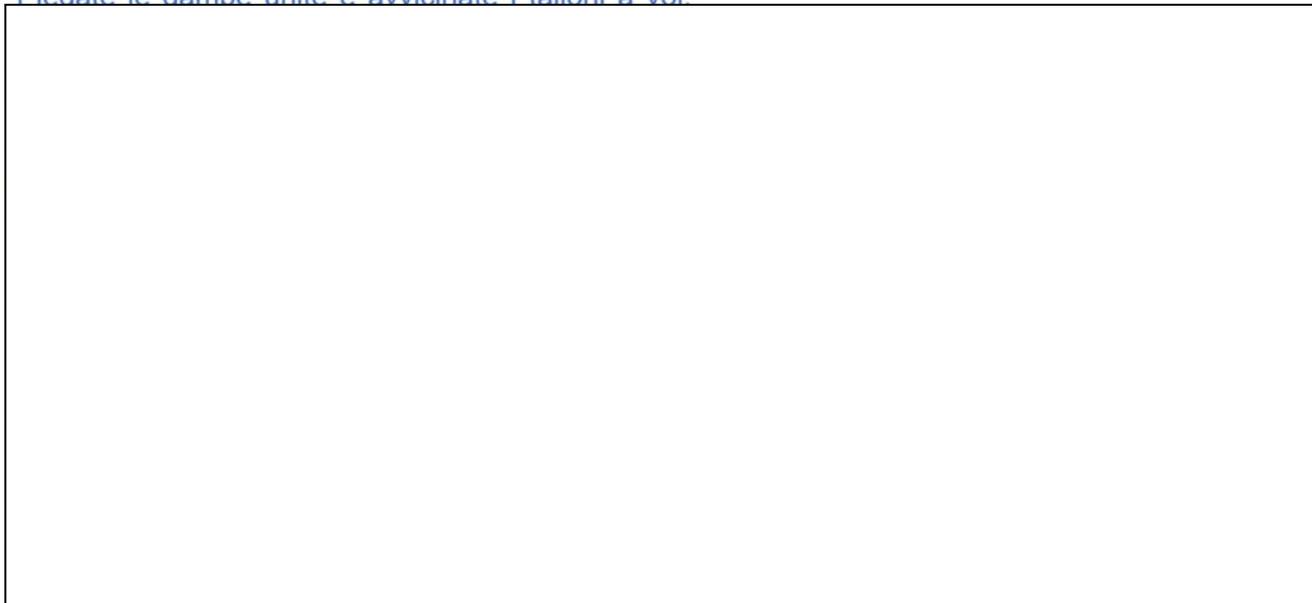
CONTROINDICAZIONI: patologie delle ginocchia o dell'articolazione scapolo – omerale.



Baddha Konasana

(il ciabattino)

Piegate le gambe unite e avvicinate i talloni a voi



CONTROINDICAZIONI: problemi gravi alla schiena come, ad esempio, lesioni o ernie ai dischi, traumi o esiti postoperatori dell'anca, strappi o stiramenti agli adduttori o ai muscoli dell'interno coscia, problemi o traumi ai tendini, problemi o traumi agli inguini, in caso di gravidanza adottare varianti semplificate con supporti

Parvatasana

mo

Pa

la

Da

(m

ma

BE

m

int

CO

N

La

Pe

sul

flet

più

dis

qu

ind

all'



BENEFICI: lavora su tutto il sistema endocrino, stimolando l'attività di fegato, pancreas e ghiandola tiroidea, contribuendo a regolarizzare il livello di zucchero nel sangue. Rilassa i muscoli posteriori delle cosce e rende flessibili le articolazioni delle anche. Posizione di equilibrio che agisce sulla concentrazione dando forza e stabilità alla mente, riducendo il senso di ansia e irrequietezza e infondendo un profondo senso di calma.

CONTROINDICAZIONI: sconsigliata se soffri di ipertensione e di problemi cardiaci; anche se si soffre di asma grave o di alterazioni della colonna vertebrale a livello lombare, è meglio non eseguire questa posizione yoga.



Parivritti janu sirshasana

parivrtta: revolved - janu: ginocchio - sirsa: testa - asana: posizione

mettersi nella posizione seduta con la colonna vertebrale; eretta e le gambe divaricate di circa un metro. Piegare il ginocchio sinistro e portare il tallone; contro il perineo. Flettersi lateralmente, inclinando il corpo verso destra afferrando il piede destro; con la mano destra, le dita a contatto con l'arco plantare ed il pollice rivolto verso l'alto; Sollevare il braccio sinistro in modo che si porti parallelo al braccio destro ed afferrare il piede; Rilassare la schiena e ruotare il tronco al massimo, in modo che il torace sia aperto e rivolto in avanti.

BENEFICI: allunga i muscoli posteriori della coscia, fianchi e colonna vertebrale, contribuendo ad alleviare il mal di schiena e aprire i fianchi. Allunga anche le spalle ed espande il torace, migliorando la capacità respiratoria. La torsione massaggia gli organi addominali.

Calma
depre

CO
ginc
al g
pos

U

Sec
Upa
"Ko
"As

Div
ma
la c
gra
mo
pos
tora

BEN
aur

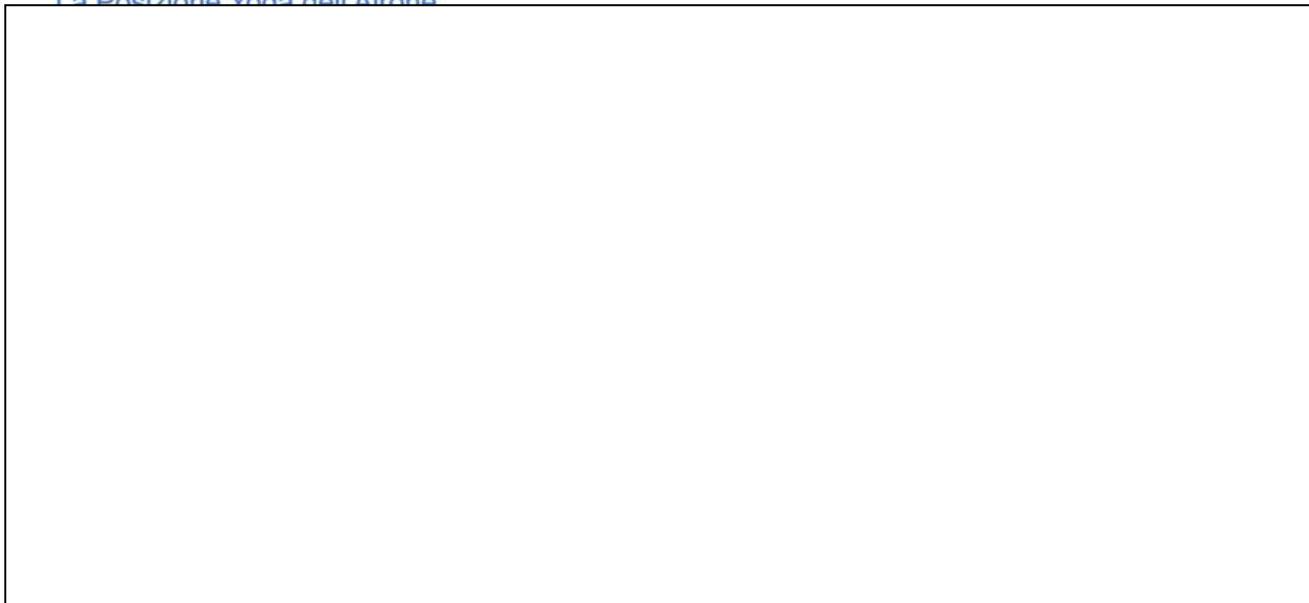
cosce, allunga i tendini e distende i muscoli ischiocrurali, distensione della colonna vertebrale, rafforza i muscoli di sostegno della colonna vertebrale, tonifica gli organi addominali, stimola gli organi digestivi, migliora la circolazione nella regione pelvica, favorisce la disintossicazione dei reni, posizione benefica per chi soffre di sciatica, può aiutare ad alleviare il dolore causato dall'artrite allungando i muscoli più tesi, aiuta a calmare la mente, riduce ansia e stress, rappresenta l'abbandono e il "lasciare andare" l'idea che abbiamo di noi stessi.

CONTROINDICAZIONI: problemi gravi alla schiena come, ad esempio, lesioni o ernie ai dischi, traumi o esiti postoperatori dell'anca, strappi o stiramenti agli adduttori o ai muscoli dell'interno coscia, problemi o traumi ai tendini, problemi o traumi agli inguini, in caso di gravidanza adottare varianti semplificate con supporti.



Krounchasana

La Posizione Yoga dell'Airone



del busto in avanti, che contribuisce a rendere più elastiche le catene muscolari posteriori. Quindi la flessibilità di tutta la muscolatura posteriore della gamba è uno dei principali benefici che quest'asana regala al nostro corpo.

Controindicazioni: Le persone che soffrono di ernia del disco, sciatica, infezioni sacrali, artrite cronica, pressione alta o malattie cardiache non dovrebbero praticare questo asana.

Se pensi che l'educazione sia costosa, aspetta e vedrai quanto ti costerà la tua ignoranza.
(John M. Capozzi)

Darmikasana

(devozione)

sedetevi in ginocchio sui talloni con gli alluci che si toccano e le ginocchia distanti tra di loro. Inspirate in modo lento e profondo allungando la schiena verso

l'a
bu
co
fa

BE
las
se
res
e d
ch
int
an
CO
ca

B

il corvo

Bak, che indica un uccello simile a una gru.

Asana, che come abbiamo visto più volte significa postura.

Letteralmente, quindi, Bakasana viene tradotta come "la posizione della gru" ma viene chiamata anche la "posizione del corvo", che è anche il suo nome più diffuso. La gru in Giappone, ma anche in gran parte dell'Asia, ha un significato molto profondo. È infatti il simbolo della longevità e della buona salute, circolano molte leggende su questo animale.

Da accovacciati, flettere le braccia con le ginocchia avvicinarsi al gomito per trovare un punto di stabilità e lentamente staccare i piedi da terra, mantenendosi in equilibrio sui palmi delle mani.

BENEFICI = calma la mente e libera dallo stress, migliora l'equilibrio e la concentrazione, distende i muscoli della schiena, delle spalle e delle braccia, tonifica i muscoli addominali, massaggia gli organi addominali e stimola il loro funzionamento, rende la spina dorsale e il bacino più flessibili, attiva il terzo chakra e il sesto chakra.

CONTROINDICAZIONI = Ti sconsiglio la pratica se: sei gravida, se soffri di tunnel del carpale, se hai dolori o lesioni alle spalle, alle braccia o ai polsi.



L(pos
"perSec
mar
Insp
corp
mar
braBEN
add
vier
ed e
CO
fatic
card
sch**Va**

Gomu

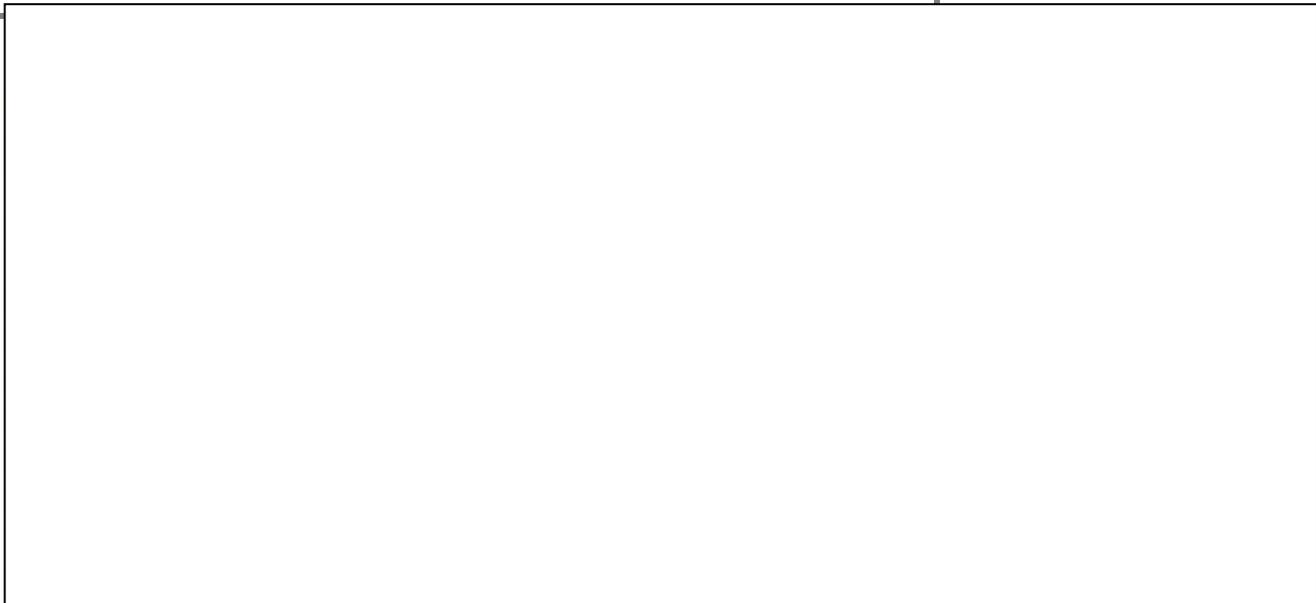
Vajra
si la
sovr
sond
e so
scen

opposto dietro il corpo, passando dal basso, e cerca di avvicinare le dita all'altra mano, se hai una buona flessibilità dell'arto superiore potresti anche arrivare ad agganciare le dita (come da foto). Potresti utilizzare una cintura. Poi modifica la posizione delle braccia e delle gambe variandole.

BENEFICI: calma la mente, libera dallo stress, dona un senso di benessere generale, aiuta a correggere la postura, stimola la produzione di latte materno, allunga e tonifica i muscoli di schiena, gambe e braccia, previene la sciatalgia, attiva il primo e il quarto chakra, allieva i dolori alla schiena, apre il petto e migliora la respirazione, aumenta la capacità polmonare, previene disturbi respiratori come l'asma e la bronchite.

CONTROINDICAZIONI: no se hai subito lesioni o interventi recenti a spalle, braccia, schiena o gambe, hai un forte dolore alla sciatica.





BENEFICI: rafforza il collo, la schiena e le cosce, migliora il senso di equilibrio.

CONTROINDICAZIONI: Condizioni del collo come spondilite o qualsiasi lesione al collo. Artrite, disco scivolato, ipertensione, malattie coronariche, miopia alta, gravi problemi agli occhi, prolasso ed ernia.



Siediti ai bordi dell'aurora, per te si leverà il sole.
Siediti ai bordi della notte, per te scintilleranno le stelle.
Siediti ai bordi del torrente, per te canterà l'usignolo.
Siediti ai bordi del silenzio, Dio ti parlerà.

Swami Viveckananda

Marjari

asana il gatto

Mettiti in ginocchio, con le mani appoggiate al pavimento e le dita separate. Mantieni le ginocchia in linea con i fianchi e le mani in linea con le spalle. Questa postura spesso usata come transizione, aiuta a mantenere stabilità mentre il corpo passa da una postura ad un'altra. Inizia a stendere le gambe piano piano e porta il coccige verso l'alto. Allontana le spalle dalle orecchie e rilassa la testa. Inspirando spingi il dorso verso l'alto (schiena convessa) espirando verso il basso (schiena concava).

BENEFICI = Il gentile movimento massaggia dolcemente sia tutta la schiena che il ventre; Varie tipologie di mal di schiena scompaiono con il tempo; Rende flessibile tutta la colonna vertebrale; Il collo è sottoposto ad un delicato massaggio e spesso i dolori cervicali si affievoliscono; Previene l'insorgenza di dolori sulla schiena, nelle spalle e nel collo; Le ghiandole surrenali ed i reni vengono stimolati dal movimento continuo; Il fatto di coordinare il movimento con il respiro calma profondamente la mente e lo stress scompare; Gli organi addominali vengono stimolati e si rafforzano;

CONTROINDICAZIONI: se hai dolori al collo o alla schiena, se sei in cinta. Questo perché quando la schiena viene inarcata verso il basso si crea una pressione eccessiva sul feto. Se hai problemi alle ginocchia e non riesci ad appoggiarle a terra con il peso del bacino sopra. Se soffri della sindrome del tunnel carpale.



INSPIRO



ESPIRO



INSPIRO



ESPIRO

Il valore della tua vita non sta in ciò che hai ma in ciò che sei; perché in realtà nessuno ha niente. L'unica cosa che si può avere è se stessi, se hai te stesso, hai tutto il mondo, e la tua vita vale più di tutto il mondo.

Omar Falworth

Rishi mudra

mudra significa simbolo – gesto; rishi saggio
Il gesto dei Saggi

Siedi con le gambe in posizione «comoda» oppure mezzo loto o loto a seconda delle tue possibilità. Appoggia la mano destra sul ginocchio opposto, il braccio sinistro dietro il corpo, espirando ruota a sinistra e rimani ad ascoltarti.

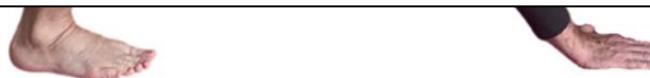
BENEFICI: attiva l'energia del chakra del cuore, ottimo per la colonna vertebrale, flessibilità mentale, massaggia gli organi addominali.

CONTROINDICAZIONI: problemi alle ginocchia, problemi al collo.



previene l'insonnia, allevia i sintomi della menopausa, riequilibra manipura chakra, aumenta la concentrazione e la fiducia in se stessi.

CONTROINDICAZIONI: sindrome del tunnel carpale, pressione sanguigna elevata, problemi di circolazione sanguigna.



Matsyendrasana

anche vakrasana

la posizione yoga del saggio matsyendra

ardha: mezzo - *matsya*: pesce - *indra*: signore - *asana*:
posizione

Da seduti, solleva la gamba sinistra e appoggiala oltre il ginocchio della gamba opposta, poni la mano sinistra a terra dietro il gluteo, espirando ruota all'indietro tronco, testa e sguardo. Torna centrale espirando e poi es

Div
ga
la

BE
sp
ma

CO
ter
do

S

(p
Mo



Sdraiatevi con le gambe distese avanti, Appoggiate i palmi delle mani dietro a terra a circa 30 cm dalle natiche, I gomiti dritti, le dita delle mani rivolte verso i piedi, inspirando sollevate le natiche e spingete in alto il bacino, se non avete problemi alle cervicali lasciate scendere il capo all'indietro. Tenete le braccia e le gambe dritte. Se avete difficoltà alle braccia o ai polsi potete eseguirla con l'avambraccio piegato.



BENEFICI = tonifica la regione lombare della colonna vertebrale ed i tendini di Achille dietro le caviglie.

CONTROINDICAZIONI = non dovrebbe essere praticato da persone che soffrono di ipertensione, malattie cardiache, cervicali, spondilosi, ernia, ulcere gastriche o polso debole.

Chaturanga Dandasana

La Posizione Yoga del Bastone a Terra

Iniziate da prone (pancia in giù), mani alle spalle
pe

2.
su
me

BE
raf
no
fur
un
inv
for

CC
ca
sp
in
pre

K
S
(Po

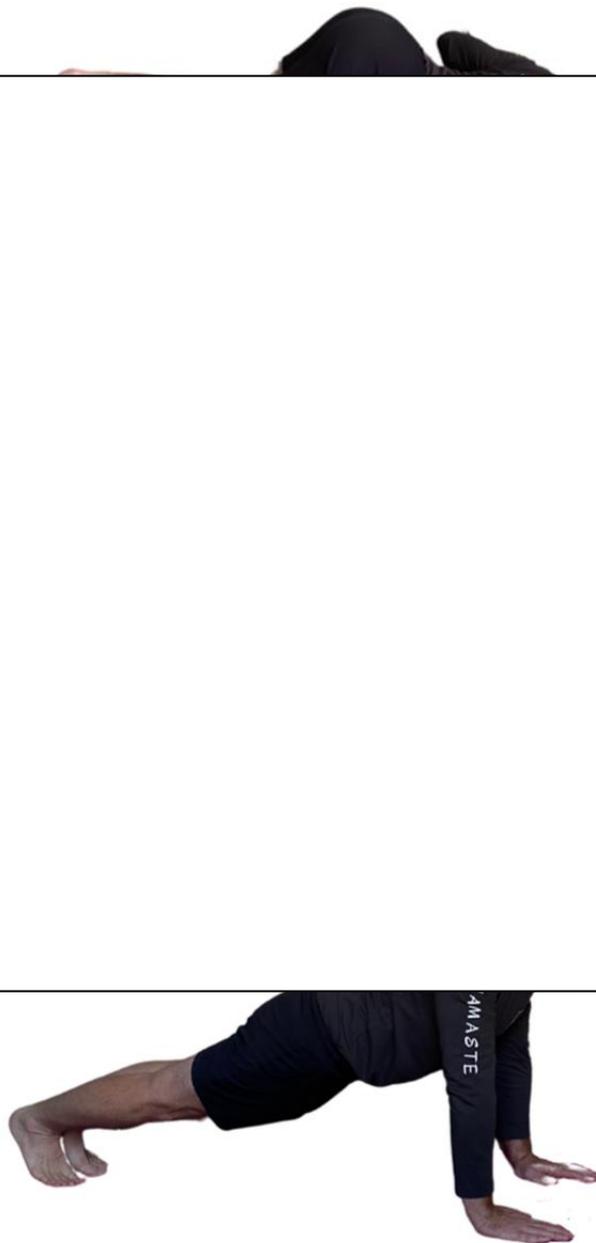
Sie
pod
Sol
le
tenere il corpo dritto

Tieni le braccia dritte e fissa lo sguardo su un punto avanti all'altezza degli occhi

Tieni la posizione per 5/10 respiri

BENEFICI: questa posizione rinforza i muscoli di braccia, spalle e colonna vertebrale, equilibra l'interazione tra i muscoli ventrali e dorsali. Rafforza i muscoli delle cosce, braccia, spalle e schiena e addominali.

CONTROINDICAZIONI: Le persone che soffrono di pressione alta, disturbi cardiaci o ernia o problemi al polso (tunnel carpale).



ASANA Inarcate\ rovesciate

Sethubandha Asana

"posizione del ponte legato"

Sethu significa ponte, Bandha è serratura.

Dalla posizione sdraiata, si piegano le gambe in modo da portare i talloni vicini ai glutei. Si afferrano le caviglie e si solleva il bacino più in alto possibile. Esalando si abbassa il bacino e si distendono le gambe. potete mantenere il collo appoggiato a terra oppure una variante con l'appoggio sul capo.



BEN
funz
cerv
aum
tonif

•CO
dista
spal
all'a
pazi

A

P

la p

Da
app
rivc

sollevare la schiena, la testa potrà rimanere controllata (ovvero sguardo alle ginocchia), oppure abbandonata all'indietro.

BENEFICI: migliora la flessibilità dei polsi, delle spalle, del collo; rinforza i muscoli della schiena; tonifica la muscolatura delle gambe, dell'addome e delle braccia; stimola il sistema nervoso; aumenta la resistenza; migliora l'equilibrio e la postura; energizza il corpo e la mente; aiuta a rilasciare lo stress e le tensioni accumulate.

CONTROINDICAZIONI: in caso di ipertensione, disturbi cardiaci, artrosi cervicale, ernia, ulcere allo stomaco o polsi deboli, non bisogna lasciare cadere la testa all'indietro nel caso di problemi cervicali, ipertiroidismo, pressione alta e vertigini.



Salabhasana

la locusta

Sdraiati sulla pancia. Indirizza verso il soffitto il torace e allarga le clavicole, mantenendo le gambe diritte. Puoi tenere le braccia dietro la schiena e spingerle verso i piedi, oppure pos. Avanzata sotto la pancia e spingere il corpo verso l'alto.



B
sc
C
gr

L
u

In
p
o
s
s
la

E
l'

Arrangiamento e distensione di tutti i muscoli della parte anteriore del corpo, in particolare del collo, delle spalle e del petto; Rafforzamento dei muscoli dorsali; Miglioramento della postura, apertura chakra del cuore.

CONTROINDICAZIONI = pratica con attenzione e magari utilizza dei supporti sotto il collo del piede, se hai problemi a ginocchia o caviglie, attenzione ad inarcarti se hai problemi alla schiena.



Chakrasana

(chakra significa la ruota)

Questa posizione è conosciuta anche col nome di Urdhva Dhanurasana ossia "arco rivolto in su". Per eseguire l'Asana si parte dalla posizione supina. Pieghiamo le gambe in modo che i talloni tocchino i glutei e

portiamo
con le g
da terra
almeno
torniamo
al petto
colonna

BENEF
l'energia
dell'area
la tiroide
nel caso
problem

CONTR
o proble
cervical
modifica

Bhu

La Posizio

Sdraiate
terra, ap
gambe e
comincia
il torace

possibile le braccia senza affaticare la schiena.

BENEFICI = Rafforza la schiena, braccia e spalle, corregge la scoliosi. rende la colonna vertebrale più forte e più flessibile, tonifica gli organi dell'addome inferiore, stimola il sistema digestivo, riproduttivo e urinario, migliora l'ossigenazione e la circolazione sanguigna, regola il metabolismo e bilancia il peso, tonifica i glutei, apre i polmoni e il cuore, e allunga addome, aiuta a rilasciare lo stress, allevia la sciatica e l'asma, migliora l'umore.

CONTROINDICAZIONI = no in gravidanza, no in caso di ernie.



Dhanurasana

La Posizione Yoga dell'Arco

dhanura significa "arco"; asana "posizione"

Sdraiati in posizione supina, fronte a contatto con il pavimento, ginocchia alla larghezza delle spalle. Piegate le gambe e afferrate le caviglie dall'esterno. Inspirate e spingete le gambe in



a
s

E

s

fe

p

fu

re

in

a

C

p

s

s

s

s

Sarvangasana

la candela

Alamba = appoggio, sa=insieme a; salamba = sostenuto, appoggiato. significa "la posizione di tutti gli arti".

Inspirando portare le gambe verso il soffitto e sostenere la zona renale. Inizialmente aiutati con un muro e usa dei supporti. Distenditi in posizione supina con le mani accanto al corpo. Piega le ginocchia e portale verso il petto. Solleva il bacino fino a renderlo verticale e appoggia le mani sulla fascia lombare. I gomiti dovrebbero essere alla stessa larghezza delle spalle, non lasciare che si allontanino fra loro ulteriormente. Quando ti senti comodo in questa posizione, solleva le ginocchia mantenendole però piegate. A questo punto, sposta leggermente le mani verso il collo per un supporto migliore della schiena. Infine distendi le gambe, mantenendo le punte dei piedi verso l'alto. Tutto il corpo, eccetto la testa, idealmente dovrebbe essere perpendicolare al pavimento. Rimani in questa posizione per qualche minuto o per quanto tempo riesci. Durante il mantenimento respira correttamente. Per uscire dalla posizione, prima abbassa le gambe, poi libera le mani e infine distenditi sul tappetino. In questa posizione è importantissimo controllare la discesa sia con i muscoli addominali che con le mani in appoggio a terra, per evitare di dare contraccolpi alla schiena.

BENEFICI = per tutto il corpo, la madre delle asanas, come una madre lotta per l'armonia felicità del suo figliolo (il corpo). Riequilibrio ormonale, maggior apporto di sangue al cuore e al cervello. Libera da raffreddori e congestioni nasali. Detensione dei nervi, coliti, ulcere e problemi digestivi.

CONTROINDICAZIONI = glaucoma, pressione alta, diarrea e mal di testa, sei hai problemi al collo o alle spalle, quando hai il ciclo mestruale oppure sei incinta.



Halasana

l'aratro

Hala significa aratro, dalla posizione della candela espirando lasciare scendere i piedi dietro la testa, mentre con le mani sosteniamo la zona renale.



Padma tulitasana o *Padma Sarvangasana*

Posizione del Loto sostenuto

Per iniziare la pratica ci si porterà in posizione distesa sulla schiena. Si solleveranno le gambe e, a questo punto, si avranno due alternative. Impostare il Loto prima di salire, oppure dopo la salita.

BENEFICI: aiuta a migliorare la circolazione a portare il sangue verso l'alto stimolando anche le ghiandole della tiroide e del timo; Le gambe nel Loto consentiranno anche di aumentare l'elasticità dei vasi sanguigni nella parte inferiore del corpo; Allunga la schiena e riduce l'ansia.

CONTROINDICAZIONI: no per chi ha gravi problemi alle articolazioni inferiori, alla schiena e al collo. Anche chi soffre di pressione alta e glaucoma dovrebbe evitarla, così come le donne in gravidanza.



SIRSASANA

La Posizione Yoga sulla Testa



Posiziona la sommità della testa sul pavimento e avvolgi la nuca tra le tue mani, mantenendo i mignoli a terra e appoggiando i pollici in su alla testa;

Mantieni la posizione stabile dei gomiti e avambracci, intanto stendi le ginocchia portando il bacino verso l'alto;

Inizia ad avvicinare camminando le gambe verso il busto mantenendole tese fino a portare le anche in linea con le spalle;

Lentamente piega un ginocchio, per esempio il destro e portalo verso il petto, sollevando la gamba, poi solleva il sinistro e portali e mantienili entrambi al petto con le gambe sollevate;

Inizia a spingere gli avambracci verso il basso e mantieni un pò questo primo Step;

Se senti questa prima posa stabile, inizia a stendere le ginocchia portando lentamente le gambe tese verso l'alto;

Concentra lo sguardo in un punto davanti a te all'altezza degli occhi, mantieni il peso su gomiti e avambracci;

Mantieni la posizione respirando in modo spontaneo e naturale.



BENEFICI = mette il cuore a riposo: invertire la pressione sanguigna permetterà al cuore di riposarsi, migliora la capacità del corpo di regolare la pressione sanguigna tramite la stimolazione dei cosiddetti barocettori, dato l'aumento della pressione sanguigna si miglioreranno le prestazioni del cervello, occhi e orecchie, stabilizza la circolazione sanguigna e linfatica in tutto il corpo, equilibra il sistema endocrino grazie alla stimolazione della ghiandola pineale, dell'ipotalamo e dell'ipofisi, migliora la digestione e l'eliminazione, migliora la memoria e aumenta la concentrazione, rimuove stanchezza mentale, depressione e stati d'ansia, riequilibra il sistema nervoso centrale, migliora la postura rafforzando muscoli della schiena, le spalle e le braccia.

CONTROINDICAZIONI = chi ha problemi al cuore, Ipertensione, Forti mal di testa ed emicrania, Glaucoma in quanto aumenterà la pressione agli occhi, Problemi o lesioni alle spalle e al collo, Osteoporosi. Devono evitare la posizione i bambini piccoli di età inferiore ai 7 anni in quanto il cranio ancora non è pronto per tali pressioni, in gravidanza.



"Restare aggrappato alla rabbia è come tenere in pugno un tizzone ardente per lanciarlo contro qualcun altro: chi si brucia sei tu."

Gautama Buddha

ASANA DINAMICHE IN SEQUENZA

SURYA NAMASKARA



Dedicata al sole è la famosa sequenza di posture dello Yoga chiamata “Surya Namaskara”, ovvero il Saluto al Sole.

I praticanti di Yoga ben conoscono questa tecnica che viene solitamente eseguita all’inizio di una sessione: è una pratica completa e ben bilanciata che viene proposta in numerose varianti secondo le differenti scuole.

Caratteristica comune è quella di esprimere in forma dinamica e armonica una serie di 12 posture classiche che vengono eseguite seguendo il ritmo del respiro.

Si esegue di preferenza al sorgere del sole, rivolti ad esso, considerandolo come dispensatore di salute e longevità.

Generalmente si esegue di fronte al sole che sorge, ogni gesto e passaggio di posizione viene scandito da respirazioni complete purificanti e profonde che possono trasformarsi anche in recita di particolari mantra che riguardano i dodici nomi del sole.

Secondo varie scuole e tradizioni il Surya Namaskara può essere ripetuto diverse volte, è prevista l’esecuzione per un minimo di 3 ripetizioni e fino a 7 o 21, ma si può arrivare anche, con una buona pratica, a 108 esecuzioni [108 i

nomi del divino, come i japamala (una sorta di rosario, foto sotto) delle collane indiane].



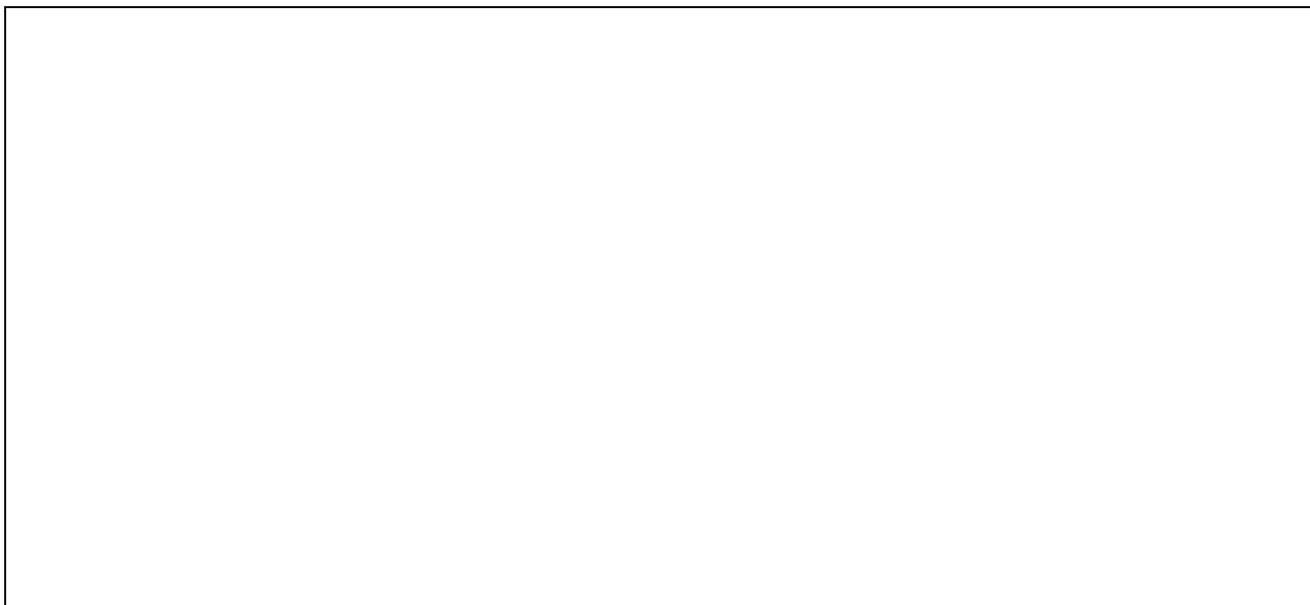
I benefici della pratica

I benefici che questa pratica eseguita regolarmente, apporta al corpo ed alla mente, ogni singola posizione stimola e lavora su una diversa parte del corpo. La pratica permette al corpo di eseguire una serie ottimale di allungamenti e piegamenti all'indietro compensati con piegamenti in avanti, aiuta a correggere posture sbagliate, sviluppa la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio, gli stiramenti verso l'alto e verso il basso migliorano la flessibilità della colonna vertebrale, migliora il transito intestinale, regolarizza il fegato, ossigena il sangue, massaggia gli organi vitali, stimola le ghiandole endocrine, soprattutto la tiroide, calma la mente, tonifica tutti gli organi addominali, migliora la digestione e l'eliminazione, allevia quindi la congestione e migliorando l'energia in tutto l'organismo, migliora la respirazione e quindi il ritmo cardiovascolare.

Durante l'esecuzione delle posture la respirazione profonda e completa, regolare e rilassata, ne aumenta gli effetti benefici e migliorano la circolazione sanguigna e linfatica, influenzando positivamente sui processi metabolici.

Surya Mantra

Si può recitare un mantra per ogni posizione od un mantra all'inizio di ogni saluto al sole per 12 volte.



posizione di saluto

A piedi uniti e mani giunte al petto che premono una contro l'altra, abbandona i pensieri, pensa al sole dentro di te (oppure una immagine per te spirituale), esegui tre profondi respiri.

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = NN



2 HASTA UTTANASANA

Posizione delle mani sollevate

INSPIRANDO, portare in alto le braccia e

ina
i gl
bas

BE
de
tor
e a

CO
pro
gen
sof
ver



3 UTTANASANA



CONTROINDICAZIONI = Sei in stato avanzato di gravidanza; hai gravi problemi alla schiena, in particolare nella zona lombare; soffri di pressione bassa, più che altro perché nel risalire potrebbe girarti la testa; hai lesioni ai muscoli delle cosce.

4 ASWA SANCHALASANA

Posizione equestre

Shwa = cavallo;

Sanchalana = moto;

Asana = posizione;

INSPIRANDO, stendere indietro la gamba destra appoggiando a terra il ginocchio e il dorso del piede, con lo sguardo rivolto verso l'alto e le mani ben salde a terra;

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = Se hai problemi al collo o ti fa semplicemente male, non guardare in alto ma tieni la testa in posizione neutra guardando in avanti; problemi alle ginocchia, sei troppo flessibile nelle gambe riduci l'affondo.



5 ADHO MUKA SVANASANA –

Posizione del cane a testa in giù

Adho - verso il basso,

Mukha - faccia o fronte,

Svana - cane.

TRATTENENDO per un attimo il respiro a polmoni pieni, portare indietro anche l'altro piede (assumendo la forma di una V rovesciata) lasciare la testa rilassata fra le braccia e stirare bene gambe e schiena, cercando di appoggiare a terra i talloni;

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = Non osservare il pavimento, attiveresti i muscoli del collo e daresti tensione alle cervicali, guarda verso il tuo pube



6 ASTHANGA NAMASKARA

saluto degli 8 punti

"Ash" – otto -, "Ang" – arto o ramo – e
"Namaskar" – saluto

INSPIRANDO, sollevare il busto a braccia tese, lo sguardo in avanti.

BENEFICI = stimola la tiroide, allunga i muscoli anteriori del collo e della gola, stimola fegato, stomaco e reni, aiuta a risolvere problemi di emorroidi, rilassa la zona lombare, utile soprattutto per le persone che stanno spesso seduti in posizioni scomode per periodi prolungati di tempo, ristabilisce la naturale curvatura della colonna vertebrale. rinforza i muscoli della schiena, migliora l'energia sessuale.

CONTROINDICAZIONI = NN



7 BHUJANGASANA = COBRA

o Urdh
in su)

INSPIRAM
portare il b
in avanti.

BENEFICI
apertura de
anahata ch
fatica venge
la depress
tonifica i r
organi add
CONTROIN
tunnel carp
schiena, all
peggiore
che si lasci
la pra
assolutame
certa press

8 ADHO

Posizi

Adho - vers

Mukha - fac

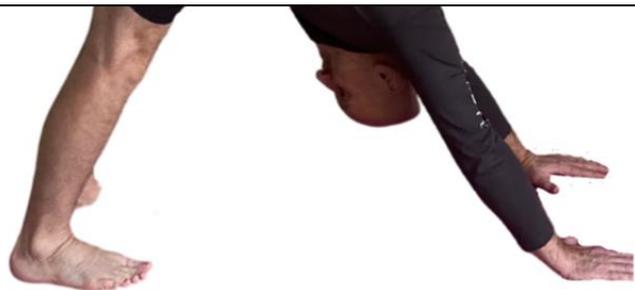
Svana - car

TRATTENE

polmoni pie
pavimento, portare indietro anche l'altro piede
(assumendo la forma di una V rovesciata)
lasciare la testa rilassata fra le braccia e stirare
bene gambe e schiena, cercando di appoggiare
a terra i talloni;

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema
nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = Non osservare il
pavimento, attiveresti i muscoli del collo e
daresti tensione alle cervicali, guarda verso il tuo
pube



9 ASWHA SANCHALASANA

Posizione equestre

Shwa = cavallo;

Sanchalana = moto;

Asana = posizione;

INSPIRANDO, estendere indietro la gamba

de
do
l'a

BE
ne

CO
co
alt
gu
tro

10

Es
bu
te
gi
te

BE

posteriore e conseguente riduzione o scomparsa del mal di schiena; allungamento dei muscoli posteriori delle cosce e dei polpacci; rafforzamento delle cosce e delle ginocchia.

CONTROINDICAZIONI = sei in stato avanzato di gravidanza; hai gravi problemi alla schiena, in particolare nella zona lombare; soffri di pressione bassa, più che altro perché nel risalire potrebbe girarti la testa; hai lesioni ai muscoli delle cosce.



11 HASTA UTTANASANA

Posizione delle mani sollevate

INSPIRANDO, portare in alto le braccia e inarcare leggermente il busto (mantenere i glutei ben stretti per proteggere la parte



sonni di pressione alta, potrebbe dare vertigini; no in gravidanza.

12 PRANAMASANA

posizione di saluto

A piedi uniti e mani giunte al petto che premono una contro l'altra, abbandona i pensieri, pensa al sole dentro di te (oppure una immagine per te spirituale), esegui tre profondi respiri.

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = NN



Surya Namaskara è una serie di dodici posizioni fisiche che producono un piegamento alternato in avanti ed indietro flettendo ed allungando intensamente la colonna vertebrale e la muscolatura. Questa serie conferisce infatti un profondo allungamento a tutto il corpo e solo pochi altri esercizi possono esserle paragonati. Molti principianti inizialmente percepiranno una certa rigidità nei muscoli, nei tendini e nelle giunture. La rigidità e la mancanza di coordinazione potrà essere superata in breve tempo praticando molto lentamente e senza forzature, mantenendo l'enfasi sulla consapevolezza e sul rilassamento in ogni posizione. La pratica di Surya Namaskara è uno dei metodi più rapidi ed efficaci per ottenere scioltezza del corpo e profondo riequilibrio energetico e mentale. Iniziate la vostra pratica stando in posizione eretta con i piedi leggermente separati e con le braccia rilassate lungo i fianchi.

Chiudete gli occhi e divenite consapevoli di tutto il corpo. Muovete la consapevolezza dalla testa sino ai piedi e dai piedi alla testa. Sistemate la posizione in modo da sentirvi comodi e sostenuti. Percepitemi come se una corda vi tirasse verso l'alto sostenendovi e contemporaneamente sentite tutte le tensioni scendere verso terra sin sotto la pianta dei vostri piedi. Cercate di trovare un senso di stabilità corporea mantenendo gli occhi chiusi. Quando vi

sentirete stabili, portate la consapevolezza nello spazio interno del torace. Immaginate questo spazio come se fosse un cielo notturno profondo e scuro progressivamente rischiarato dai colori del sole che sorge. Visualizzate nel centro del vostro torace il disco del sole nascente, percepite il calore, le qualità, i colori...

Note: inizialmente è consigliabile praticare molto lentamente evitando, se necessario, le posizioni che creano eccessiva difficoltà. Il principiante cercherà di respirare liberamente attraverso le narici cercando semplicemente di non bloccare il respiro. Iniziate con un ciclo (due ripetizioni) arrivate progressivamente sino a 3 cicli. (6 ripetizioni). Aumenterete in un secondo momento e preferibilmente sotto la guida di un insegnante il numero dei cicli. Sempre in un secondo momento sarà possibile integrare alla pratica la consapevolezza respiratoria, dei chakra (centri energetici) e delle tecniche meditative correlate alla sequenza.

Surya Namaskara se eseguito con costanza, ci porterà a modificare lentamente il nostro stile di vita e la nostra stessa attitudine alla vita. L'esplorazione di noi stessi attivata con la pratica giornaliera inizierà ad espandersi al di fuori, nell'attività quotidiana e nell'interazione con gli altri e con ciò che ci circonda, aiutandoci così a cambiare la nostra vita in modo positivo e creativo.

Il paradiso sarà con voi se saprete essere completamente liberi dalla paura.
Jiddu Krishnamurti

SURYA NAMASKAR

M°CRISTIAN SINISI



PRITRIVI NAMASKAR (SALUTO ALLA TERRA)



Avete mai provato a camminare a piedi nudi su un prato al mattino presto quando ancora l'erba è ricoperta dalla rugiada?

È una sensazione piacevolissima, ma oltre a ciò che può essere il beneficio che proviamo al livello fisico, è come se facessimo una doccia interiore e questo lo si percepisce facilmente.

Stare a contatto con la Natura dopo aver ricevuto la Realizzazione gradualmente diventa quasi un'esigenza. Posare il nostro sguardo sul verde per esempio pacifica vari Chakra, rende leggeri i nostri pensieri e comincia purificare anche il nostro sguardo. Portare lo sguardo

verso la Madre Terra purifica i nostri occhi.

Prima della Consapevolezza, sono tante le cose che diamo per scontate. Non ci siamo mai soffermati a pensare per esempio ad un seme che dischiude la sua dura corteccia per diventare fiore e poi frutto. Eppure, il nostro occhio non riesce a percepire queste trasformazioni. Un processo meraviglioso che l'uomo non sarebbe in grado di realizzare. Oppure pensate a come la linfa di una pianta porta il suo nutrimento ad ogni singola foglia. Madre Terra continua a sostenerci e darci i suoi frutti ma noi continuamente e distrattamente distruggiamo il suo meraviglioso lavoro. Ma se abbiamo Consapevolezza, possiamo modificare le cose.

Madre Terra, come gli altri elementi, il fuoco, l'acqua, l'aria, sono dentro di noi a livello energetico. Più diventiamo profondi nella nostra meditazione più riusciamo a percepire questa realtà dentro di noi perché la nostra consapevolezza si espande. La nostra attenzione cambia e spontaneamente cominciamo a sentire questo profondo rispetto verso la Terra e gli altri elementi.



formando un triangolo che abbia come vertice la testa.

BENEFICI = rafforza l'equilibrio e il sistema nervoso centrale, stabilità, insonnia, vertigini.

CONTROINDICAZIONI = NN



Chatuskonasana (Quadrangolare)

In piedi a gambe unite, inspirare e allungare il busto, espirando piegarsi in avanti, formando un angolo di 90°, con le scapole verso l'alto che si uniscono. respiro diaframmatico



ottenere maggiore distensione degli arti superiori.

BENEFICI = rafforza i muscoli del corpo, rafforza i polsi, spalle, tonifica gli organi addominali.

CONTROINDICAZIONI = in caso di ernie tenere le gambe piegate.



Utthita= verso l'alto - Utkatasana = potente\feroce (Potente estesa)

In piedi gambe unite, ispirate e unite le mani sopra la testa, espirando piegate le gambe, respiri lenti.

BENEFICI = ottimo per le giunture, corregge deformazioni ginocchia\piedi, massaggia il cuore, tonifica il busto, i muscoli della coscia, aumenta capacità respiratoria.

CONTROINDICAZIONI = NN



“AdharaUtkatasana” Adhara = in basso - Utkatasana = potente\feroce (Potente piegata)

In piedi gambe unite, insportate le mani sopra la testa, espirando piegate le gambe busto in avanti, portate le mani chiuse a pugno a terra per sostenervi.

BENEFICI = Massaggia gli organi addominali, rafforza ed elasticizza le articolazioni (massimo sulle ginocchia) favorisce l'eliminazione.

CONTROINDICAZIONI = NN

Laksmiasana

Dea Laksmi (la sposa, la dea dell'intelletto, beltà, devozione, protettrice delle donne incostanti)

In piedi a gambe unite, sollevate le braccia sopra la testa, espirando accovacciandovi fin dove potete.

BENEFICI = Elasticizza le gambe, rafforza le gambe, modifica la postura, tonifica il dorso.

CONTROINDICAZIONI = NN

Prithiviasana (Dea Prithivi (la madre, fertilità))

Da seduti, piedi a terra, talloni spingete le ginocchia verso il s
senza staccare i piedi da
Braccia distese, palmi a terra da
ai piedi.

BENEFICI = elasticizza il bacino, to
gli organi\muscoli perineali, con
l'iperlordosi.

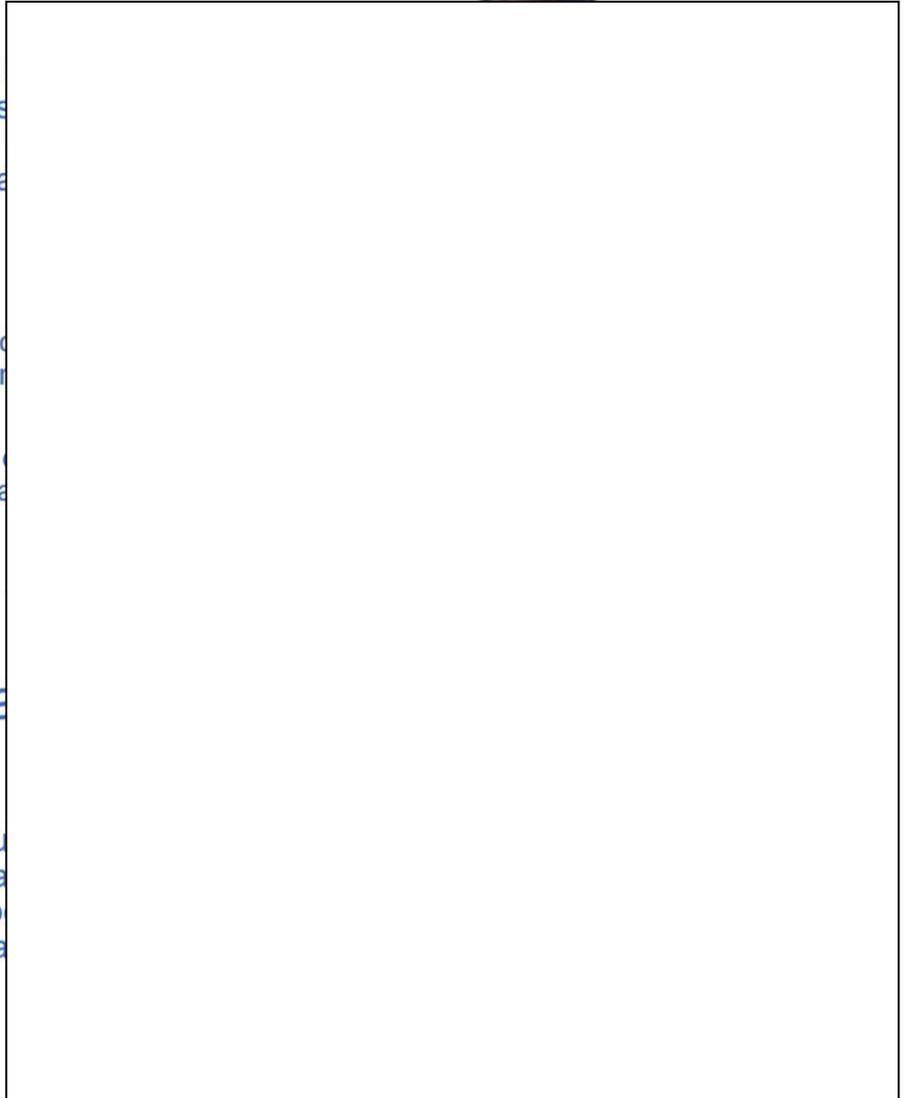
CONTROINDICAZIONI = per le
evitare durante il periodo mestrua
abbondante.

Sapurna Kurmasana (kurma tartaruga)

Da seduti, piegare le gambe e u
le piante dei piedi, espira
passare le mani tra le gamb
abbassarsi in avanti abbandona
la testa.

BENEFICI = massaggia e tonifica gli
organi di bacino e addome, ottimo per:
coliti, dolori della schiena a liv. Lombare,
stipsi, dismenorrea.

CONTROINDICAZIONI = per le donne
evitare durante il periodo mestruale se
abbondante.



Bhadrasana (Bhadra= proprio, gentile, di buon auspicio)

Da seduti, piegare le gambe
le piante dei piedi, portarle
più possibile vicino al corpo,
spingere le ginocchia al suolo.

BENEFICI = rafforza il peritoneo,
flessibile il bacino, tonifica il
genitale. Molto utile durante la
gravidenza. Previene l'infiammazione
urinaria.

CONTROINDICAZIONI = NN

“Ardha Kisuma (kusuma = fiore ardha = parziale chiuso)

= da seduti, abbracciare le
ginocchia al petto, appoggiare
terra le piante dei piedi. (Le
abbandonate anche avanti).

BENEFICI = massaggiare il
addominali, riscalda il corpo,
motilità intestinale.

CONTROINDICAZIONI = NN

Kusumasana (Fiore aperto)

Da seduti, piedi uniti vicino al perineo, gomiti sulle ginocchia

BE
de
ca
CO

“P
(p
de

Da
so
so
(n

BENEFICI = Rafforza la schiena, braccia e spalle, corregge la scoliosi.

CONTROINDICAZIONI = NN - se si ha tensione cervicale ruotare la testa da ogni lato dopo l'esecuzione.



Il peggior problema non è l'ignoranza, ma l'illusione della conoscenza.
François de la Rochefoucauld

Per visualizzazione non si intende solo il “vedere” con gli occhi della mente ma, un” sentire” più ampio che coinvolge tutti i nostri 5 sensi, ad esempio: se “visualizzo” un fiore, non lo vedo solamente, non mi soffermo solo sulla forma e sui colori, ma cerco di avvertirne il profumo, di sentirlo tra le dita, quanto sono soffici i petali, le foglie, la consistenza del gambo etc.

Si tratta di attivare una memoria sensoriale.

All’inizio potrà sembrare non facile, ma con la concentrazione e la presenza totale nel qui e ora, si riesce a fare tutto in modo fluido, con un po’ di esercizio diverrà facile e naturale.

Eeguire il Radicamento

La connessione a Madre Terra è la base, è la natura che insegna, è da lei che possiamo apprendere ogni cosa serva al nostro cammino spirituale. Siamo su questa Terra per un motivo ben preciso, sia che ne siamo consapevoli o meno, resta un dato di fatto e, il radicamento serve per tutto, è qui il punto da cui si parte.

Qualsiasi tecnica vogliate praticare, se non c’è un saldo radicamento ed uno scambio energetico con l’Essere Spirituale Terra non ci saranno i risultati che vi attendete!

C’è chi ne è dotato naturalmente e lo potrete verificare dal diametro delle radici che riuscirete a visualizzare nell’esercizio, se le visualizzerete grosse come quelle di un albero saranno indice di un buon radicamento, se le vedrete sottili come quelle di un ciuffo d’erba, significheranno uno scarso radicamento e per cui dovrete praticare con costanza, la cara amica Costanza. Questa è una versione dell’esercizio del Radicamento ma ognuno può personalizzarla come preferisce adattandola alle sue preferenze. Trovate un momento della giornata in cui siete sicuri che nessuno vi disturbi. Mettetevi seduti o in piedi come un albero, scegliete la posizione che vi farà sentire più a vostro agio, l’importante è che le piante dei piedi siano ben appoggiate a terra, assumendo la posizione più comoda per voi. Respirate in modo naturale, profondamente ma senza forzare il vostro ritmo naturale.

Chiudete gli occhi ed immaginate delle radici che partendo dal ventre scendono lentamente lungo le vostre gambe e poi lentamente escono dai vostri piedi. Iniziate a vedere le vostre radici, possono essere sottili inizialmente ma poi diventeranno robuste e forti. Lentamente si insinuano nelle crepe del suolo (o del cemento se vi trovate in una stanza) e poi scendono verso il cuore della terra. Immaginatele, sentitele, come vostre, passano attraverso i diversi strati della terra, alcuni più duri, altri più soffici, visualizzate i vari strati geologici e

tutto ciò che si potrebbe incontrare inoltrandosi nelle profondità del terreno, radici, sassi, via così fino ad avvicinarsi al nucleo del pianeta, sentite il calore che a mano a mano si fa più forte, sentite il cuore del pianeta che vi attrae come una calamita, avvertite come l'energia si fa sempre più intensa.

Giunti vicini al magma piantate lì le vostre radici, c'è senz'altro qualcosa a cui appigliarle, un masso, una roccia appuntita. . . immaginate. . . (Una mia amica una volta ha trovato una patata ben radicata ed ha usato quella come appiglio). Iniziate a nutrirvi, ad abbeverarvi a quell'energia fluida, rossa come lava che lentamente attraverso le vostre radici risale, visualizzate passare attraverso le radici, come sangue attraverso delle vene. Sentitela nei piedi, che sono ora dorati e caldi, sentite il calore, sentitelo salire su per le gambe e arrivare al bacino e poi su per l'addome e poi su

nel petto, da dove si dirama nelle braccia, sentitelo in ogni singolo dito delle vostre mani e da lì fluire verso il vostro collo e nella testa. Tutto il vostro corpo è rosso-dorato pervaso dalla forza del cuore della terra che vi nutre e vi riscalda, vi rigenera e vi dà nuova forza. Sentite dentro di voi la lava che scorre nel vostro sangue, che penetra nei vostri tessuti, attraverso ogni singolo capillare, giunge ai vostri organi e li irrori, rigenerandoli e fortificandoli e li ringiovanisce. Adesso volgete il vostro pensiero al cielo. Immaginatelo in una limpida serata, illuminato da migliaia di stelle, per nulla offuscate dal bagliore di una splendida luna piena. Visualizzate tutto nei minimi dettagli, sentite la loro energia, così leggera e fresca, completamente diversa da quella della terra da cui ora siete pervasi e sentite come il vostro corpo la desidera, come si tende verso di essa. I vostri capelli, come prima le vostre dita si allungano all'infinito, fino al cielo, fino alle stelle. Sentiteli sulla vostra testa muoversi e tendersi, sentiteli crescere e osservateli nella loro salita verso l'alto, attraversate con loro le nuvole, sentiteli agitarsi nel vento, osservateli allontanarsi dalla terra che vedete ora distante, come un globo celeste, sempre di più fino a toccare le stelle. Sentite la loro energia, vivida, di luce, frizzante, chiamatela a voi, nel vostro corpo, immaginate il bagliore, la purezza, la dolcezza della sua energia e sentite che scorre dentro di voi. I vostri capelli sono ora altrettante piccole radici che attingono a questi astri e come prima, visualizzate la loro energia, bianca-argentea, luminosa riscendere a voi, sentitela entrare dolcemente nella testa dal 7° chakra, irrorarvi il viso, le spalle, il torace, le braccia, giù fino ai piedi. Godetevi la freschezza, l'enorme senso di rilassamento che vi pervade, la pace, la serenità che prelude alla guarigione, sentitela scorrere nelle vostre vene e sanare il vostro corpo, caricarlo, come prima avete fatto con l'energia della terra. Visualizzatevi nella posizione in cui vi trovate, vedete tutto nell'insieme, le radici che dai vostri piedi continuano ad attingere dal cuore della terra e i vostri capelli che attingono alle stelle, osservate le due energie opposte e complementari che affluiscono in voi,

ruotano nel vostro corpo e convergono sul vostro plesso solare, appena sopra l'ombelico.

Lì, inizia a crearsi una piccola sfera dorata, è l'energia che il vostro corpo sta caricando, osservatela crescere mano a mano che si accumula, diventa sempre più grande, sentitene la potenza sempre più crescente. Quando sentite che la sfera si è caricata al massimo, fatela esplodere e sentite la sua, la vostra energia che inonda il vostro corpo, avvertitela come un'onda che vi travolge da dentro e si espande all'infinito fuori di voi, sentite il vostro corpo, percepitelo, senza più limiti fisici, siete ovunque, ovunque arrivi la vostra energia, ovunque vogliate. In ultimo, quando sentite che è giunto il momento, ritirate le radici, ritirate i capelli e tornate dolcemente in voi stessi, visualizzatevi un'ultima volta, rilassati, con gli occhi chiusi, vedete attorno a voi la vostra aura brillare, sentitela crepitare come una fiamma e datele il colore che più vi piace.

Colui che non sa niente, non ama niente.
Colui che non fa niente, non capisce niente.
Colui che non capisce niente è spregevole.
Ma colui che capisce, ama, vede, osserva...

La maggiore conoscenza è congiunta indissolubilmente all'amore...
Chiunque creda che tutti i frutti maturino contemporaneamente come le fragole,
non sa nulla dell'uva.
(Paracelso)

CHANDRA NAMASKAR - SALUTO ALLA LUNA

(maestra Gabriella Cella)



Il dio Chandra guida il carro lunare in una illustrazione indiana

Chandra Namaskar, il saluto alla luna, è una sequenza Yoga che richiama le qualità rinfrescanti (per questo è perfetta da praticare in estate, nelle giornate più calde) e femminili dell'astro celeste.

Possiamo praticare la sequenza del saluto alla luna in tutti quei momenti in cui ci sentiamo più stanchi e il nostro livello energetico è basso.

Chandra Namaskar è anche perfetto durante le fasi di luna piena e luna nuova: solitamente in questi momenti, infatti, ci sentiamo più scarichi, le energie latitano e spesso abbiamo bisogno di un momento di raccoglimento e riflessione.

Per le donne, questa particolare sequenza di Asana è perfetta da praticare durante i giorni del ciclo mestruale, specialmente se abbiamo voglia di praticare Yoga, ma allo stesso tempo sentiamo il bisogno di concederci più riposo. Inoltre, l'energia lunare (che corrisponde alla narice sinistra, la Nadi Ida) è più introspettiva ed è in grado di risvegliare la nostra creatività; quindi, è fantastica da praticare quando le energie sono basse e abbiamo bisogno di nuovi stimoli, senza dedicarci ad una pratica intensa.

Nella sequenza del saluto alla luna, a differenza del Saluto al Sole (le 2 pratiche sono diverse, ma allo stesso tempo complementari) le posizioni e i gesti che accompagnano le posizioni, sono più morbidi, fluidi, disegnano cerchi e guidano il nostro corpo ad esplorare anche la dimensione laterale, per creare più spazio ed espandere il nostro respiro.

Quando è meglio praticare il saluto alla luna?

Possiamo praticare questa sequenza al tramonto, quando il sole ormai è all'orizzonte e sta lasciando spazio alla luna e alla sua energia. Chandra Namaskar riduce lo stress e ci permette di godere di un sonno molto più rilassante con il suo effetto calmante.

Sequenze diverse

Esistono diverse versioni del saluto alla luna, molti maestri Yoga hanno ideato una propria particolare sequenza, in alcuni casi sviluppando maggiormente l'aspetto energetico e simbolico, come quello legato all'elemento acqua, sviluppato dalla maestra yoga Gabriella Cella Al-Chamali.

Qualche curiosità su Chandra e il saluto alla luna

Secondo gli antichi testi indiani, Chandra nasce dal rimescolamento del mare di latte, nel momento della creazione del mondo, ma era eccessivamente luminoso, e proprio per questo venne deciso di mandarlo nel cosmo, come un pianeta.

Per spiegare le fasi lunari ci sono diverse leggende: una dalle tinte più romantiche e una più ironica, che coinvolge anche Ganesh, il Dio dalla testa di elefante.



1 - Saluto

Rilassa la mente, rafforza il perineo, e pettorali, polsi e dorsali.



2 - Luna Aperta

Rafforza le gambe e la schiena, tonifica le spalle e il bacino, toglie la cifosi dorsale.



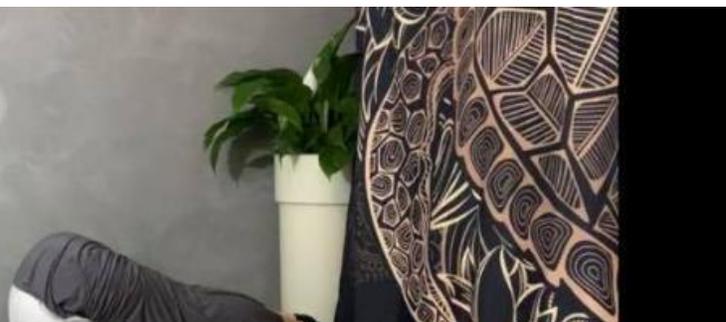
3 - Mezza luna chiusa

Massaggia e tonifica l'apparato intestinale e genito-urinario, facilitando l'evacuazione e la diuresi, tonifica il sistema nervoso, calma la mente, toglie il mal di testa, aumenta il flusso mestruale.



7 - Aratro

Stimola e drena: fegato e pancreas, ghiandole endocrine, Utile per problemi di diabete, regola la tiroide, Abbassa la pressione arteriosa;



Ora

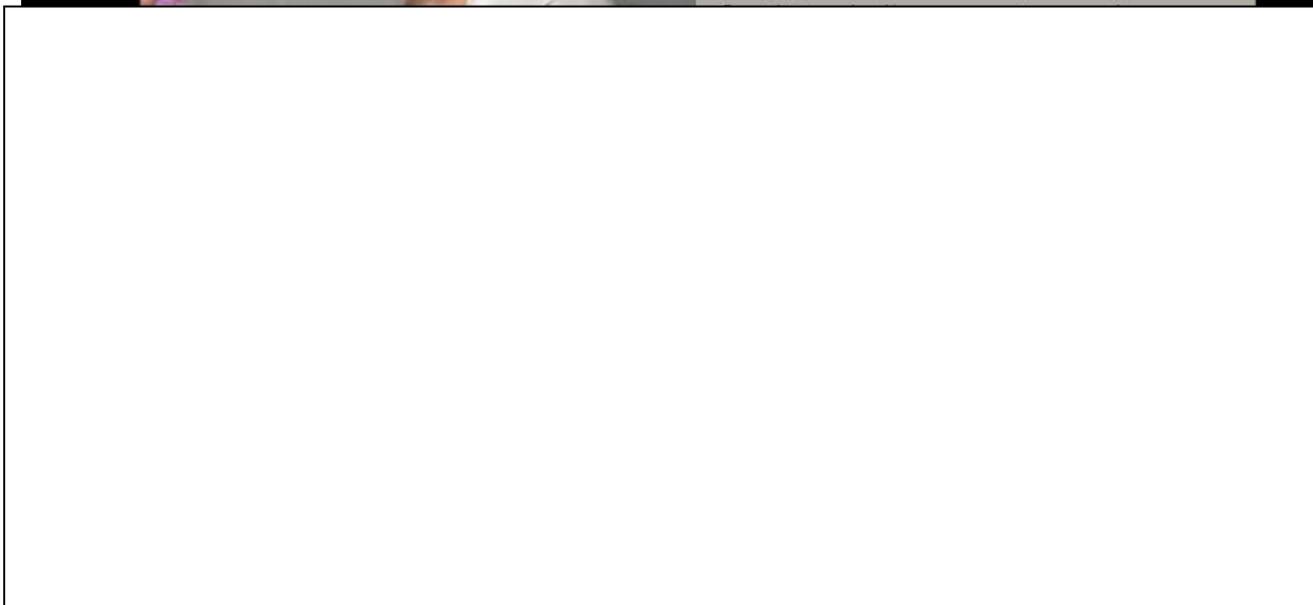
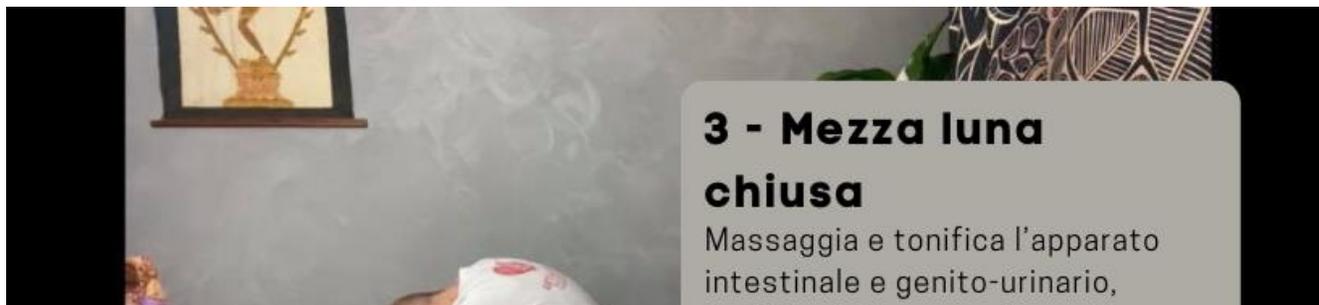
Stimola e drena: fegato e pancreas, ghiandole endocrine, Utile per problemi di diabete, regola la tiroide, Abbassa la pressione arteriosa;



6 - Candela

Utile in casi di asma, previene e

Massaggia e tonifica i muscoli e gli organi addominali, rafforza i muscoli lombari. Sgonfia i gas, irrobustisce il sacro-lombare.



Se sei depresso, stai vivendo nel passato. Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro. Se sei in pace, stai vivendo nel presente.
(Lao Tzu)

LO STRETCHING DEI MERIDIANI



Come abbiamo già compreso nel capitolo dedicato alle dimensioni del corpo, per godere di buona salute occorre che le nostre energie siano in equilibrio, quindi anche il buon fluire dei meridiani dev'essere in equilibrio.

Lavoreremo quindi per ottenere un buon riequilibrio dei meridiani (percorsi energetici).

I MERIDIANI principali sono 12 (bilaterali, e associati agli organi\visceri del corpo) poi vi sono altri meridiani extra chiamati vasi (vaso concezione e vaso governatore tra i principali), che sono centrali, impari e speciali.

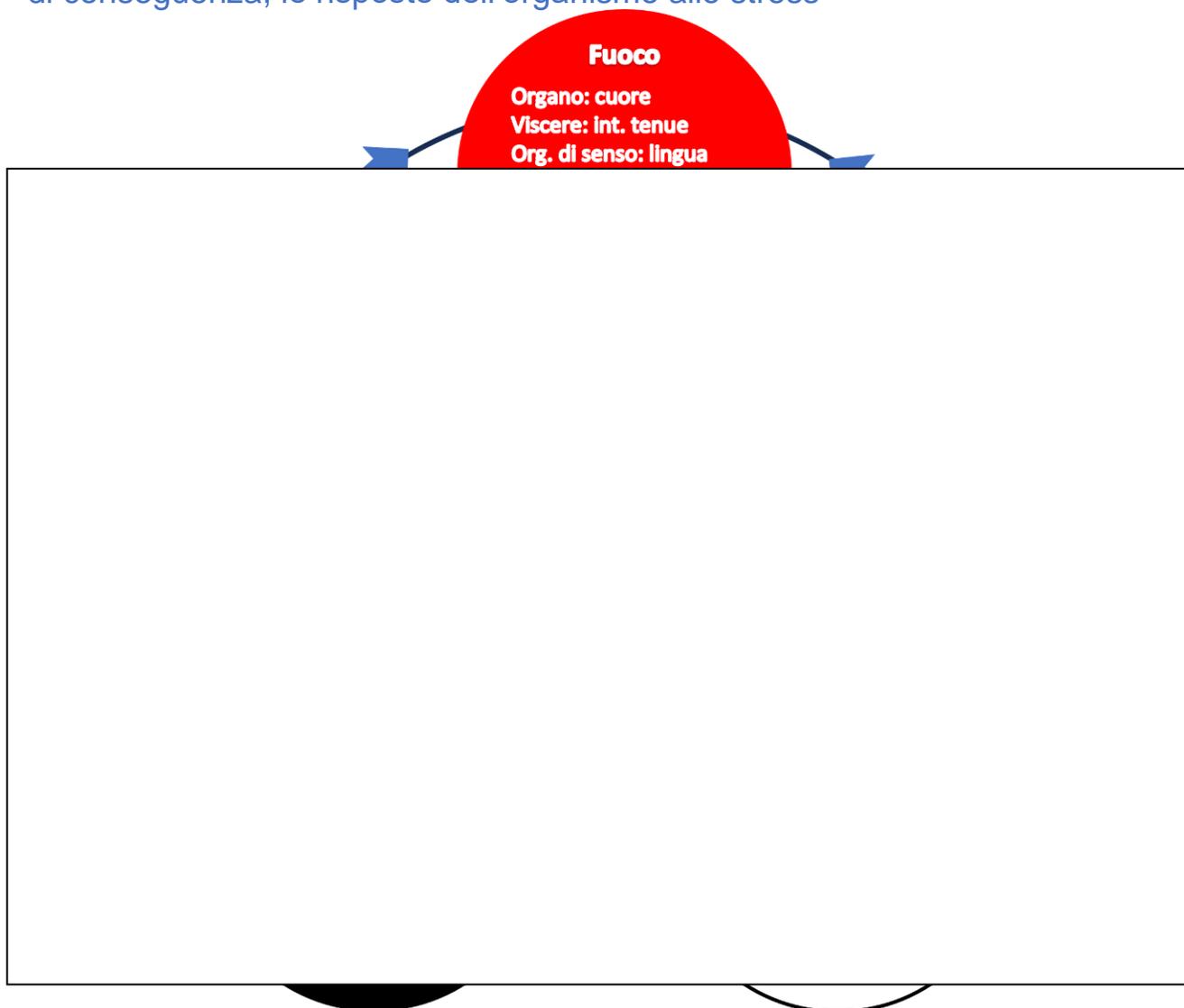
Noi riequilibrano le energie con semplici esercizi di stiramento, elaborati da Shizuto Masunaga (maestro di shiatsu).

Lo scopo principale di questi esercizi è di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando le eventuali stasi energetiche.

Gli esercizi principali, chiamati Makko-Ho, sono 6 (più il primo di apertura) ed ogni stiramento comprende una coppia dei dodici meridiani energetici che equivalgono agli elementi sui quali si basa la più antica medicina tradizionale cinese: Metallo, Terra, Fuoco, Acqua, Legno.

Per migliorare l'attività del meridiano si eseguono anche esercizi mirati per ogni singolo meridiano.

Gli esercizi eseguiti in modo costante migliorano lo stato generale psico-fisico, di conseguenza, le risposte dell'organismo allo stress



A ogni elemento corrisponde una particolare qualità, infatti, devi sapere che:

IL LEGNO, che rappresenta la forza vitale invisibile, è il KI (energia vitale, è la medesima rappresentazione della filosofia cinese del Qi, il Prana o Energia vitale) senza forma, come il vapore, come la nebbia. È l'elemento che dà forza e inizio alle manifestazioni vitali, così come l'apparizione della forma vegetale (come stagione è la primavera) è il primo segno della vita e l'origine biologica dell'evoluzione dell'uomo, tuttora incorporata in esso.

Il Legno genera il Fegato e la Vescicola Biliare (sono rappresentati dal colore verde); nell'evoluzione identifica la nascita.

- IL FUOCO è generato dal legno, è la forza attiva capace di concentrare il KI, è l'energia di luce che, come il sole, brucia, scalda, illumina (l'estate). È il simbolo dello spirito che anima l'essere umano. Il Fuoco genera il Cuore e il Piccolo Intestino (sono rappresentati dal colore rosso), nell'evoluzione identifica l'adolescenza.
- LA TERRA è generata e nutrita dal Fuoco, essa rappresenta la forza coesiva, è la sostanza, è il sostegno, il centro. La Terra è il simbolo della stabilità e della fecondità (la tarda estate). La Terra genera la Milza e lo Stomaco (rappresentati dal colore giallo); nell'evoluzione identifica la maturazione.
- IL

a ritrovare la sua armonia vibrazionale.

Ciò che in questo libro m'interessa insegnarti sui meridiani è che, grazie alle conoscenze millenarie della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), puoi migliorare lo stato di salute energetica del corpo-mente-spirito.

METALLO = Parola chiave: immissione di Qi ed eliminazione di gas, scambio con l'esterno.

Funzione dell'organo- meridiano dell'Intestino Crasso (colon):

- eliminazione del Qi esaurito e stagnante;
- dal punto di vista emotivo ci permette di staccarci dalle cose vecchie ed inutili della vita;

– dal

, ciclo mestruale, pensiero, preoccupazione, problemi di peso.

Funzione dell'organo- meridiano dello Stomaco: controllo dell'appetito, elaborazione del cibo, influenza sul ciclo mestruale.

Parole chiave: tubi digestivi e riproduttori, appetito, fame, allattamento, ostinazione.

Funzione dell'organo-meridiano del Triplice Riscaldatore: controlla il metabolismo (respirazione – digestione – espulsione scorie), controlla il sistema immunitario e linfatico, controlla la temperatura corporea.

Parole chiave: protezione (sistema immunitario, sistema linfatico), metabolismo, termoregolazione.

Funzione dell'organo-meridiano del Ministro del Cuore: protettore del funzionamento del Cuore come organo.

LEGNO = Parola chiave: immagazzinamento, pianificazione dell'energia, aggressività, scoppio d'ira, incapacità di assimilare, apparato riproduttivo maschile, superlavoro.

Funzione dell'organo-meridiano della Vescica Biliare: distribuzione del Qi in tutto il corpo.

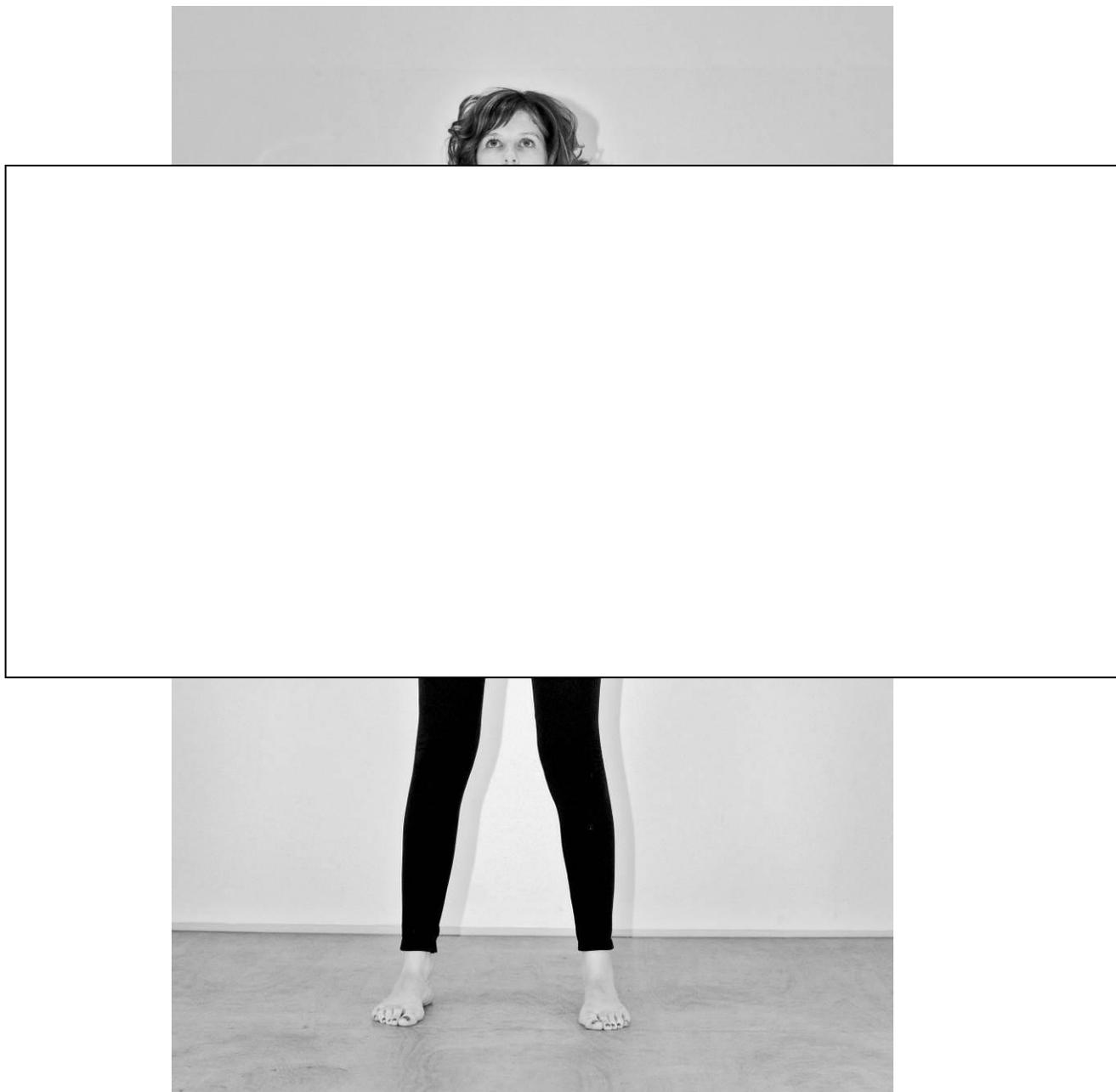
Parole chiave: distribuzione, “decisione” (la capacità di prendere decisioni è legata al meridiano della Cistifellea: quando c'è troppa frustrazione si possono formare i calcoli biliari), pianificazione, controllo, collera trattenuta.

Funzione dell'organo-meridiano del Fegato: deposito di sostanze nutritive, disintossicazione, è la sede della capacità di fare progetti e vedere il futuro, disturbi legati a intossicazione, impotenza, problemi muscolari (contratture).

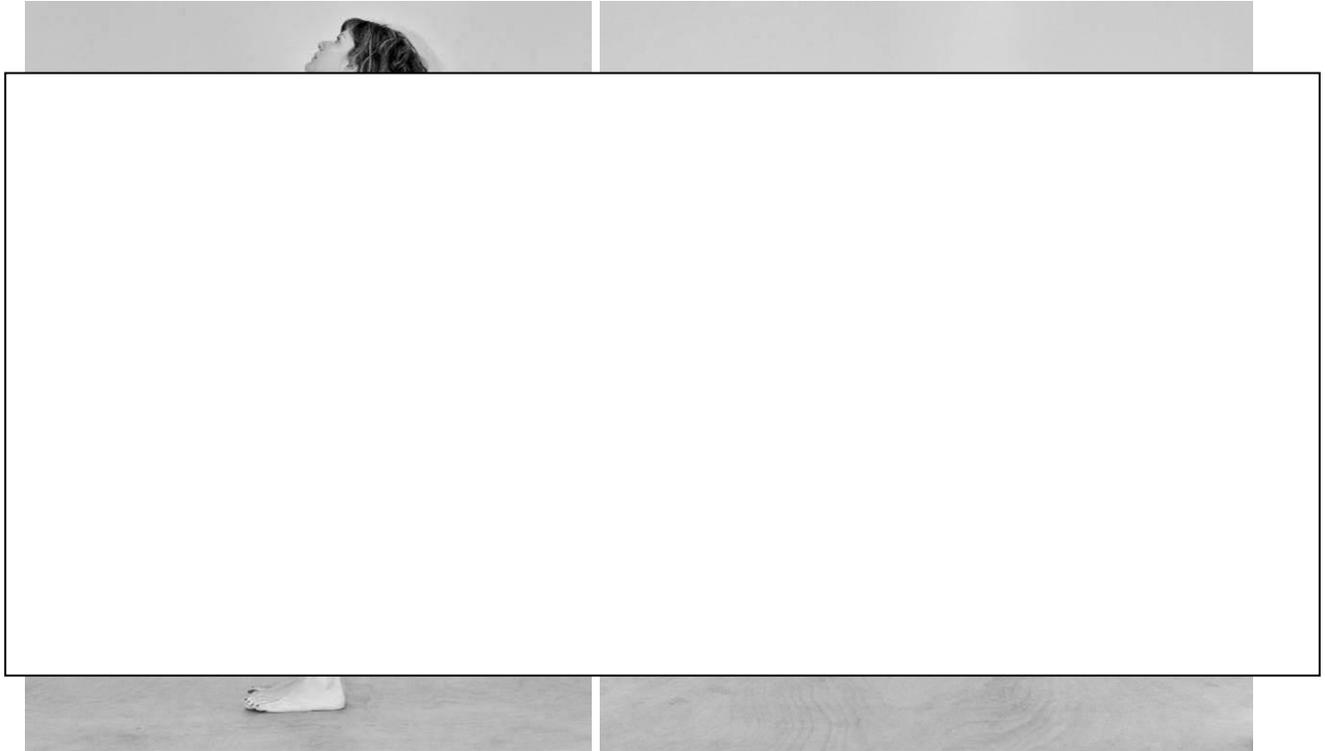
Quando soffia il vento del cambiamento alcuni costruiscono muri, altri mulini a vento.

[Proverbio cinese]

Posizione iniziale e di passaggio (di ascolto) nella quale torneremo dopo ogni postura eseguita dalla postura eretta.



Vaso Concezione (somma degli yin), Vaso Governatore (somma degli yang)



Questi due sono una coppia di meridiani Yin/Yang molto importanti per

avvolgono le cosce per aiutare la schiena a mantenere la posizione senza contrarsi.

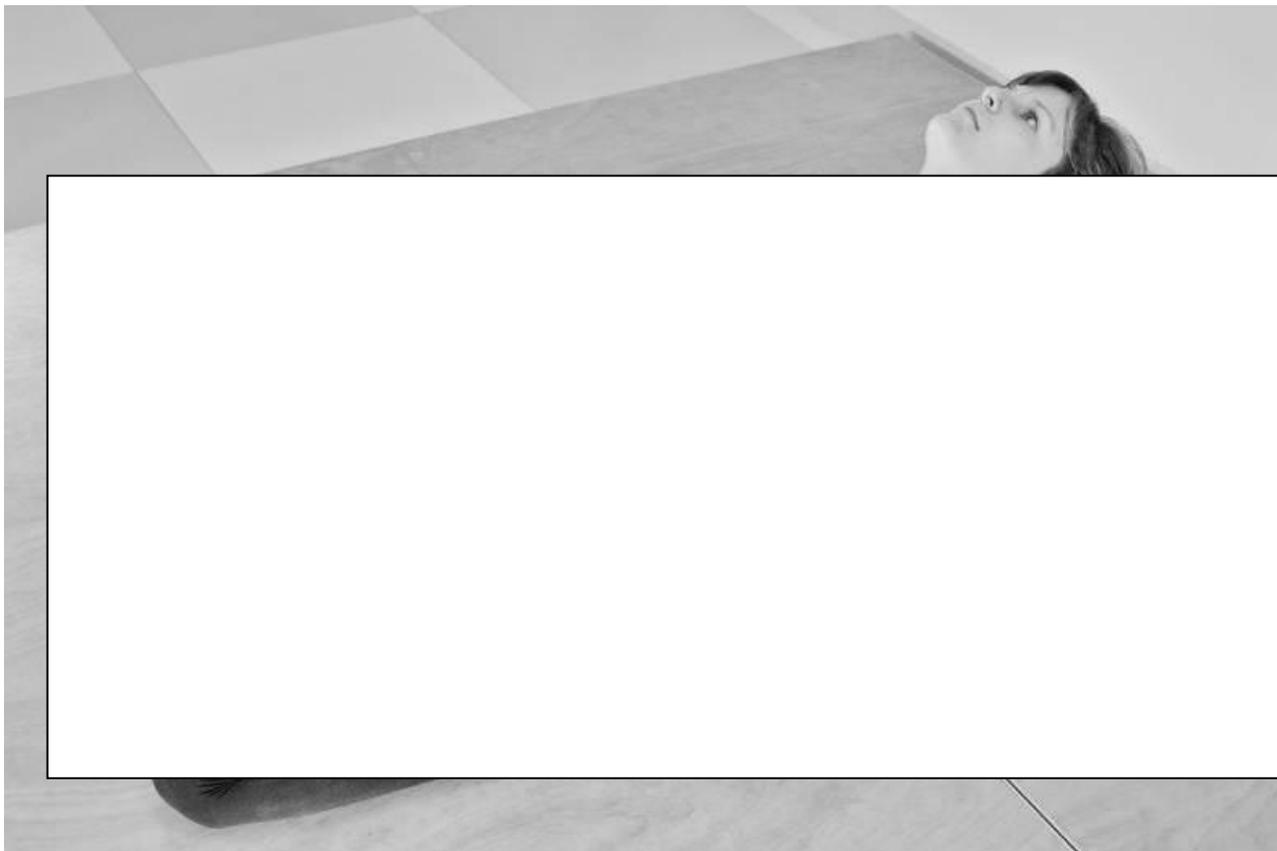
Polmoni e Colon – elemento Metallo



Posizione iniziale: eretta, piedi paralleli (distanti fra loro la stessa ampiezza delle spalle o

ripetere.

Milza - Pancreas \ Stomaco – elemento Terra



Posizione iniziale: seduti sui talloni (posizione Seiza).
Inspirare

Cuore \ Intestino Tenue – elemento Fuoco



Posizione iniziale: seduti a terra, con le gambe piegate ("a" le ginocchia divaricate e

incinando la testa alla punta dei piedi. Collo e spalle sono rilassati.

Respirare 2-3 volte profondamente.

Rene \ Vescica – elemento Acqua



Posizione iniziale: seduti con la schiena dritta e le gambe tese in avanti e solo

Maestro Cuore \ Triplice R. – elemento FUOCO supplementare



Fegato \ Vescica Biliare – elemento Legno



Po
bra
lat
bra
pro
og
da
e,

Lentamente ritornare in posizione iniziale.

"Quando al mattino ti svegli, ringrazia il tuo Dio per la luce dell'aurora, per la vita che ti ha dato e per la forza che ritrovi nel tuo corpo. Ringrazia il tuo Dio anche per il cibo che ti dà e per la gioia della vita. Se non trovi un motivo per elevare una preghiera di ringraziamento, allora vuol dire che sei in errore".

Tecumseh –Shawnee

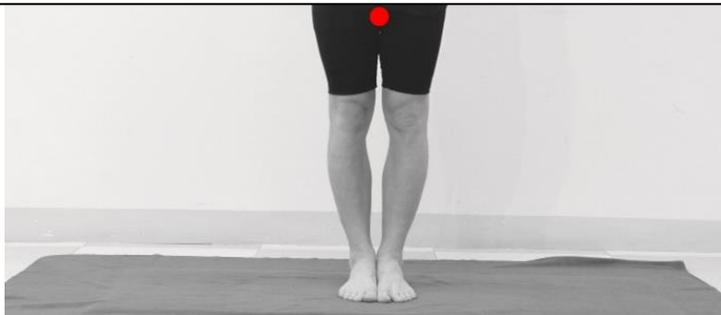
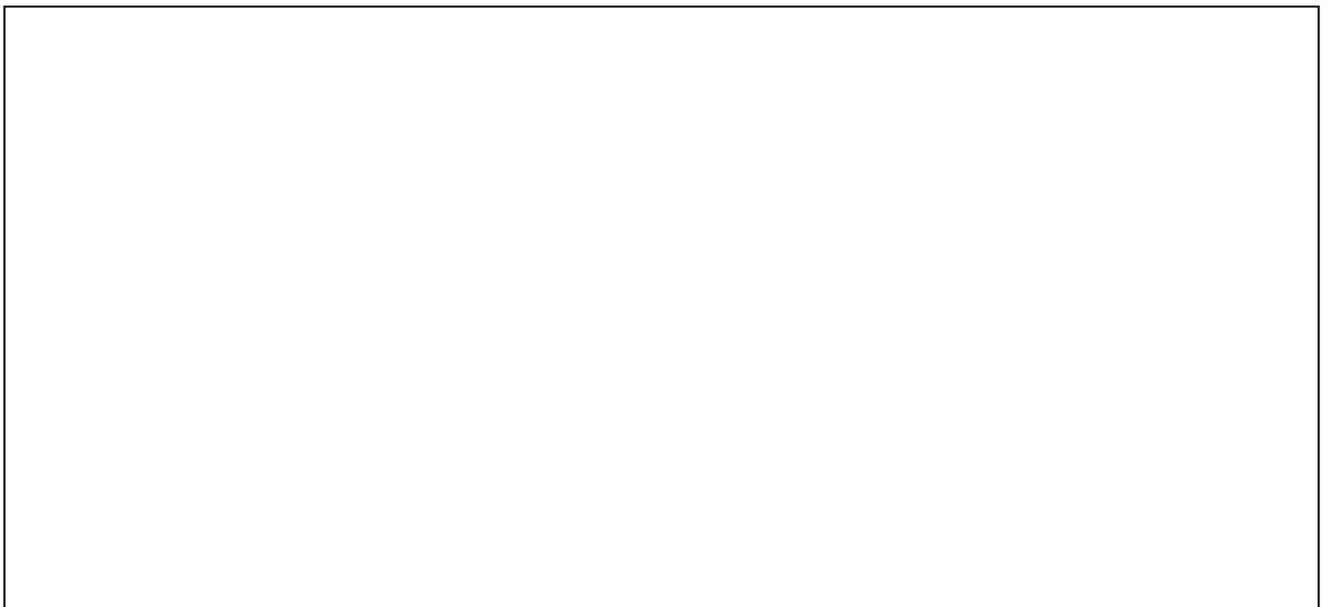
I 5 RITI TIBETANI

Il libro sui Cinque Tibetani fu scritto negli anni Trenta da **Peter Kelder** ed è l'unica fonte che rivela questi cinque riti magici tibetani che possiedono la chiave per giovinezza, salute e vitalità durature.

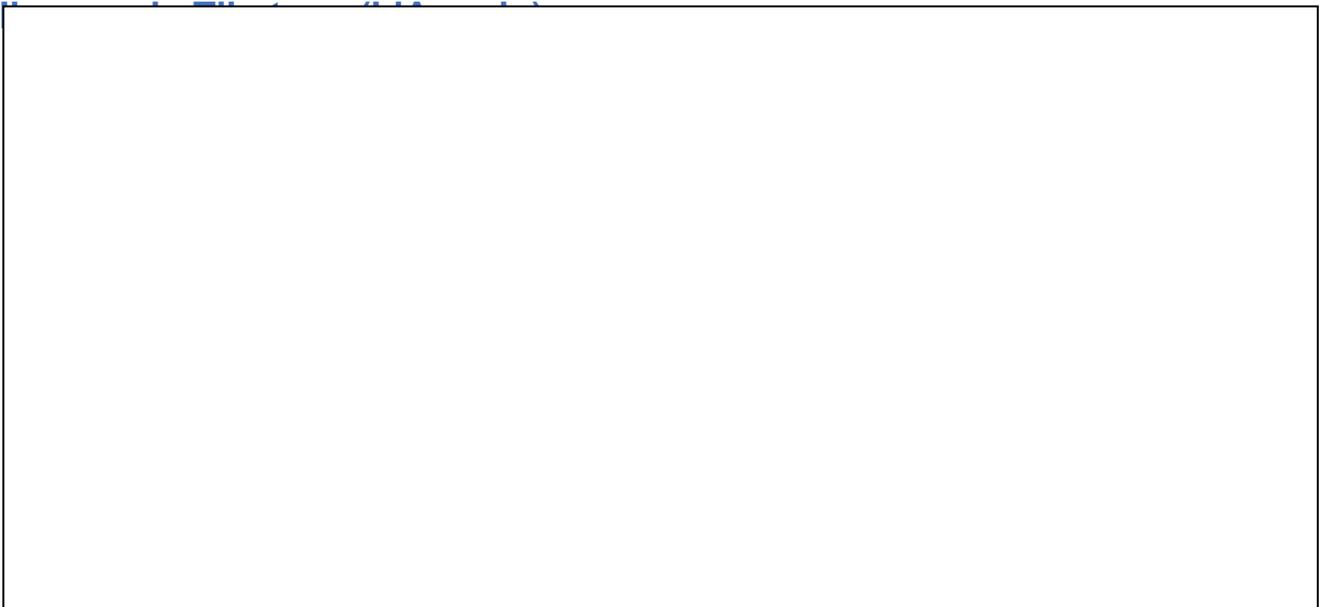
crestavano folti e neri con rare tracce di grigio”.

Il colonnello Bradford si appresta a raccontare al suo emozionante amico tutto ciò che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parla di anni di sforzi e lotte ricompensati infine dal successo – la scoperta del remoto monastero

tibetano in cui gli occupanti non invecchiavano mai. “Per le prime settimane dopo il mio arrivo



, rimaniamo sciolti e rilassati. Immaginiamo di affondare nel terreno fino a nove metri di profondità, come se volessimo mettere le radici. Iniziamo a ruotare in senso ORARIO muovendo i piedi di un quarto di cerchio alla volta. Restiamo sempre nello stesso punto, aumentando gradualmente la velocità delle rotazioni. Facciamo il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro. Possiamo attenuare la sensazione di vertigine mettendo a fuoco un punto fisso davanti a noi. Non appena iniziamo a girare continuiamo a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito. Per calmare i capogiri, che potrebbero manifestarsi alla fine dei cicli rotatori, premiamo i pollici di entrambe le mani sul terzo occhio.



Benefici: l'angolo ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, su quelle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo e sugli organi e ghiandole

sessuali, compresi prostata e utero. È utile per il ciclo mestruale irregolare e allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. È ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più

prima di ripetere il rito. Durante l'esecuzione del rito dobbiamo essere ben attenti che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano le gambe. L'impulso parte dai talloni, sollevandoli dal pavimento e flettendo i piedi "a martello", con le dita rivolte verso la tibia. Questa posizione di partenza attiva i muscoli estensori delle gambe.

Respirazione: quando si sollevano le gambe e il capo, s'inspira profondamente e si espira completamente quando si riabbassano. Tra un'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, si continua a respirare mantenendo lo stesso ritmo.

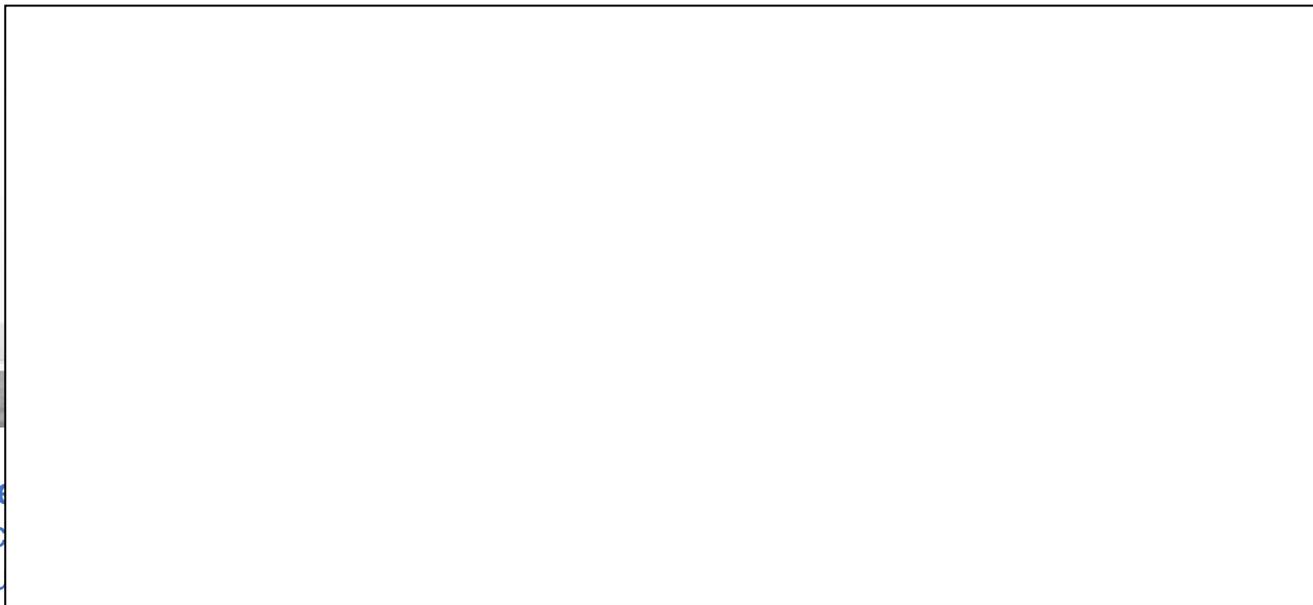
Il terzo Tibetano (L'Arco)



Benefici:

superiore del dorso e mantenendo perpendicolari le gambe. Avviciniamo al massimo i gomiti uno verso l'altro in modo da chiudere le scapole. In tal modo contraiamo i glutei.

Il quarto Tibetano (Il Ponte)

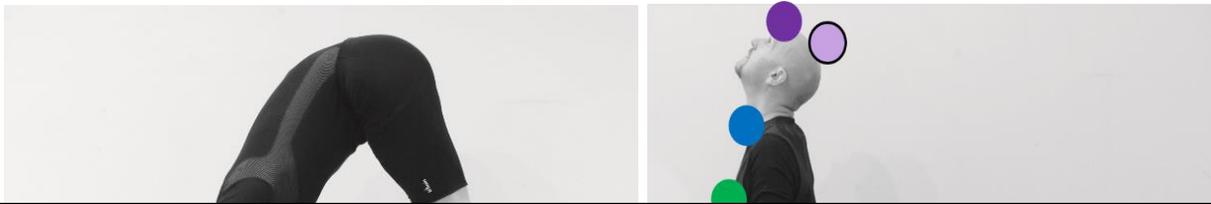


Be
sc
qu

Ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, e anche sugli organi e sulle ghiandole sessuali comprese la prostata e l'utero, infine sulla circolazione e sul flusso linfatico. Esso dà tono

il bacino in avanti sollevandolo contemporaneamente da terra, piegando in tal modo le ginocchia fino a formare una linea orizzontale con il busto e le cosce. Si deve in pratica formare un ponte con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Flettiamo il capo all'indietro (solo chi non ha nessun tipo di disagio cervicale). In apnea tendiamo ogni muscolo e fibra del corpo. Espirando torniamo alla posizione iniziale, lasciando cadere la testa in avanti rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza.

Il quinto Tibetano (La Montagna)



Be
eff
e
cir
im
la
To
ga

gambe e del collo. È utile per alleviare i sintomi della menopausa e della mestruazione irregolare o difficoltosa. La posizione libera le cavità nasali, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta chi soffre di osteoporosi alle braccia e alle gambe,

o il bacino e avviciniamo il pube al pavimento, senza però appoggiare il corpo, facendo leva unicamente sulla punta dei piedi e delle mani con le braccia ben tese, la schiena inarcata, la testa rivolta all'indietro e la bocca leggermente aperta.

Non sono vecchio,
ho vissuto soltanto diverse giovinezze
tutte consecutive... invecchia solo il cuore
che ha smesso di sognare, ridere, amare

Consigli per la pratica dei 5 riti

È necessario credere che sia possibile arrestare o almeno minimizzare gli effetti del processo d'invecchiamento e bisogna credere di essere veramente in grado di farlo.

Quest'attitudine mentale rappresenta ciò che fa la differenza. "Se riuscite a vedervi giovani, nonostante la vostra età, anche gli altri vi vedranno così". Ogni rito è importante, quindi per funzionare e raggiungere tutti gli obiettivi dichiarati, devono essere fatti tutti. Se non si riesce a farli tutti, si possono suddividere in due momenti della giornata. Se non si riesce proprio a fare uno dei riti, è consigliabile lasciar stare, fare gli altri e dopo alcuni mesi riprovare a farlo. Non bisogna affaticarsi, ma arrivare gradualmente all'obiettivo. Perché siano veramente efficaci, i 5 riti devono essere fatti tutti i giorni. Si può tralasciare al massimo un giorno la settimana.

...Un abbraccio vuol dire:

"Tu non sei una minaccia.

Non ho paura di starti così vicino.

Posso rilassarmi, sentirmi a casa.

Sono protetto, e qualcuno mi comprende..."...

***La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero,
guadagniamo un giorno di vita.***

(Paulo Coelho)

Schema riassuntivo della sequenza

The diagram is a red-bordered frame containing several elements:

- Top Left:** A black and white photograph of a man in a black t-shirt and shorts, standing with his arms extended horizontally to the sides, holding black yoga straps.
- Top Right:** The text "1 5 Riti Tibetani Di Cristian Sinisi©" written in a white, stylized, calligraphic font on a red background.
- Center:** A large, empty white rectangular box, likely intended for a detailed sequence diagram.
- Bottom Row (Left to Right):**
 - A black and white photograph of a person in a black t-shirt and shorts performing a kneeling pose (Vajrasana).
 - A vertical strip containing two colorful Tibetan-style icons: a golden crown-like symbol and a golden figure.
 - A black and white photograph of a person's legs in a wide, flat-footed standing position.
- Bottom Row (Left to Right):**
 - A black and white photograph of a person in a black t-shirt and shorts performing a cobra pose (Bhujangasana).
 - A black and white photograph of a person in a black t-shirt and shorts performing a downward dog pose (Adho Mukha Svanasana).

ESERCIZI TIBETANI DI LUNGA VITA

Lo Yoga del Movimento è un antico sistema di yoga tibetano, basato sul testo "L'unione del sole e della luna", scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, discepolo di Padmasambhava, ma la cui tradizione orale è ancora più antica. Chögyal Namkhai Norbu iniziò a trasmettere in occidente questo profondo yoga negli anni '70. Nello stesso periodo ha redatto un dettagliato commento sulla base delle spiegazioni orali ricevute da alcuni yoghin e siddha tibetani del XX secolo. Questo prezioso testo è stato recentemente tradotto dal tibetano in inglese, italiano, russo e cinese e sono in corso traduzioni in tedesco, spagnolo, francese, cecoslovacco ed è, a tutt'oggi, uno dei pochi testi che raccoglie in maniera metodica e da fonti attendibili un sistema di pratica dello Yoga che può vantare una tradizione secolare.

Lo Yantra Yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per coordinare l'energia vitale (prana). Il nostro benessere fisico e mentale dipende dalla condizione dell'energia ed è quindi fondamentale che questa sia equilibrata. In questo modo possiamo ottenere una buona condizione fisica e uno stato mentale calmo, presente e rilassato che è la base per una conoscenza più profonda di noi stessi.

Alla base della "filosofia" tibetana ci sono il concetto di "Impermanenza" (nel cosmo tutto è in fase di trasformazione, niente è eterno neppure le divinità) e l'illusorietà della realtà fisica. Di fatto la percezione di un fenomeno dipende dalla cultura di chi lo percepisce: se mi siedo su uno scoglio in riva al mare e osservo una nave scomparire all'orizzonte ho la percezione quasi immediata della sfericità della terra, eppure per secoli e secoli gli europei hanno creduto che la terra fosse una piattaforma sospesa nello spazio quasi avessero degli occhiali deformanti. L'uomo non vede ciò che è, ma quello che è convinto di vedere.

Uno degli scopi delle tecniche di meditazione è quindi quello di rimuovere i filtri culturali (ciò che gli indiani definiscono "MAYA") che rendono inattendibile la nostra percezione della realtà.

Lo yoga tibetano consiste, in gran parte, in un durissimo allenamento del Corpo e del "SISTEMA NERVOSO CENTRALE".

1 reset



2 inarcati e piegati

INSPIRANDO sollevare le braccia oltre la testa inarcando la schiena (secondo la propria possibilità).

ESPIRANDO flettersi in avanti abbandonando completamente il corpo, eseguire delle battiture a pugno morbido sulla zona renale.

Eeguire 1 ripetizione.

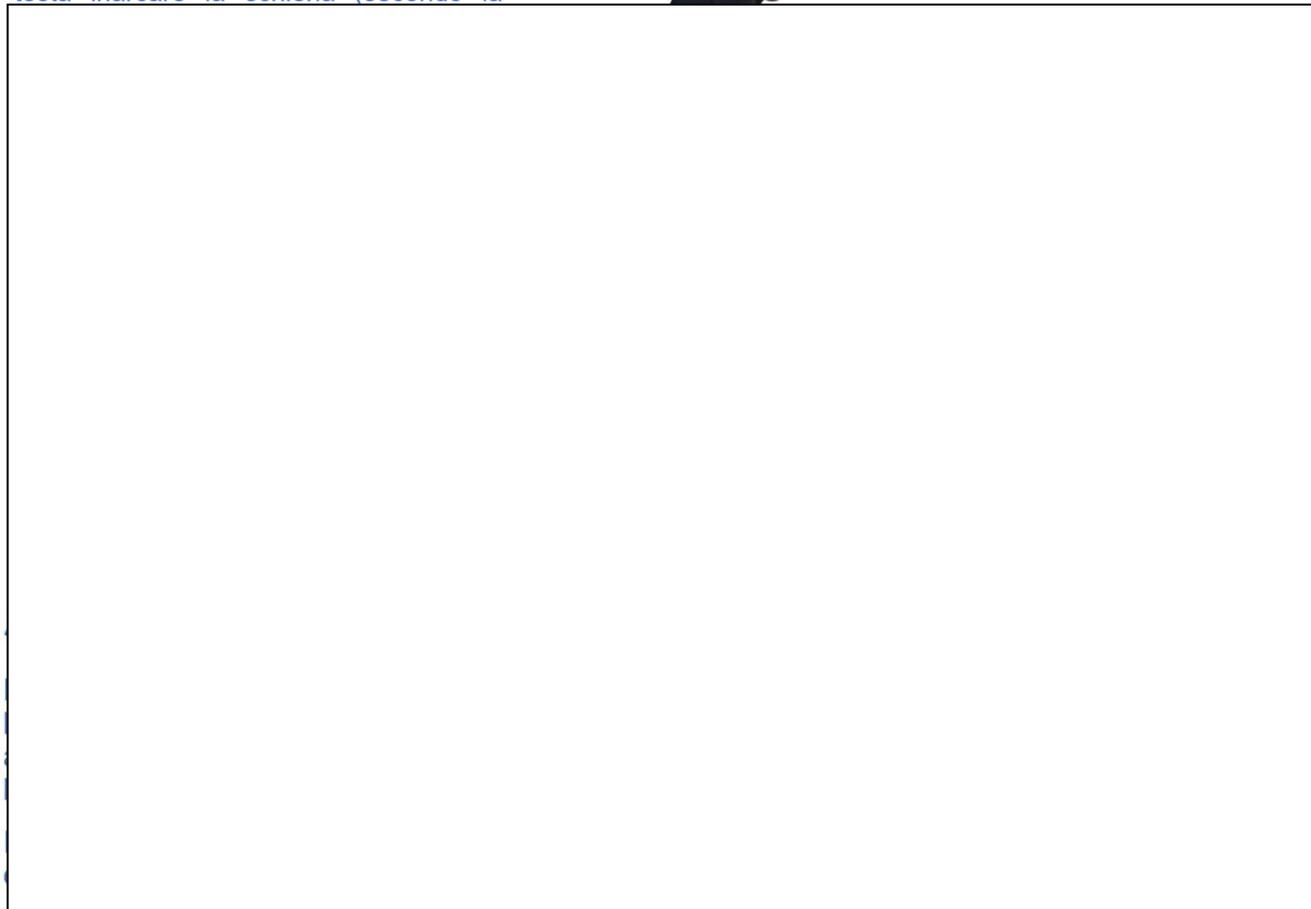
BENEFICI: reni, fegato, milza, colonna vertebrale, cervicali muscolatura della schiena.

Eeguire un reset.

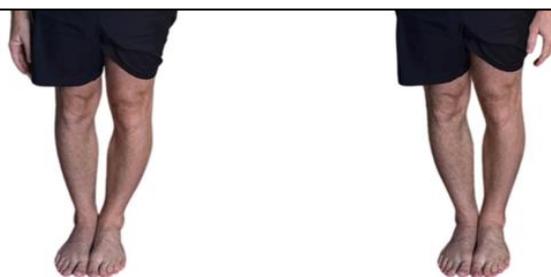


3 Inarcati e accovacciati

INSPIRANDO sollevare le braccia oltre la testa inarcare la schiena (secondo la



Eseguire 1 ripetizione per ogni lato.

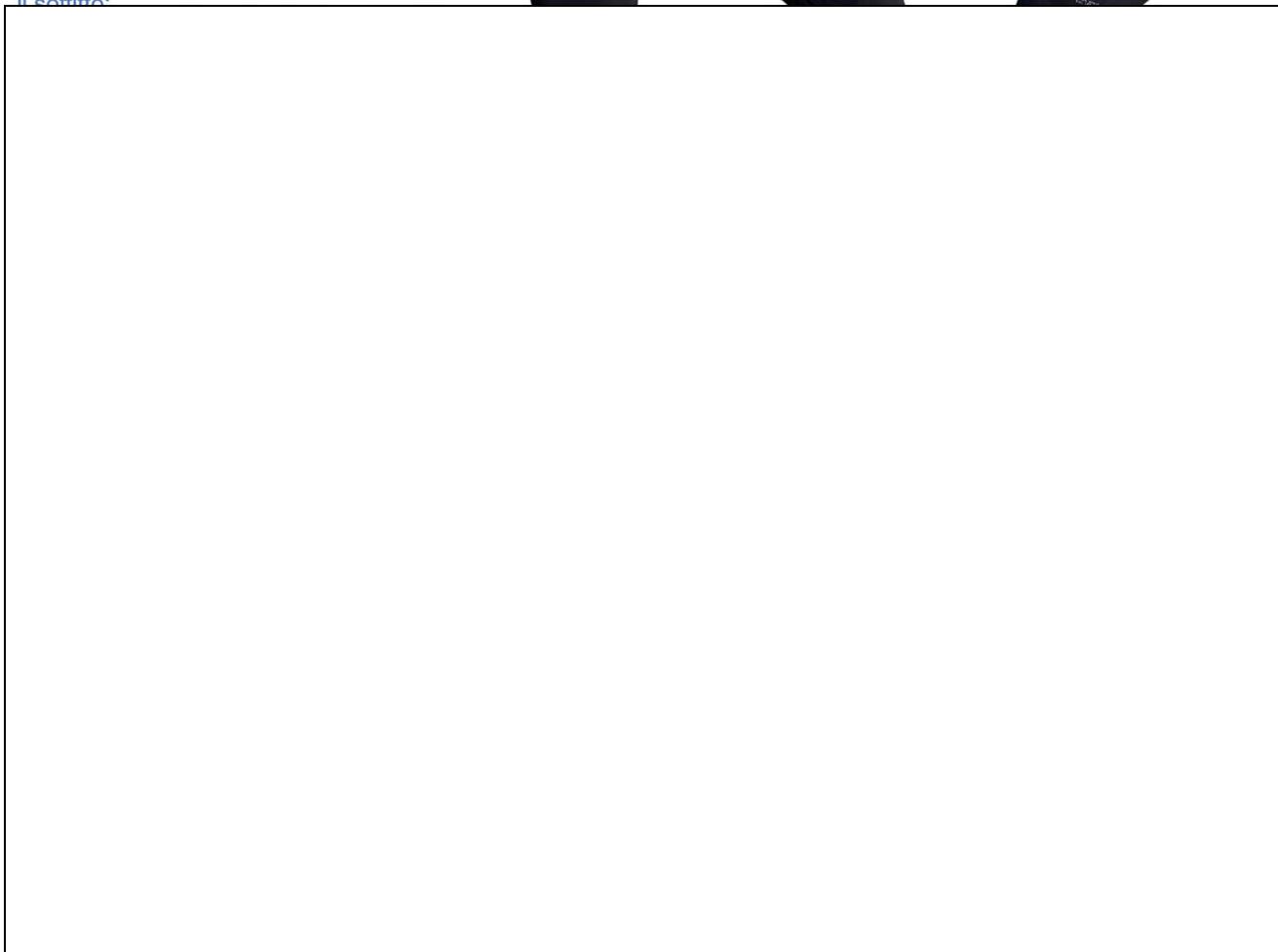


BENEFICI: polmoni, bronchi,
pressione sanguigna, cervicali,
muscolatura intercostale e del collo.

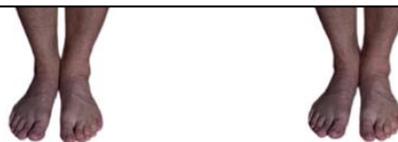
Eseguire un reset.

5 campana laterale

INSPIRANDO sollevare le braccia, intrecciare le mani e ruotare i palmi verso il soffitto:



BENEFICI: regolarizza la pressione sanguigna, cuore, milza, acufeni, polmoni.



POSIZIONE N.7 - Per terminare la sequenza eseguire la posizione iniziale per tre ripetizioni.

LUNGA VITA TIBETANI

M°CRISTIAN SINISI



INSPIR



ESPIRO



ESPIRO



ESPIRO



INSPIRO ESPIRO

PRANAJAMA

Il quarto stadio dello Stanga Yoga è il Pranajama (controllo del soffio): consiste principalmente nel progressivo rallentamento del ritmo respiratorio, fino al limite della “interruzione” di inspirazione ed espirazione e, parallelamente, dell'attività mentale. Le tecniche del pranajama permettono di condizionare volontariamente i propri stati psichici e sono perciò il complemento insostituibile delle fasi più espressamente spirituali dello Yoga.

Fasi respiratorie

Nel sentire comune, il nostro respiro consta di due fasi, l'inspirazione e l'espirazione, mentre gli yogi considerano anche i momenti di sospensione che li dividono;

La respirazione comprende così quattro tempi:

1. **Rechaka: espirazione**
2. **Bahya Kumbhaka: ritenzione a polmoni vuoti o esterna**
3. **Puraka: inspirazione**
4. **Antara Kumbhaka: ritenzione a polmoni pieni o interna**

La parola kumbhaka significa “vaso” e implica il mantenere o il trattenere qualcosa.



Nel pranayama questo termine è usato per descrivere la ritenzione del respiro. Anche nella respirazione normale esiste il kumbhaka, che però dura solo una frazione di secondo e non è controllato coscientemente.

Secondo Patanjali il significato del pranayama è effettivamente solo la ritenzione del respiro: “Pranayama consiste nell'interruzione del movimento dell'inspirazione e dell'espirazione” (Yoga Sutra, II, 49). Le fasi di ritenzione sono perciò le più importanti sia fisiologicamente che psicologicamente, in quanto stimolano la respirazione cellulare, intensificano la produzione

di bioenergia e gli scambi pranici in tutto il corpo, agendo potentemente sul sistema neurovegetativo.

INDICAZIONI:

Tutti possono eseguire il pranayama, ma si deve far attenzione ad iniziare lentamente e a non precipitarsi in pratiche difficili finché non si è pronti. Durante la pratica sono necessarie cura ed attenzione particolari, quindi: nessuna respirazione violenta, nessun kumbhaka esteso oltre un limite agevole, nessuna forzatura del respiro, del corpo o della mente.

LIMITAZIONI:

Il pranayama non deve essere praticato subito dopo i pasti in quanto lo stomaco deve essere vuoto ed anche la vescica e l'intestino dovrebbero essere svuotati. Una particolare attenzione va alle narici, che devono essere sbloccate e, durante la pratica, devono essere controllate coscientemente permettendo all'aria di entrare nel corpo più facilmente, in maggior volume e in modo più costante ed equilibrato.

Il luogo dove si pratica il pranayama deve essere pulito, arieggiato e silenzioso. La posizione da adottare durante le varie tecniche deve essere comoda, ma soprattutto deve mantenere la colonna vertebrale dritta, in modo che il flusso del respiro non sia impedito.

Le posizioni migliori per il pranajama



Le posizioni migliori sono le classiche: padmâsana, ardha padmâsana, siddhâsana, vajrâsana; tuttavia, se queste posizioni risultano troppo difficili, si può utilizzare almeno all'inizio sukhâsana. È consigliato praticare il pranayama sotto la guida di un insegnante adeguatamente preparato.

Il pranayama richiede, nella sua pratica, l'utilizzo di mudra e bandha, che servono a controllare e guidare le forze praniche e psichiche assorbite, generate e messe in circolazione dallo stesso pranayama.

Mudra significa “atteggiamento” o “gesto simbolico”. Un atteggiamento è

Controindicazioni del pranajama

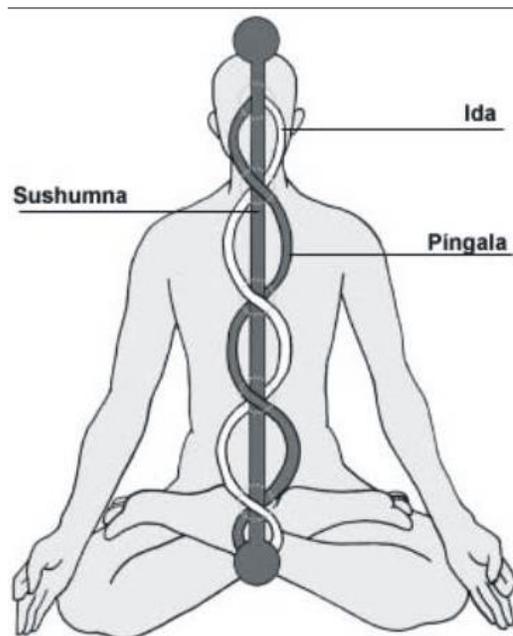




le narici, tratteniamo il respiro per uno o due secondi, poi apriamo la narice sinistra ed espiriamo. Quando i polmoni sono vuoti inspiriamo immediatamente attraverso la stessa narice e così di seguito. L'inspirazione e l'espirazione devono essere fatte in modo lento, profondo ed equilibrato. Evitare qualsiasi contrazione muscolare del viso, specialmente attorno agli occhi, sulla fronte, sulle labbra, sul mento; rilassare la mascella, la lingua, la gola ed il collo. Dopo due o tre minuti, se avvertiamo calore al viso, questo indica che la respirazione cellulare è stata stimolata e che il pranayama ha raggiunto uno dei suoi scopi:

ricaricare le batterie cellulari con il prana fresco. La pratica regolare di questa tecnica purifica le nadi in poche settimane.

BENEFICI di Nadi Sodhana migliora la circolazione ossigenando il sangue e



delle loro mucose si restringono, e sono invece ostruite quando i capillari si dilatano. Lo Yoga ritiene che la respirazione attraverso la narice sinistra disperda maggiormente il calore corporeo ed abbia quindi un effetto rinfrescante sul corpo. La narice sinistra è detta anche ida-nadi o chandra-nadi (chandra=luna), la nadi che rinfresca il corpo. Ida-nadi rappresenta l'aspetto costruttivo, anabolico, risparmiatore di energia, della funzione pranica (autonoma).

La narice destra è denominata pingala-nadi o surya-nadi: essa ha un effetto riscaldante o attivante sul corpo, e rappresenta l'aspetto distruttivo, catabolico e consumatore di energia.

Il funzionamento alternato delle due narici, secondo un giusto ritmo di avvicendamento, è perciò essenziale per una buona salute.



(distacco dagli oggetti dei sensi), specialmente se abbinato a shanmukhi mudra (il mudra delle sei porte).

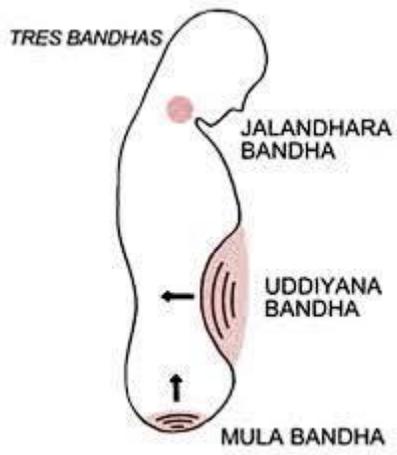
Secondo recenti studi scientifici, Bhramari Pranayama migliora la funzionalità dei polmoni e del sistema cardiocircolatorio¹⁻²; dal punto di vista neurologico potenzia le

la narice destra per venti volte con ritmiche espansioni e contrazioni dei muscoli addominali. Poi ispirate profondamente, chiudete entrambe le narici ed eseguite jalandhara e/o mula bandha. Mantenete per un po' di tempo e lentamente espirate dopo aver lasciato i bandha. Questo è un ciclo di bhastrika pranayama. Praticate tre cicli. Poi potrete passare allo stadio 2.

Stadio 2

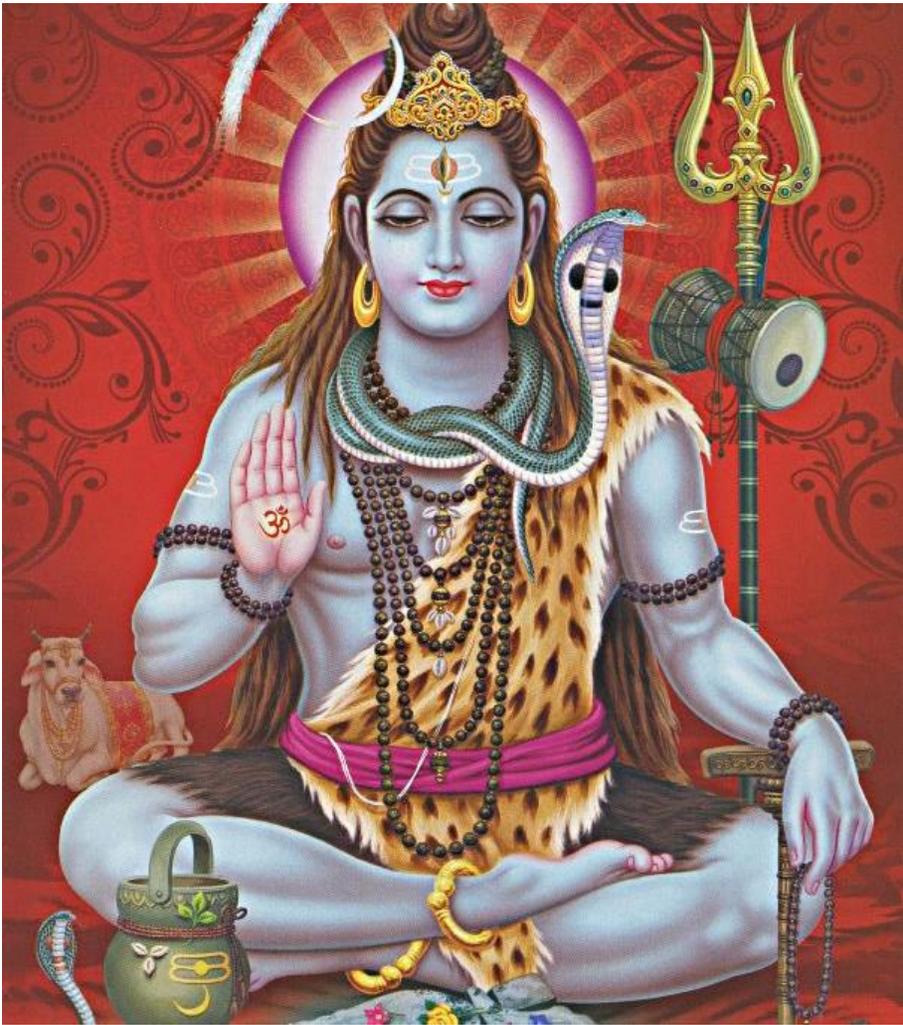
Sedetevi nella stessa posizione con le mani sulle ginocchia. Respirate

rapidamente venti volte attraverso entrambe le narici. Poi ispirate profondamente, trattenete il respiro ed eseguite jalandhara e/o mula bandha. Dopo un comodo periodo di tempo lasciate i bandha ed espirate. Questo è un ciclo, praticate 3 cicli. Questa è la fine della pratica completa di bhasrika pranayama. I praticanti esperti possono aumentare il numero delle inspirazioni e delle espirazioni fino a cinquanta ed anche il numero dei cicli può essere aumentato fino a cinque cicli per ogni stadio.









Ganesh Chaturti



Diwali



Maha Shivaratri;



Holi



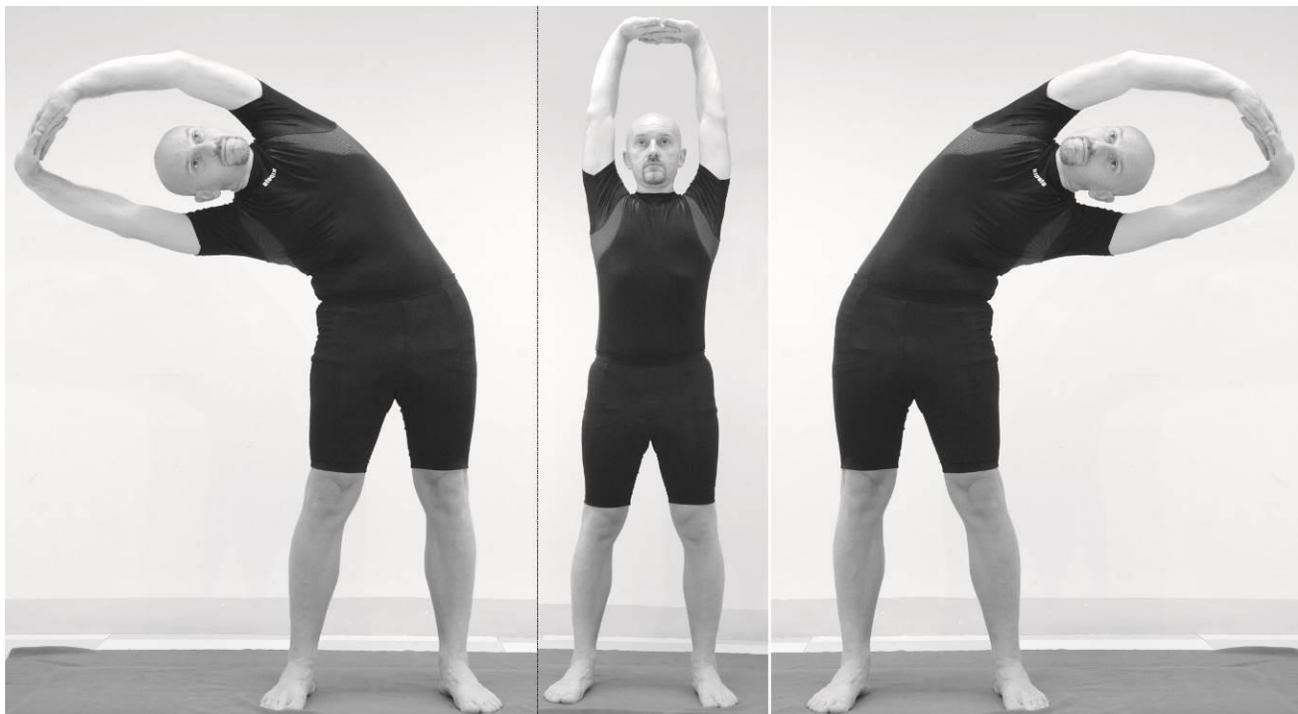
Shank Prakshalana Depurazione Yogica Dell'intestino

Controindicazioni

Esercizi per Shank Prakshalana



Primo movimento: TIRYAKA TADASANA



Secondo movimento: KATI CHAKRASANA



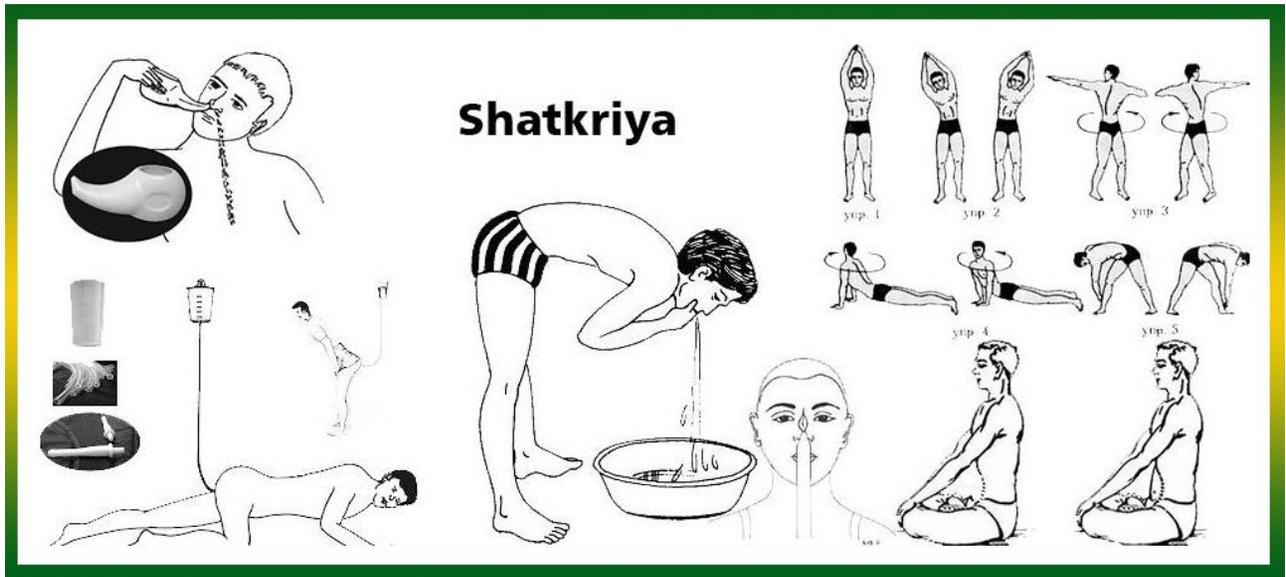
Terzo movimento TIRYAKA BHUJANGASANA



Quarto movimento: UDARAKARSHANASANA



RIEPILOGO DELL'INTERA TECNICA







La frequenza è il numero di volte in cui l'onda si ripete in un secondo

GAMMA	>30 Hz	Particolare tensione Iperconcentrazione	
BETA	14-30 Hz	Mente attiva Stato di veglia	

ne:

❖ **RITROVARE LA FIDUCIA IN SÉ STESSI**

❖ **AUMENTARE LA PRODUTTIVITÀ**

SVILUPPARE una naturale attrazione ad **ABBONDANZA E SUCCESSO**.

Lo scopo della meditazione è quello di liberarti dalla sofferenza e restituirti alla gioia per cui sei nato e a cui puoi giungere attraverso il processo di cambiamento.

❖ **ALLUNGARE LA VITA**

Proprio così: si tratta dei risultati di uno studio compiuto dall'Università di San Francisco e pubblicato sulla rivista *Psychoneuroendocrinology*. I ricercatori hanno chiesto ad un maestro esperto di meditazione di insegnare la tecnica ad alcuni volontari nel corso di 2 sedute collettive. I soggetti coinvolti

nell'esperimento, poi, avrebbero continuato individualmente a meditare 6 ore al giorno, per 3 mesi consecutivi.

TRATAKA (SGUARDO CONCENTRATO)

La tecnica del trataka viene tradizionalmente considerata come parte dell'hatha yoga.



Poiché è più simile ad un mudra può essere anche considerata come parte del raja yoga.

Questa potente tecnica può essere definita come il fissare lo sguardo in un punto (la parola trataka significa “guardare o fissare”). Se praticata regolarmente sviluppa il potere di concentrazione ad un grado quasi illimitato. Da questo deriva il risveglio delle facoltà latenti che sono in tutti noi. La seguente descrizione di trataka è la più facile ed usuale, sebbene vi siano numerose differenti tecniche.

Tecnica

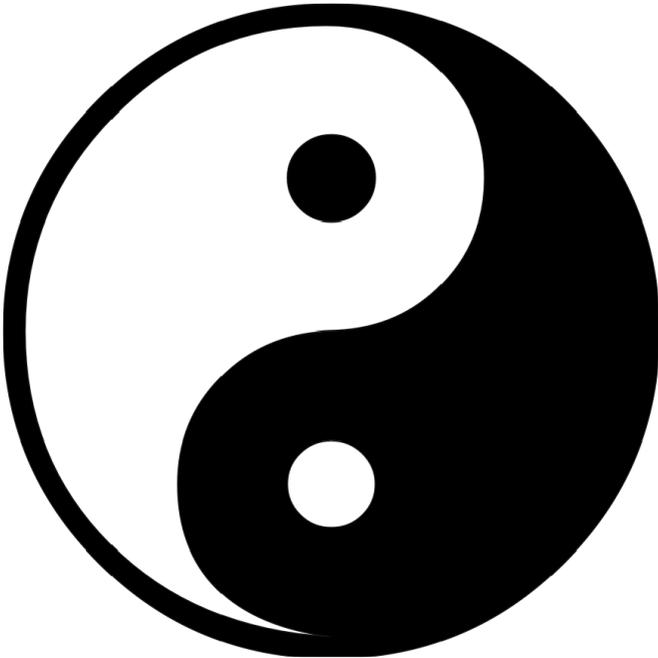
Sedetevi in una posizione comoda, preferibilmente un'asana meditativa, in una stanza buia. Mettete una candela accesa all'altezza degli occhi, ad una distanza di 70 cm circa dal viso. Mantenete la colonna vertebrale eretta, rilassate tutto il corpo e chiudete gli occhi. Siate consapevoli solo del corpo fisico.

Fate in modo che il corpo diventi fermo come una statua. Cercate di non muovere il corpo per nessuna ragione ed in nessun modo per tutto l'esercizio. Quando siete pronti aprite gli occhi e fissate intensamente il punto più luminoso della fiamma, proprio sopra la cima dello stoppino. Con la pratica dovrete essere in grado di fissare per alcuni minuti la fiamma senza movimento delle pupille o battito delle ciglia.

Continuate a fissare la fiamma con concentrazione totale. La totalità della vostra coscienza deve divenire centrata sugli occhi fino a perdere la consapevolezza del resto del corpo. Lo sguardo dovrebbe essere assolutamente fissato su un punto. Non appena gli occhi diventano stanchi, forse dopo alcuni minuti, o se cominciano a lacrimare, chiudeteli e rilassateli.

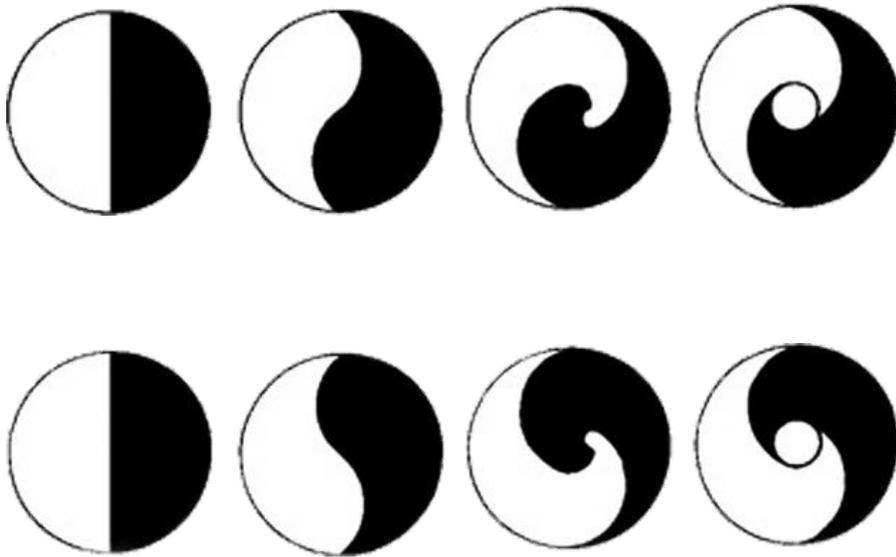
Non muovete il corpo ma siate coscienti dell'immagine complementare della fiamma davanti agli occhi chiusi. Tutti avrete guardato verso il sole o una fonte di luce intensa e visto, chiudendo gli occhi per alcuni minuti, la chiara impressione di quella luce sulla retina dell'occhio. Allo stesso modo sarà chiaramente visibile l'immagine complementare della fiamma della candela. Dovreste praticare *trataka* su questa immagine, mantenendola direttamente di fronte o leggermente più in alto del centro fra le sopracciglia. Non appena inizia a svanire, aprite nuovamente gli occhi e continuate a concentrarvi sulla fiamma della candela, per poi tornare a concentrarvi sull'immagine interiore visibile ad occhi chiusi.

"La vita non si misura dal numero di respiri che fate, ma dai momenti che vi tolgono il respiro". Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente. Il tuo respiro deve fluire con grazia, come un fiume, e non come una catena di aspre montagne o il galoppo di un cavallo.
(Thich Nhat Hanh).











ॐ	Aspetto divino	Trimurti	Guna	Mondi	Stato di coscienza	Kosha

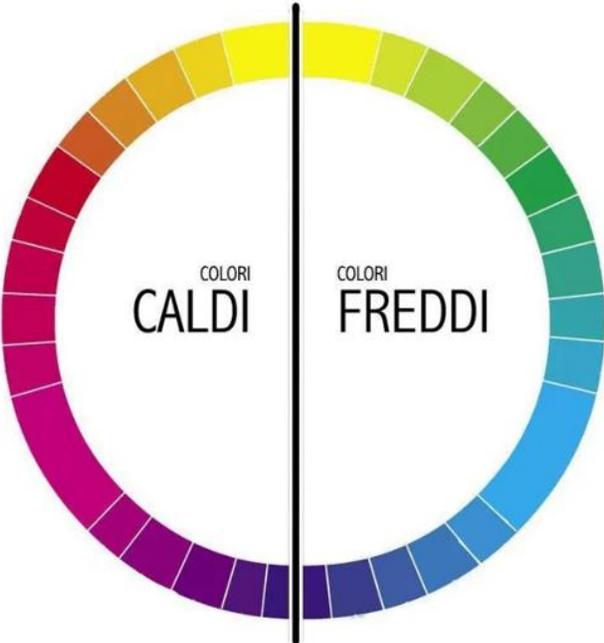
ॐ

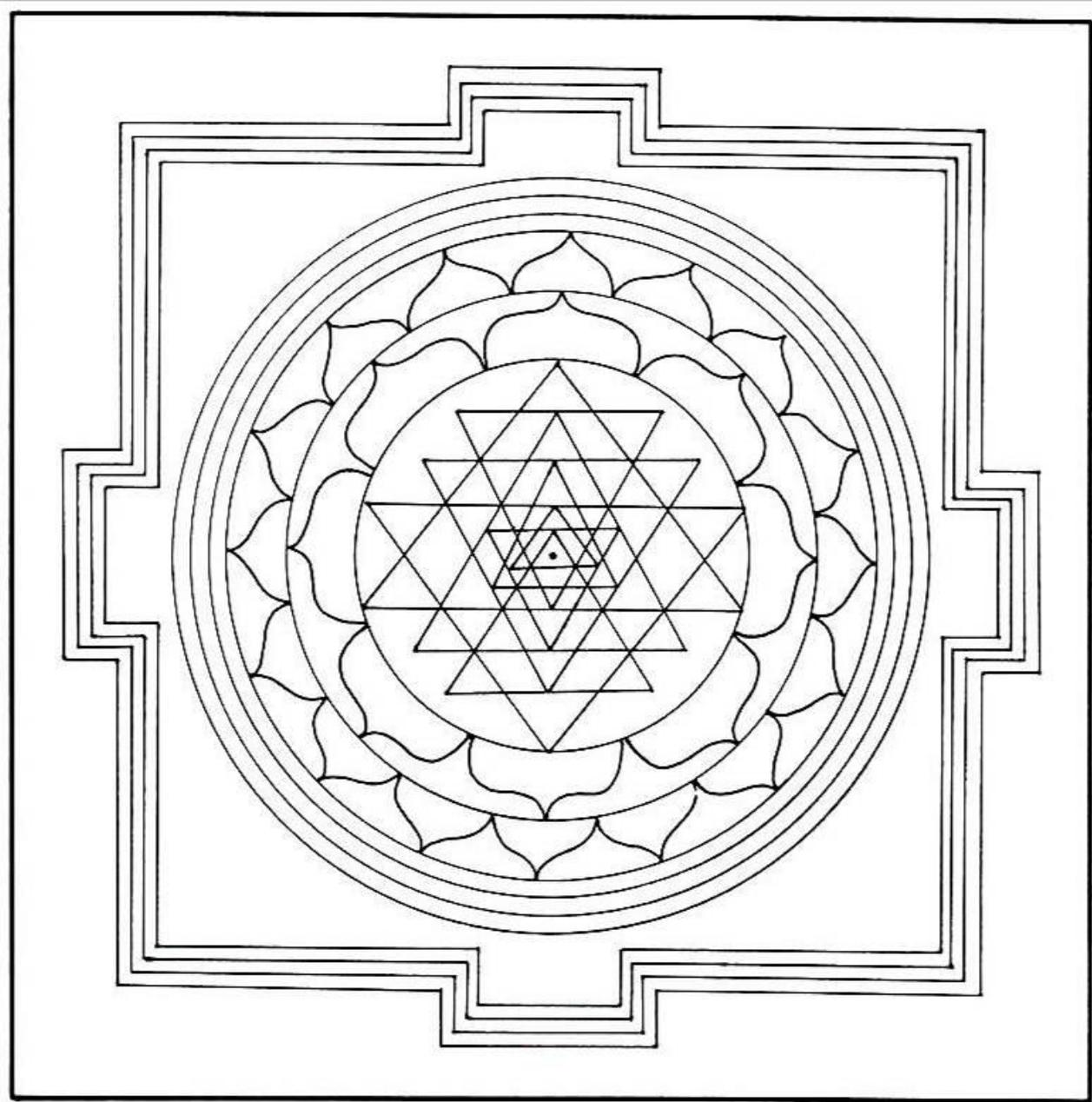
ॐ

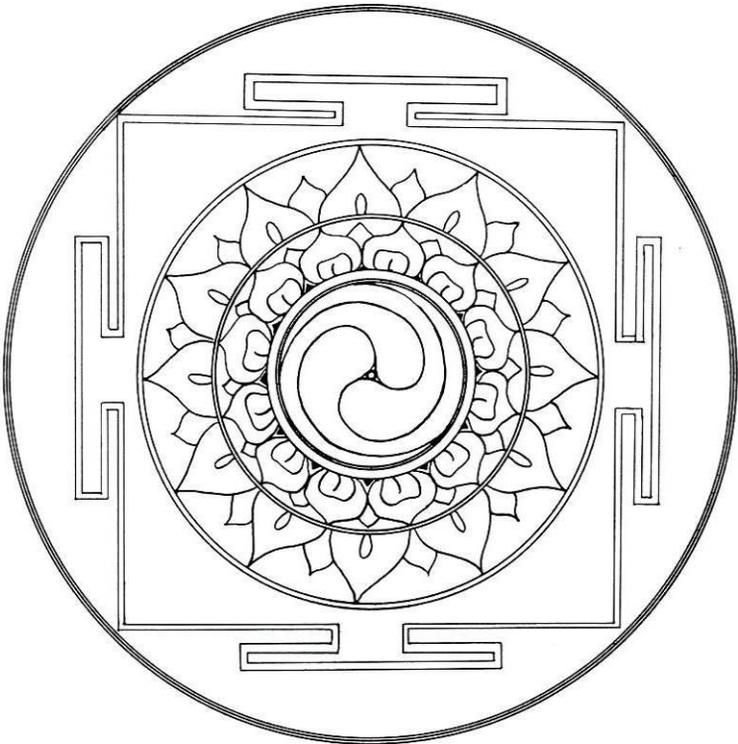
ॐ

ॐ











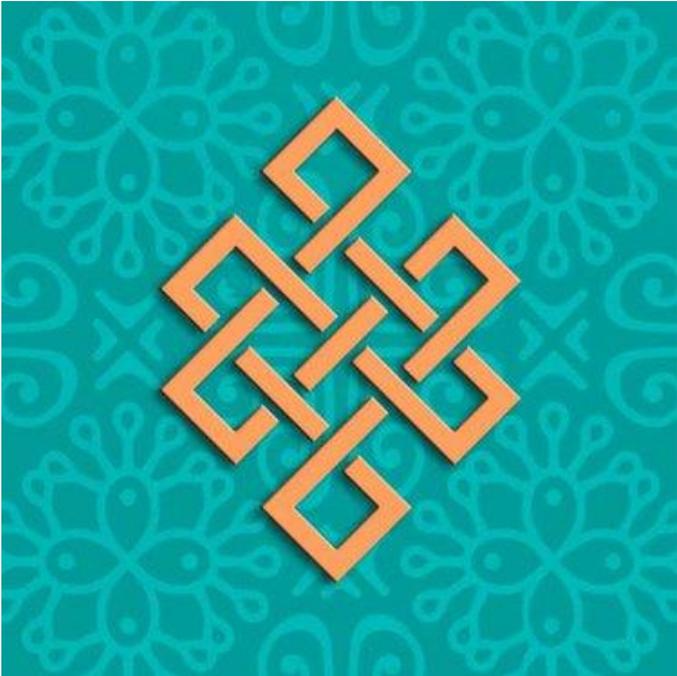




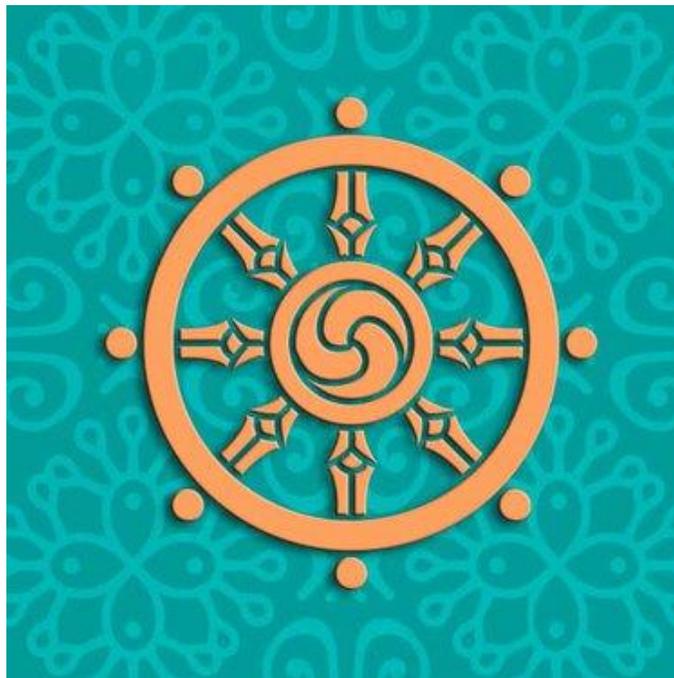


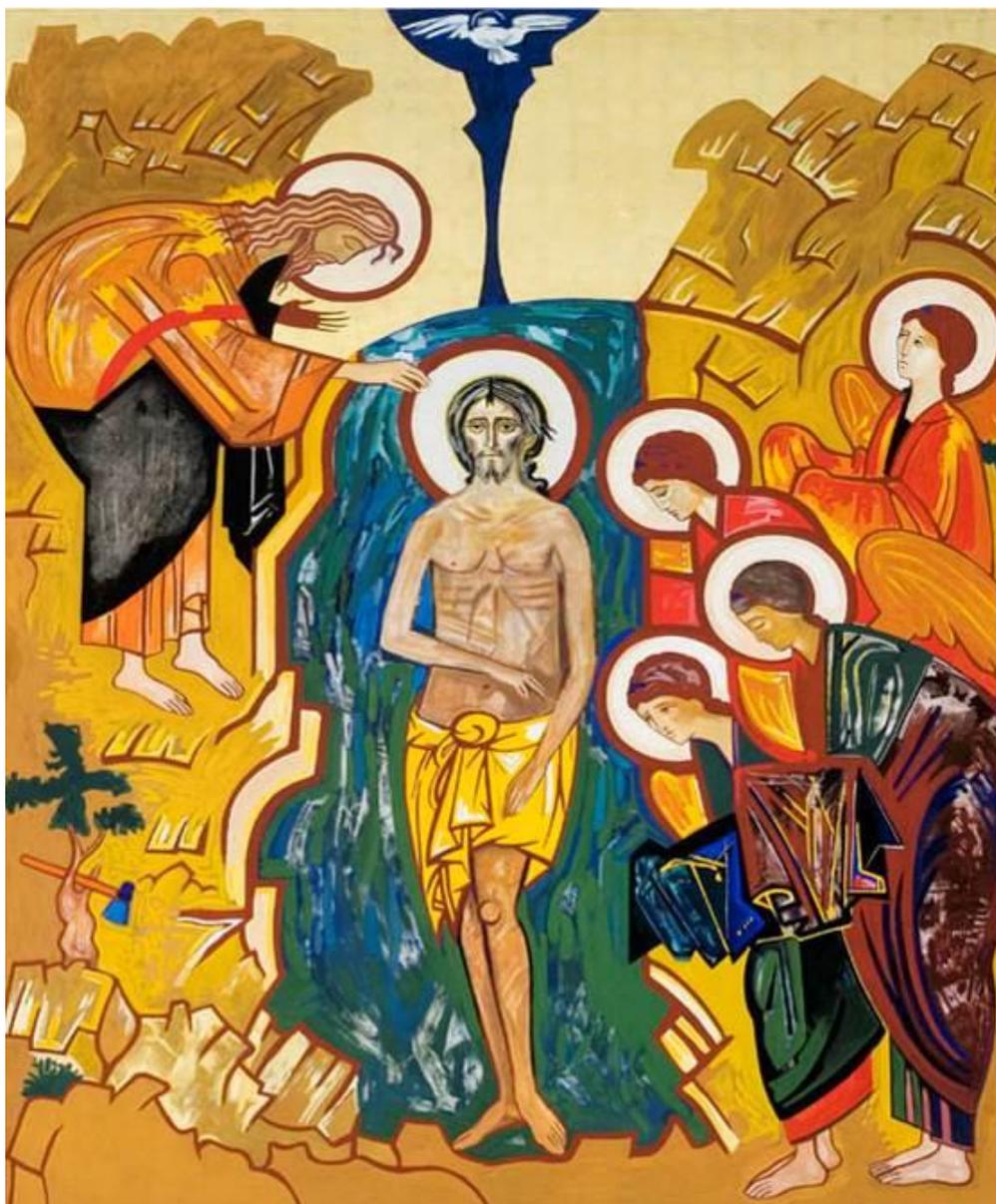




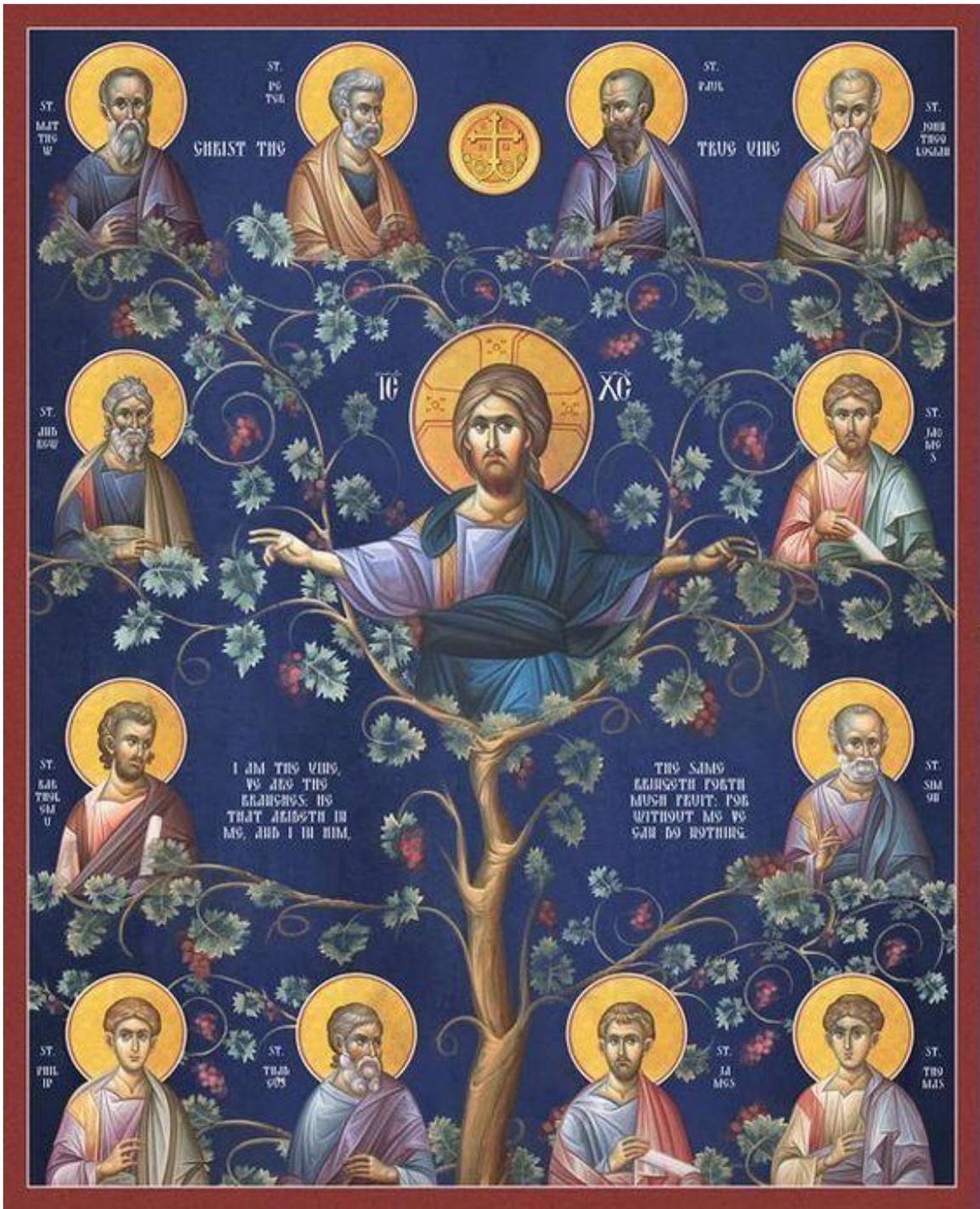








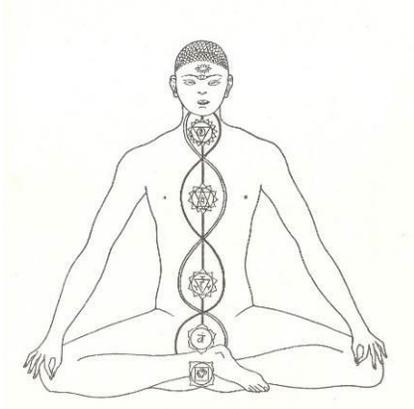
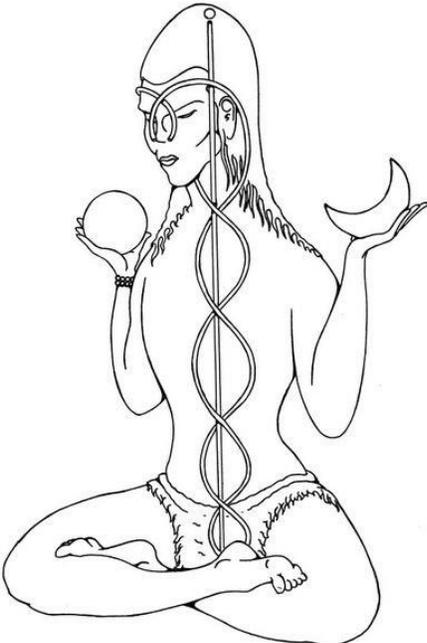


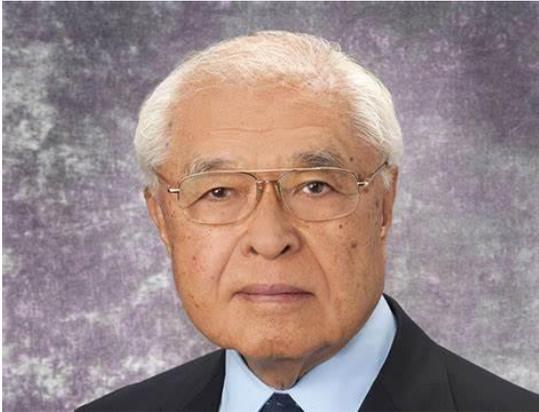












Chakra n. 1 Muladhara (centro coccigeo)



-

tempo per noi).

e, salute,

- **Animale simbolico:** Elefante con 7 proboscidi.

L'elefante con sette proboscidi (come le 7 leggi

Chakra n. 2 Svadhistana (sacrale)

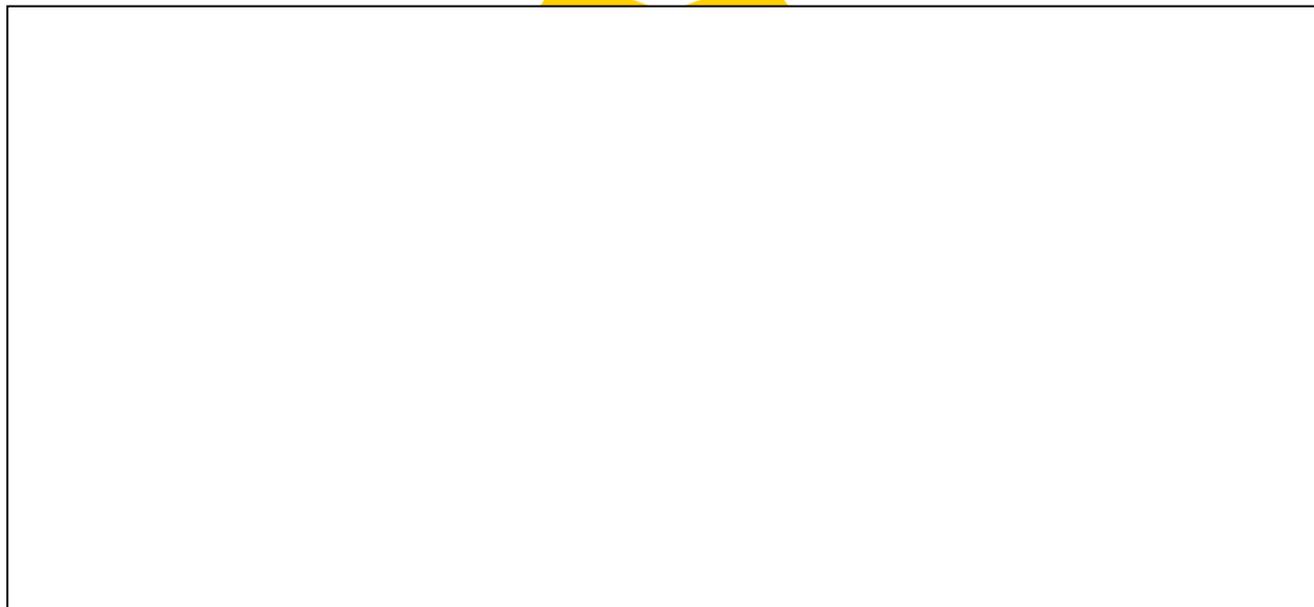


Nome sanscrito Svadhistana significato = “la propria dimora” (swa – sè, sthan – dimora) - Dolcezza **Ubicazione:** Si trova nel canale energetico Shushumna alla radice degli organi genitali.

- Da questo chakra partono 6 Nadi
- **Forma Simbolica:** La Mezzaluna
- **Colore:** arancio
- **Elemento:** Acqua
- **Sillaba Germinale:** VAM
- **Nota musicale:** Re
- **Verbo corrispondente:** lo sento
- **Diritto fondamentale:** “il diritto di sentire”. Una cultura che disprezza la manifestazione delle emozioni, o che definisce qualcuno un debole perché sensibile, inibisce questo diritto fondamentale. Un corollario è il diritto di volere.
- **Animale simbolico:** il coccodrillo

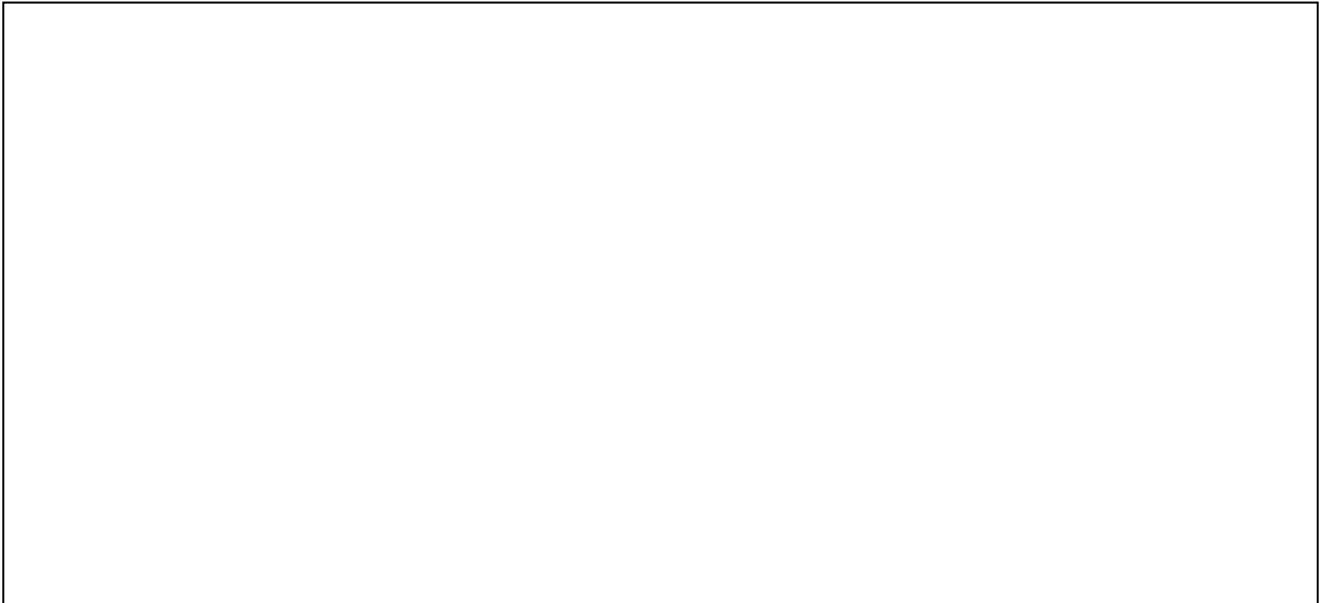
Nella tradizione indiana il coccodrillo simboleggia il signore del mondo acquatico per eccellenza. Dall’acqua eredita le caratteristiche di: mobilità, sensualità, vitalità e fecondità. Nella versione negativa rappresenta le forze primitive, istintive e nascoste che vengono alla luce in forma distorta dell’ipocrisia e della falsità.

Chakra n. 3 Manipura (ombelicale)



Stato interiore	Vitalità, forza di volontà fermezza, efficacia
Pianeta	Marte (legato anche al sole)
Cibi	Carboidrati complessi – amidi -
Pietre associate	Ambra, Occhio di Tigre, Q. Citrino, Topazio giallo, calcite gialla, Pirite
Principale forza operatrice	Combustione
Tipo di Yoga	Karma yoga (lo yoga della retta azione)
Archetipo	Mago, guerriero

Chakra n. 4 Anahata (cardiaco)



- **Nome in sanscrito:** Anahata
- **Significato=** Suono che nasce da due oggetti senza che si tocchino, non colpito.
- **Ubicazione:** È situato nella zona cardiaca all'interno del Sushumna all'altezza e al centro del petto.
- Da questo chakra partono 12 Nadi.
- **Forma Simbolica:** ESAGONO O STELLA A 6 PUNTE.
- **Colore:** Verde, rosa.
- **Sillaba Germinale:** YAM.
- **Nota musicale:** Fa
- **Verbo corrispondente:** “Io amo”
- **Diritto fondamentale:** “di amare ed essere amati” se nella famiglia i genitori non si amano e/o non amano i figli, si creeranno vincoli, restrizioni ecc. anche limiti di accettazione dell'amore omosessuale o di altre razze o di persone che amano più di una persona. Il diritto ad amare è ostacolato dal conflitto razziale, dal predominio di una cultura sulle altre, dalla guerra o qualsiasi altro elemento che crei ostilità tra i gruppi. Se ci si sente respinti o

feriti, spesso mettiamo in discussione o limitiamo il nostro diritto di amare e in seguito chiudiamo il nostro cuore.

e lavoro interiore:

- *“L’amore è la risposta ad ogni cosa nella vita. Ricevo e dono amore incondizionatamente e senza sforzo. Io sono amore puro.”*

Stato interiore	Equilibrio nei rapporti e con se stessi, compassione, accettazione di sé
Pianeta	Venere
Cibi	Verdure
Pietre associate	Smeraldo, quarzo rosa, KUNZITE, rodocrosite, rodonite, tormalina rosa, tormalina rosa/verde, tormalina verde
Principale forza operatrice	Equilibrio
Tipo di Yoga	Bhakti yoga (devozionale)
Archetipo	Afrodite, Cristo, Quan yin

Chakra n. 5 Vishuddha (faringeo)



Nome

-
-

- Da questo chakra partono 16 Nadi.
- **Forma Simbolica:** il cerchio.
- **Colore:** Azzurro.
- **Elemento Associato:** ETERE
- **Sillaba Germinale:** HAM.
- **Nota musicale:** Sol
- **Verbo corrispondente:** “lo parlo”
- **Diritto fondamentale:** Dire e farsi dire la verità
- **Animale simbolico:** IL PAVONE

Se un pavone si ferisce, la sua carne non si infiamma né va in cancrena; questa caratteristica lo ha reso un emblema dell'incorruttibilità e dell'integrità. L'azzurro delle piume del suo petto richiama il colore del chakra della gola. Il dispiegarsi repentino del piumaggio della sua coda rappresenta la “rivelazione” che appare improvvisa e sfolgorante, per poi scomparire altrettanto rapidamente.

- **Senso:** UDITO
- **Principio Basilare:** la risonanza dell'essere

Parti Corporee Abbinare: collo, gola e mascella, orecchie, voce, trachea,

- *“Imparo e cresco in condivisione con gli altri.”*



Conoscere

Collegare

Condividere

Durante una lezione mi venne questa sintesi delle tre “C”, per descrivere l’obiettivo generale del quinto chakra.

Stato interiore	Espressione di sé, armonia con gli altri, sintonia con sé e con gli altri
Pianeta	Mercurio e Nettuno
Cibi	Frutta
Pietre associate	Sodalite; lapislazzuli; turchese; tormalina blu; calcedonio; topazio blu; celestina; acquamarina; crisocolla; labradorite; calcite verde; calcite blu
Principale forza operatrice	Vibrazione simpatica
Tipo di Yoga	mantra yoga
Archetipo	Hermes, Sarasvati il messaggero

Chakra n. 6 Ajna (frontale)



Nome in sanscrito: Ajna

- **Significato:** Sapere, percepire, comandare
- **Ubicazione:** Si trova nella sushumna-nadi, fra le due sopracciglia alla radice del naso.
- Da questo chakra partono 2 Nadi.
- **Forma Simbolica:** il cerchio.

raggio luminoso). Il cigno, per tutta la sua vita, si accoppia con un solo partner, e, spesso, quando questi muore non gli sopravvive. Sul piano simbolico questa fedeltà corrisponde al legame indissolubile che si crea quando l'unione avviene per amore. Se però è portato all'eccesso, ha in sé un desiderio di controllo e gelosia sull'altro e può condurre a una dipendenza distruttiva. Il colore bianco nel suo aspetto negativo, è l'immagine della neve, e quindi della freddezza e della rigidità, della durezza, della fossilizzazione di chi non riesce a fluire seguendo la mutevolezza della vita.

- **Sensi:** tutti i sensi comprese percezioni extrasensoriali
- **Principio Base:** conoscenza dell'essere

○

”

Funzione	Percezione visiva, immaginazione, intuito, chiaroveggenza
Stato interiore	Capacità di percepire gli schemi, di “vedere”
Pianeta	Giove
Cibi	Nessuno, sostanze che alterano lo stato di coscienza
Pietre associate	Ametista, Lapislazzuli, zaffiro
Principale forza operatrice	Formazione di immagini
Tipo di Yoga	yantra yoga, meditazione su oggetti visivi
Archetipo	Eremita, sensitivo, sognatore

Chakra n. 7 Sahasrara (fontanella)



-
-

divinità.
Da

- *– io sono con Dio – io abbraccio – io riconosco.*
- “Io sono tutto, sono in completa armonia con l’energia del divino. Lascio andare e mi fido della vita.”

Stato interiore	Conoscenza ampliata
Pianeta	Sole - urano
Cibi	Nessuno, digiuno
Pietre associate	Diamante, quarzo ialino, ametista
Principale forza operatrice	Consapevolezza
Tipo di Yoga	Jnana yoga
Archetipo	Saggio, Shiva

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: cibi, persone, cose, situazioni e da tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso, all’inizio lo chiamavo “sano egoismo”, ma oggi so che questo è amore di sè.

Charlie Chaplin

I mudra: i sigilli dell'energia

dita sono presenti numerose terminazioni nervose ed ogni mudra stimola i punti riflessi che si trovano nelle mani, creando una connessione con una parte del nostro cervello per ristabilire equilibrio al sistema nervoso. Nella pratica dello yoga i mudra sono utilizzati a completamento di alcuni asana (posizioni), oppure anche nelle fasi meditative o di visualizzazione. Queste pratiche non richiedono sforzo fisico, sono eseguibili facilmente e si possono fare ovunque: ci si può esercitare in piedi

1) Gyan Mudra

©www.istitutoyoga.eu di Cristian Sinisi

2) Vayu Mudra

©www.istitutoyoga.eu di Cristian Sinisi

3) Shoonya Mudra

©www.istitutoyoga.eu di Cristian Sinisi

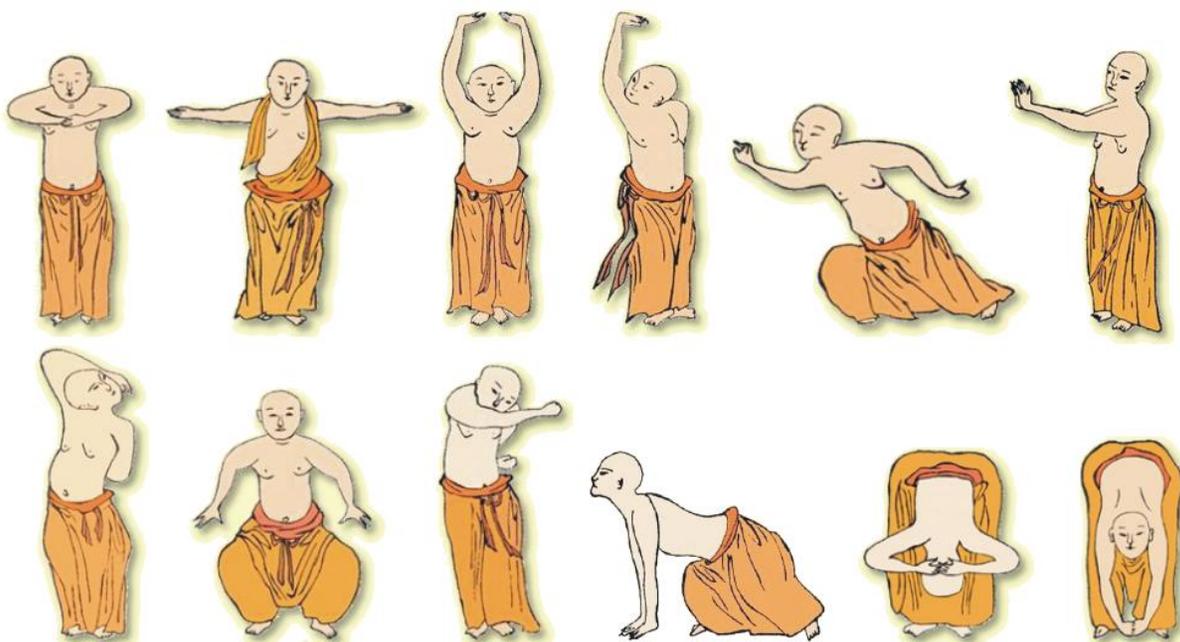
4) Prithvi Mudra

©www.istitutoyoga.eu di Cristian Sinisi

5) Prana Mudra**6) Apan Mudra****7) Apan Vayu Mudra**

10) Ling Mudra o Mudra del Calore: intrecciare le dita come nella figura, tenendo il pollice sinistro dritto, Questo mudra aumenta il calore del corpo e, se fatto abbastanza a lungo, può far sudare anche d'inverno. Benefici: aiuta in caso di raffreddore, asma, tosse, sinusite e pressione bassa. Asciuga il flegma. Precauzioni: quando si esegue questo mudra bisogna aumentare l'assunzione di acqua, frutta, succhi di frutta e ghee. Non deve essere fatto troppo a lungo.

Le "Mani di Buddha" o " dodici posizioni di Da Mo"



sono il primo esercizio insegnato dallo Yogacharya Bodhidharma (Da Mo in cinese) ai monaci del monastero di Shaolin.

Si tratta di un esercizio apparentemente semplice per percepire e utilizzare la

L'esercizio agisce su vari livelli:

Il pollice della mano destra, ad esempio, è "+" e quella della mano sinistra è "-" e così i due palmi, ed è per questo che, avvicinando le due mani dopo averle rilassate, si ha la strana sensazione che si attraggano e si respingano contemporaneamente.

Le mani, in un certo senso, hanno la possibilità di emettere suoni/vibrazione, e l'esercizio delle "MANI DI BUDDHA" serve per cercare di imparare a suonare.

"Quando è la mente a conoscere, lo chiamiamo sapere.
Quando è il cuore a conoscere, lo chiamiamo amore.
E quando è l'essere a conoscere, la chiamiamo meditazione."
(Osho)

YOGA PER GLI OCCHI

Pronto soccorso per occhi affaticati

Il palming



Trataka, lo sguardo fisso



Sedersi con la schiena dritta di fronte a una candela (oppure anche la punta del tuo pollice), accesa, meglio se la fiamma è all'altezza degli occhi.

Senza mai sbattere le palpebre, fissare lo sguardo sul centro della fiamma, respirando tranquillamente. Dopo qualche tempo, gli occhi bruceranno un po', ma occorre cercare di non battere le palpebre, così gli occhi cominceranno a lacrimare spontaneamente, pulendo i dotti lacrimali ed eliminando anche "altro" che abbiamo "visto" e non avremmo voluto vedere (pensieri inopportuni, avvenimenti sgraditi, emozioni negative).

Non preoccuparsi per il naso che cola e/o per le lacrime che bagnano le guance, continuare a fissare la fiamma della candela che cambia forma, si moltiplica, si allunga, si "sfuoca" a causa delle lacrime.

Restare a fissare la fiamma per almeno cinque minuti, poi chiudere dolcemente gli occhi e battere più volte le palpebre, ma senza stropicciarsi gli occhi,

nemmeno col fazzoletto con cui ci soffieremo il naso. Restare qualche respiro ad occhi chiusi, notando che la fiamma si è “impressa” sulla retina e continuiamo a vederla anche a palpebre abbassate (ma forse è di altri colori).



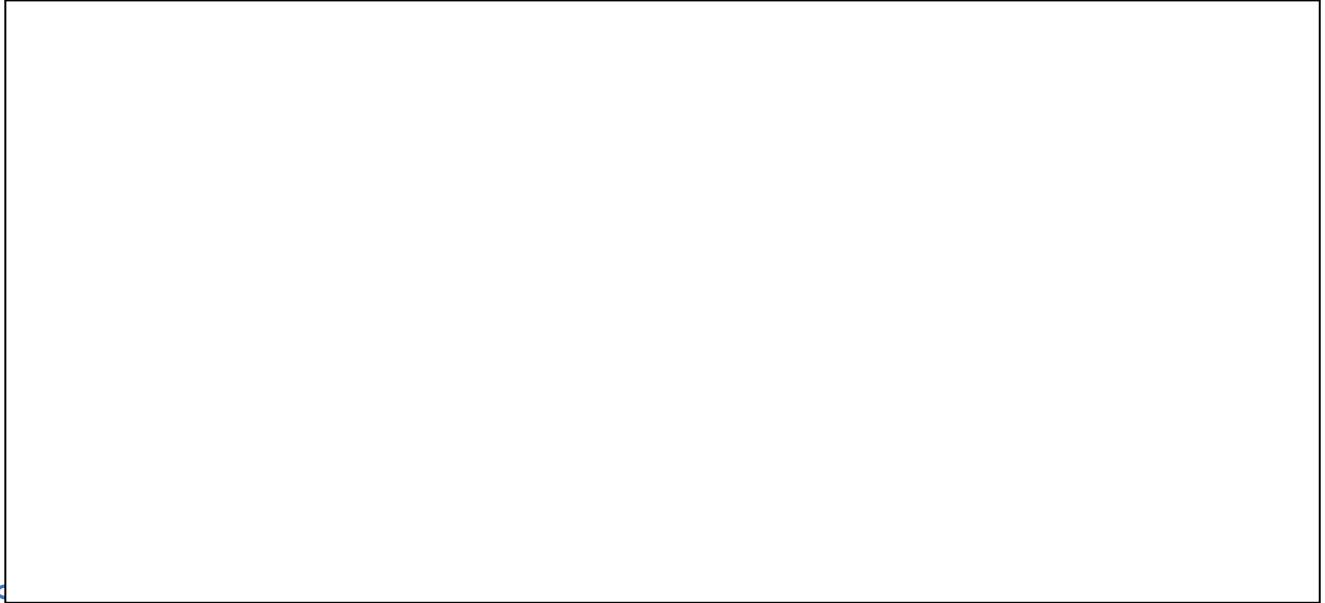
a,
re
te
le

Ripetere l'intera sequenza, ma questa volta partendo e ritornando alla punta del naso.

Sbattere le ciglia

Sbattere più volte le palpebre rilassa gli occhi, come pure distogliere lo sguardo dal monitor (possibilmente andando a guardare l'orizzonte, da una finestra). Giova anche tenere sempre a portata di mano uno “spruzzino” con acqua per rinfrescare gli occhi ogni ora, inumidendoli a palpebre chiuse.

Osservazione laterale

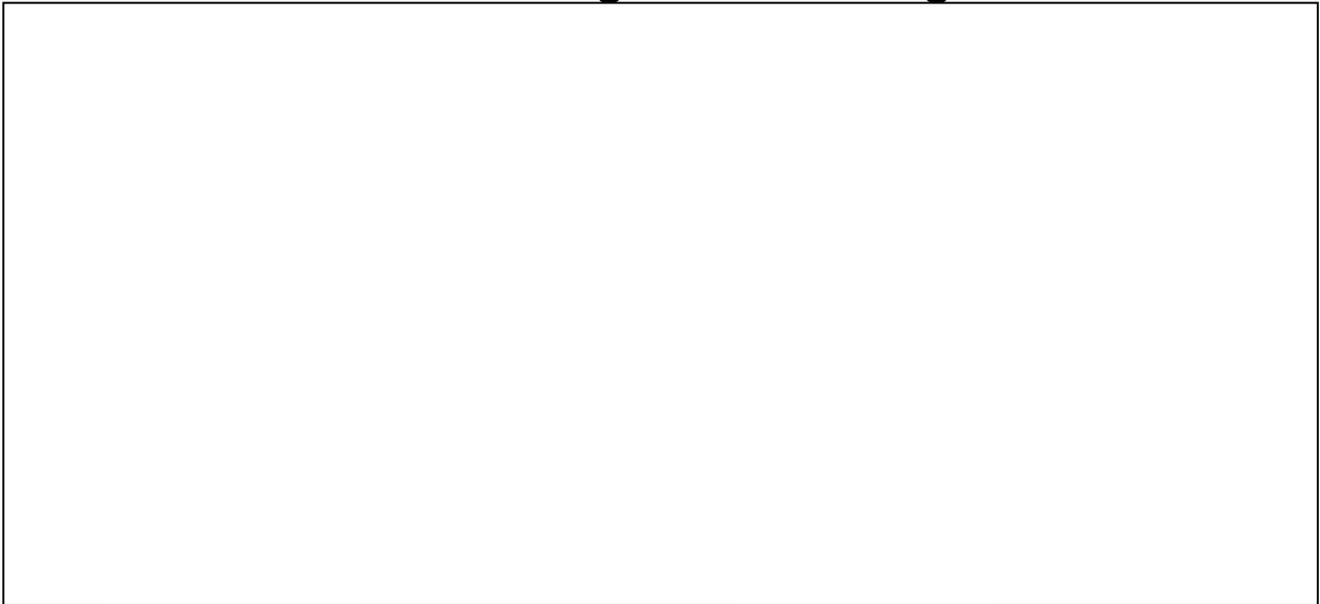


Stendere il braccio destro di fronte, col pollice alzato, concentrando lo sguardo

Il buio non è buio

sollievo: gli occhi e la mente diventano più “freschi”.

Decentralizzazione o sguardo divergente



L'acqua è sempre "sorella"

Chinarsi su una bacinella di acqua fredda, spruzzando l'acqua sugli occhi aperti.

Poi riempire d'acqua una coppetta oculare (di quelle che si trovano nelle confezioni di collirio) e, rovesciando la testa all'indietro, tenerla sopra uno degli occhi, facendolo ruotare a palpebre aperte, per qualche secondo. Ripetere con l'altro occhio.

Allungamenti oculari laterali e mediali

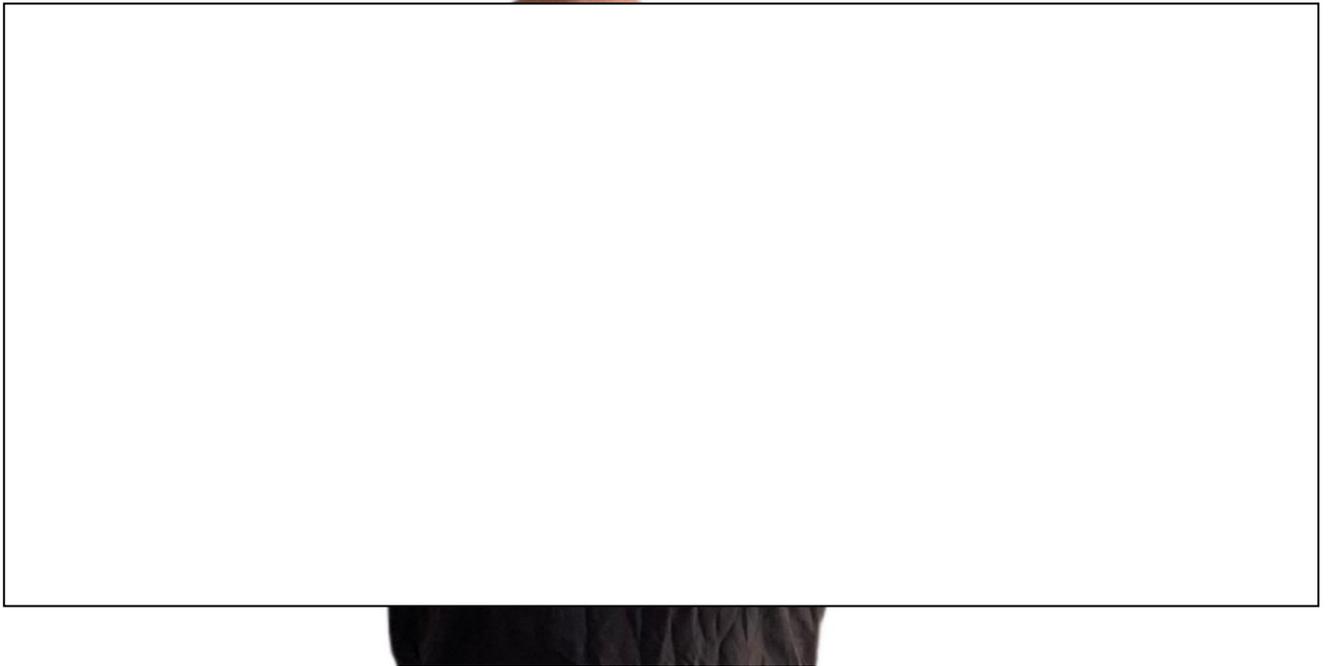


Questi esercizi allungano e rafforzano muscoli oculari specifici, quelli che fanno muovere gli occhi da un lato all'altro. Per esempio, quando guardi a destra, utilizzi il muscolo retto laterale dell'occhio destro e il muscolo retto mediale

3 volte, sbattendo le palpebre tra una serie e l'altra.

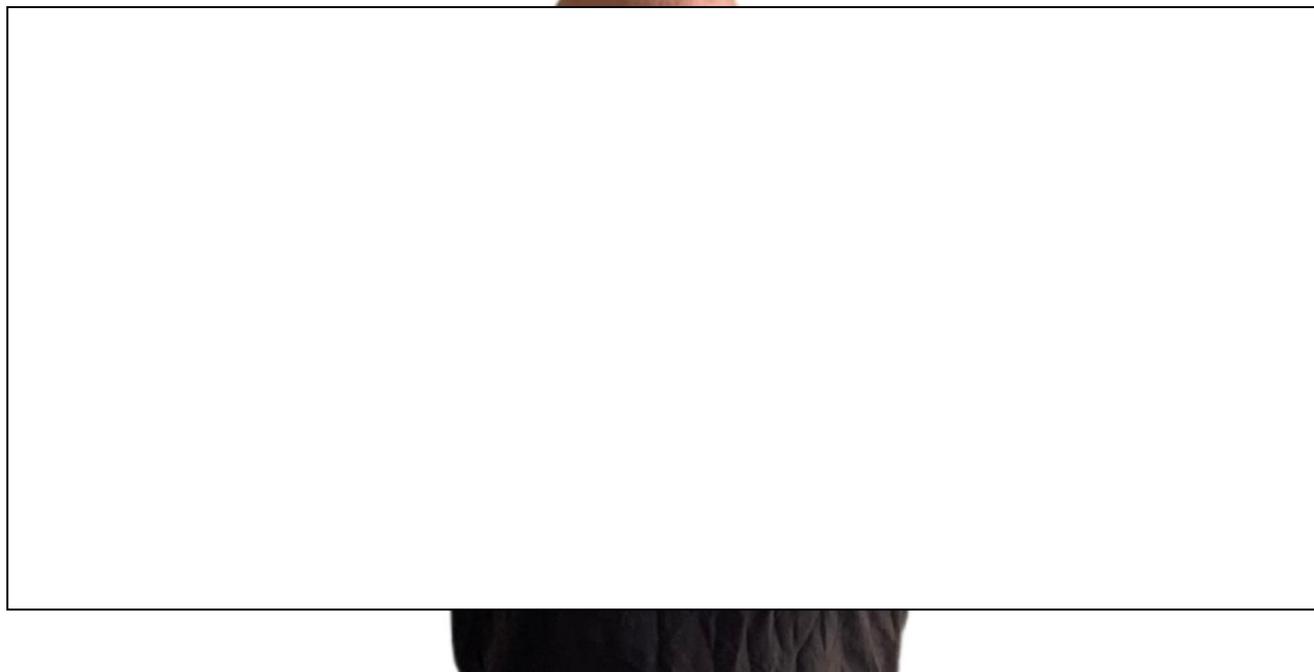
Poi, ripeti l'esercizio guardando verso l'alto e verso il basso. Non dimenticare di sbattere le palpebre.

Allungamenti diagonali



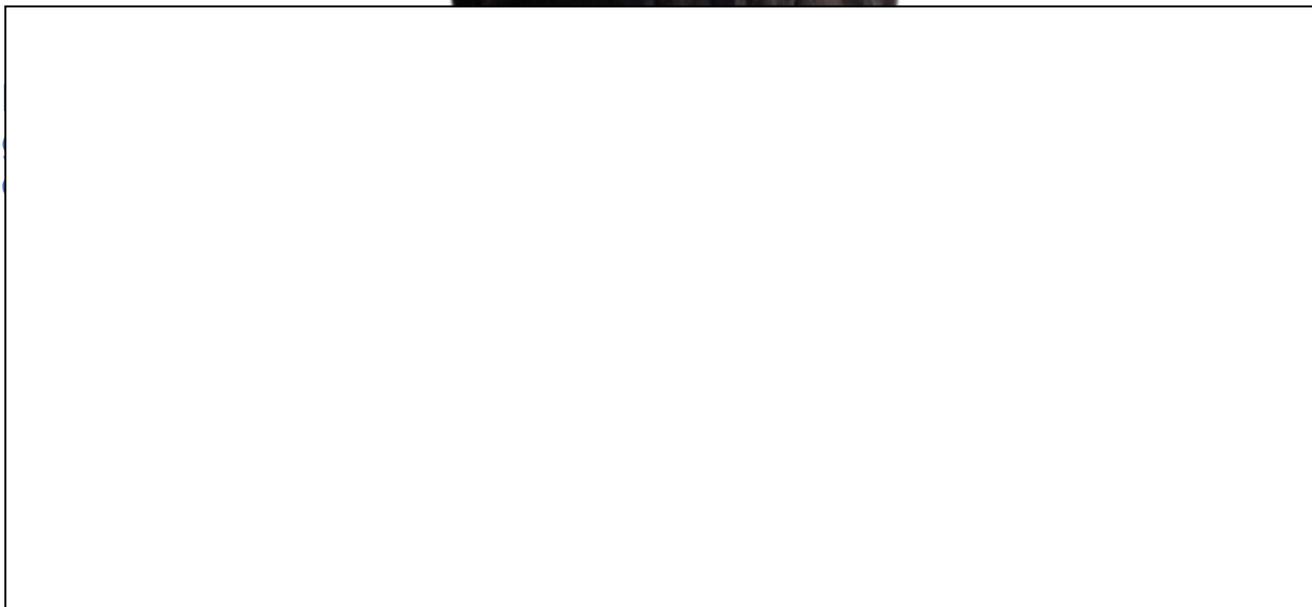
Come nell'esercizio precedente, gli allungamenti diagonali ti richiedono di assumere una posizione fissa con lo sguardo per qualche secondo. Tuttavia, in questo caso si fanno lavorare anche

Il simbolo dell'infinito



volte, senza muovere la testa. Sbatti le palpebre tra una ripetizione e l'altra, oppure esegui il palming.

Cerchi con gli occhi



YOGA DELLA VOCE: I MANTRA

Il Mantra o Mantram (come viene chiamato in alcune regioni dell'India) è una potente e breve formula sonora spirituale che ha la capacità di trasformare la coscienza. Non c'è nulla di ipnotico o di magico, è solo una questione di pratica e soprattutto di non scoraggiarsi se non si ottengono subito i risultati sperati. Quando pratichiamo il Mantra stiamo richiamando il più grande potere che siamo in grado di concepire: possiamo chiamarlo Dio, Realtà Ultima o Sé Interiore, qualunque nome gli attribuiamo, con il Mantra stiamo richiamando la

viaggio verso l'esperienza sovrumana.

Vediamo ora altri aspetti dell'Om

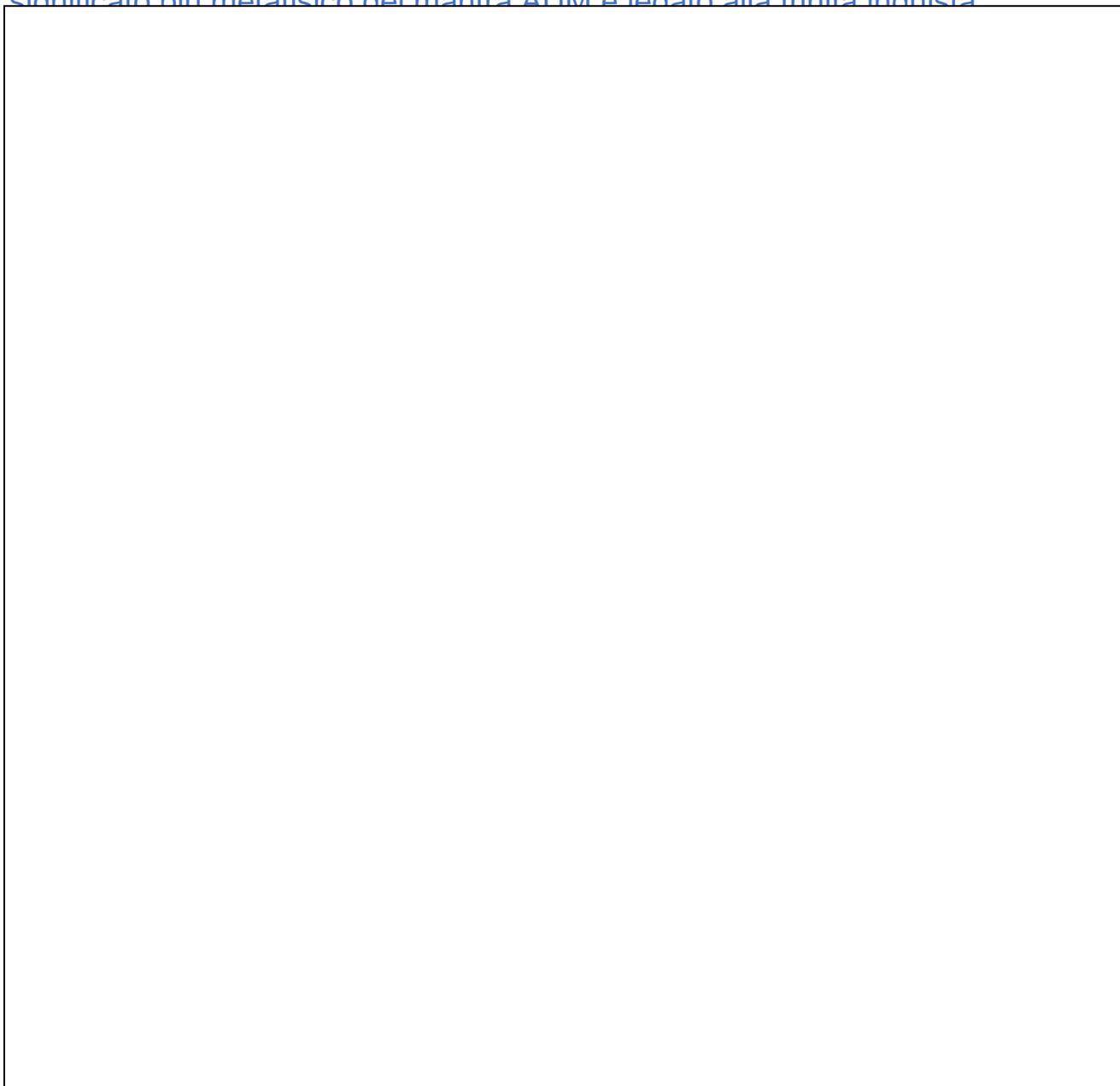
Essa rappresenta la somma di tutti i suoni presenti nella manifestazione. La lingua sanscrita ha creduto di raggruppare in 50 suoni la tipologia delle vibrazioni universali dando vita ad altrettanti segni grafici che corrispondono alle lettere dell'alfabeto sanscrito. Tra queste ce ne sono tre, che poi diventano due, e vedremo come, le quali praticamente li comprendono tutti. Questi suoni sono corrispondenti alle lettere A U M.

Da un punto di vista pratico:

- la lettera A, quando si pronuncia, e provate a farlo, ha una collocazione fisica bassa nella gola;
- la lettera U al centro sul palato;
- la lettera M sulle labbra.

Tutti gli altri suoni si collocano nella cavità orale all'interno di queste tre posizioni, e per questo le comprendono tutte, assumendo quel giusto valore di sintesi universale.

Il significato più metafisico del mantra AUM è legato alla trinità induista:



Ecco il suono associato alle divinità

all'unisono con Dio. pretesa di portare la mente a vibrare

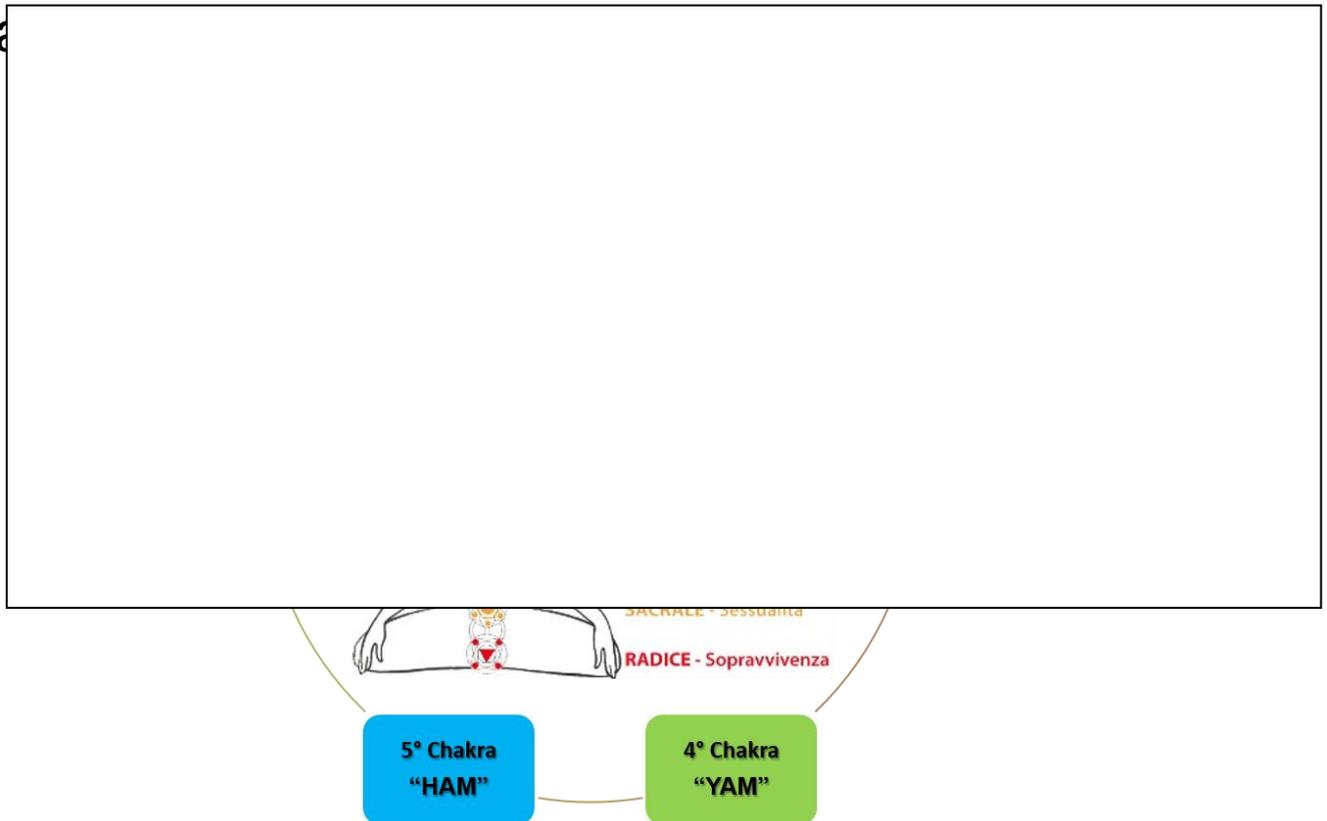
Semplice esercizio del canto dell'OM

Trova una posizione comoda, esegui il mudra dell'OM (cin Mudra), e ascolta il respiro, svuota la mente come sai fare, fai dei respiri profondi e dopo aver espirato tutta l'aria, inspira ed espirando lascia uscire il TUO canto dell'OM, ripeti per almeno 7 canti completi (uno per ogni chakra).

Ti è piaciuto il canto dell'OM?

Prendi nota di quale sensazione psicofisica hai ottenuto, le differenze nel respiro, le emozioni che hai rievocato con questo esercizio. In questo modo avrai un parametro da rivalutare durante le ripetizioni future.

Bija



Allo stesso modo puoi cantare i Bija mantra di ogni chakra, per apportare armonia in quel singolo centro vitale oppure vocalizzarli tutti dal primo al settimo, ripetendoli almeno sette volte ciascuno.

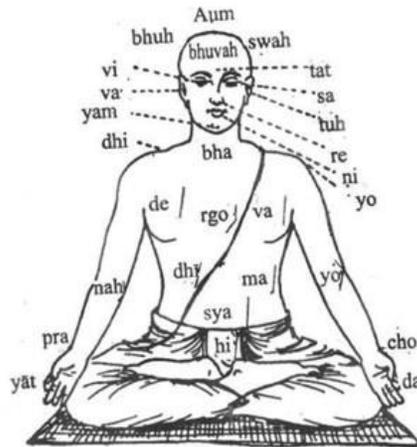
Altri mantra: Gāyatrī mantra

Om bhūr buvaḥ svaḥ | tat savitur vareṇyaṃ | bhargo devasya dhīmahi | dhiyo yo naḥ pracodayāt

"Sfera terrestre, sfera dello spazio, sfera celeste! Contempliamo lo splendore dello spirito solare, il creatore divino. Possa egli guidare i nostri spiriti [verso la realizzazione dei quattro scopi della vita]."

Composto di dodici più dodici sillabe, è ripetuto dodici volte il mattino, il mezzogiorno e la sera. Il suo uso è vietato alle donne e agli uomini di casta

bassa. Si ritrova per esempio nei: *R̥gvedasamhitā* (III, 62, 10); *Chāndogya Upaniṣad* (3,12); *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (5, 15)



l'acqua ci purifica il corpo, il Mantra purifichi la nostra mente.

Nella prima parte: Om Bhur Bhuvah Svah

il Divino è descritto nella Gloria della Luce che illumina i tre Mondi o Regioni dell'esperienza: Terra, Aria e Cielo.

Nella seconda parte: Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi,

si medita invece sullo Splendore e la Grazia che

(Tara verde) Om Ta re – TuTTare – TU rE So Ha”



1. **OM:** è, in genere, la sillaba iniziale (ed

, Om è dunque la meta a cui tendiamo: purificando il nostro corpo, parola e mente, li trasformiamo nel santo corpo, parola e mente di Tara. Da questo punto di vista, se Om è la meta, Tare Tuttare Ture è il

Sentiero che conduce ad essa;

2. **TARE:** è il vocativo di “Tara”, cioè “salvatrice, colei che libera”. Indica colei che protegge gli esseri senzienti dai pericoli esteriori di questa vita e delle esistenze future. Questi pericoli sono di 8 tipi: il fuoco, l’acqua, i leoni, i serpenti, gli elefanti, i ladri, la prigione, gli spiriti maligni. Tara mette inoltre al riparo dalla povertà, dalle malattie e dalle sofferenze. Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità inferiore;

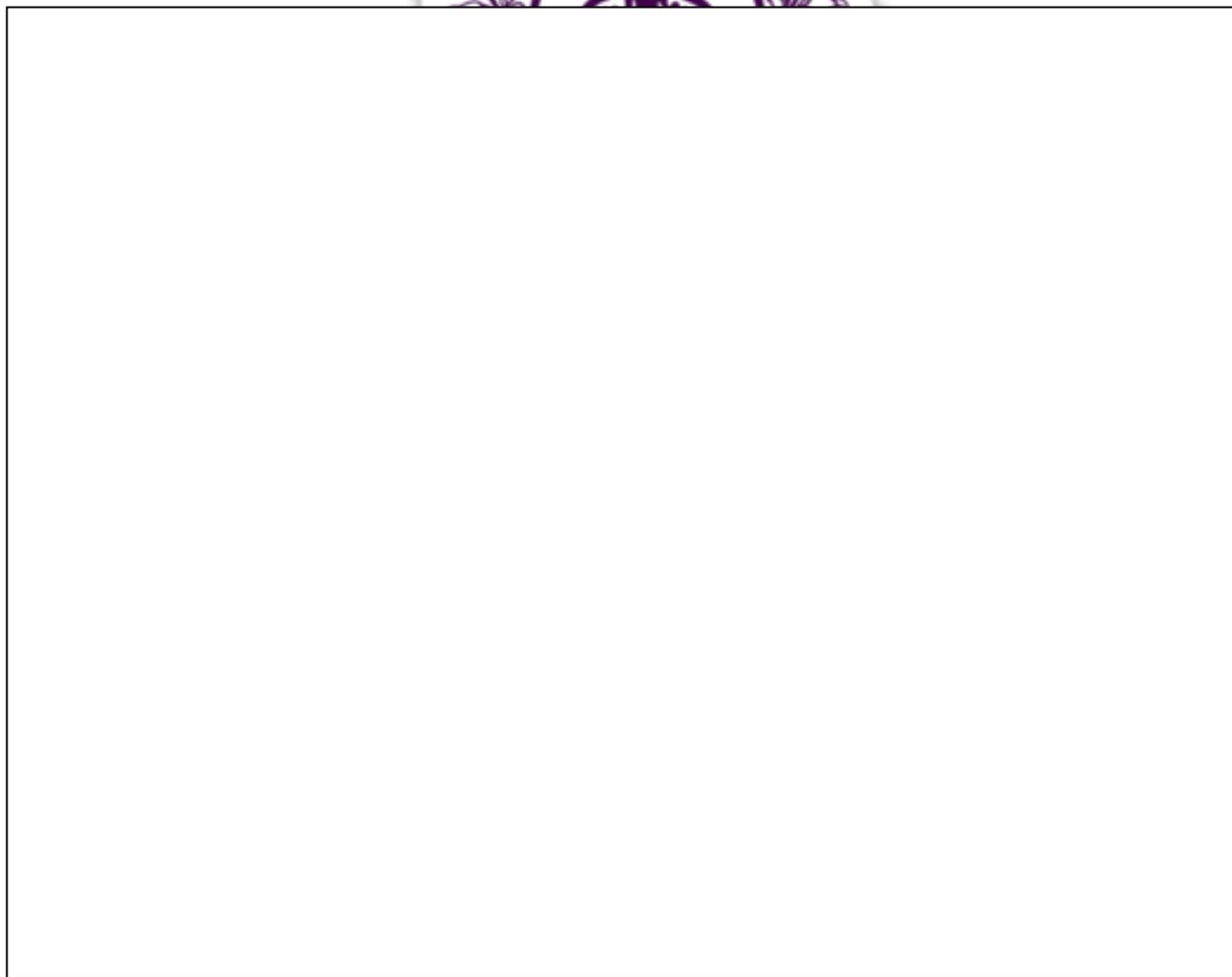
3. **TUTTARE:** è un rafforzativo di “Tare” e quindi significa ‘completa liberatrice’. Vuol dire che Tara ci protegge dal ciclo delle esistenze (saĔsōra) e dalle sue cause: queste ultime sono all’interno di noi stessi e sono gli 8 pericoli interiori, **ossia le 8 perturbazioni mentali principali:**

- il fuoco della collera
- l’acqua dell’attaccamento
- il leone dell’orgoglio

- il serpente della gelosia
- l'elefante dell'ignoranza
- il ladro delle opinioni errate
- l'avarizia che ci incatena come in una prigione
- gli spiriti malefici dei dubbi negativi.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità media;

Un mantra tibetano “Om Maṇi Padme Hūṃ”



OM MANI PADME HUM

ॐ मणि पद्मे हूँ **Om Mani Peme Hung** o **Om Mani Beh Meh Hung** in tibetano

"Il passato vi è sfuggito e l'avvenire non è ancora vostro.

Solo il presente vi appartiene, ed è fra le vostre mani come una materia prima da modellare. In quel presente, avete a disposizione un minuto, un'ora, una giornata...

Quel minuto, quell'ora e quella giornata vi appartengono: sforzatevi quindi di viverli nella chiarezza.

Quando avrete liberato lo spazio fra voi e il mondo divino, potrete affermare che anche l'avvenire vi appartiene.

Il vostro avvenire è la gioia, la luce!

E non lasciatevi influenzare da coloro che predicano solo difficoltà e disgrazie, poiché questi non sanno cosa sia realmente l'avvenire né come crearlo.

I mali rappresentano il passato, non l'avvenire.

Per presentarsi, l'avvenire – ossia il vostro vero avvenire di figli e figlie di Dio – attende che il passato sia cancellato.

Questo però non significa che l'avvenire non sia già in cammino. In realtà, l'avvenire è vivo, esiste già: lo state creando voi stessi. "

(Omraam Mikhaël Aïvanhov)

YOGA

con loro. I bambini digitali si ritrovano sommersi di incombenze e con dei ritmi così poco naturali, perfino per un adulto.

Scuola, compiti a casa, sport, corsi di musica, di lingue straniere e chi più ne ha più ne metta, i fanciulli non hanno più il tempo di annoiarsi, ingrediente principale per sviluppare la creatività e la fantasia.

Le loro giornate sono perfettamente pianificate in ogni dettaglio e in ogni istante, dal momento in cui si svegliano a quando vanno a dormire. In questo contesto i piccoli diventano iperattivi, nervosi, e probabilmente perdono un po' della loro spensieratezza, sentendosi in obbligo di dover soddisfare le aspettative di mamma e papà, degli insegnanti e degli istruttori.

Vengono omologati e non hanno l'opportunità di far emergere la loro vera essenza, costretti a soddisfare gli standard di una società che corre e che non ha tempo di fermarsi ad ascoltarli, a guardarli negli occhi, a scrutare nei loro cuoricini né tantomeno a comprenderli.

Perfino lo sport non ha più la finalità del benessere fisico dei bambini, né tantomeno viene vissuto come un momento ludico, ricreativo e di svago! È piuttosto un'ulteriore attività impegnativa.

Lo sport, infatti, è diventato un business e troppo spesso è finalizzato alle gare; ciò comporta molti svantaggi sia per i bambini meno portati fisicamente, sia per tutti gli altri, che si trasformano in creature competitive, aggressive, arriviste.

In tutto questo lo yoga si inserisce come una vera e propria panacea!

Lo yoga non è né una religione, come alcuni temono, né una pratica performante, ma uno strumento fondamentale che accompagna la crescita fisica e mentale dei bambini dai 3 anni sino all'adolescenza. Lo yoga rende la mente più ricettiva e aperta alle dimensioni meno esplorate dell'intuizione e della creatività.

Lo yoga insegna loro a mantenere la postura corretta, a gestire le loro emozioni, lo stress e l'ansia, ad alzare l'autostima, a migliorare la memoria, la concentrazione, la capacità di resilienza, la conoscenza di sé.

Lo yoga migliora le loro relazioni con coetanei, genitori e docenti, trasmette loro dei valori importanti come il rispetto di sé, degli altri e della natura. Favorisce la consapevolezza e una crescita sana che garantisce una vita adulta armoniosa e consapevole.

Questa meravigliosa disciplina ristabilisce quei ritmi naturali che i bambini hanno perso e insegna loro a fare le cose per il piacere di farle, dunque senza secondi fini (compiacere qualcuno, ottenere dei premi, vincere qualcosa) in quanto nello yoga non esiste la competizione con l'altro né un modello da imitare.

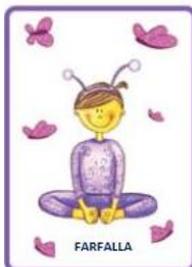
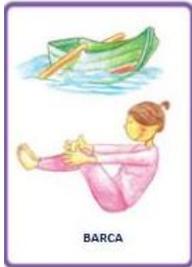
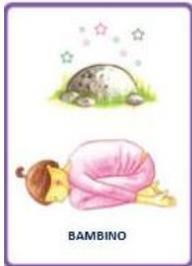
Risale al 1998 il primo (ne sono seguiti altri nel 2000 2003 2007 e 2015) Protocollo del Ministero dell'istruzione in cui lo yoga è stato indicato come un valido coadiuvante educativo e sociale, capace di contribuire allo sviluppo armonico ed equilibrato dell'individuo.

Nel protocollo del 2007 – rinnovato nel 2015– si afferma che il Ministero dell'Istruzione “riconosce che la disciplina yoga, al di là dei presupposti filosofici e religiosi, rappresenta un sistema dinamico di esercizio fisico da cui i giovani possono trarre benefici quali l'armonia, il coordinamento e l'elasticità del movimento; lo sviluppo delle capacità di attenzione e di concentrazione, di gestione delle emozioni e di autocontrollo”.

Ovviamente l'approccio alla disciplina da parte dei bambini non è la stessa che per gli adulti.

I bambini si avvicinano allo yoga come ad un piacevole e divertente gioco, sia perché possono fare posizioni condivise e quindi fare un lavoro/gioco di squadra, sia perché tante posizioni si ispirano alla natura e hanno i nomi degli animali, dei fiori o di elementi del pianeta: chi non conosce la posizione dell'albero, del cobra, del cane a testa in giù o della montagna, tanto per citarne alcune?

I bambini amano sia la natura, sia rappresentarla e immaginare di acquisirne le peculiarità (la stabilità della montagna, l'equilibrio dell'albero, la forza del guerriero, la vista acuta dell'aquila etc.) sia perché intorno alle posizioni possono essere inventate delle fiabe e tanto altro, il tutto ovviamente con tempi rispettosi dei loro ritmi.



IL RILASSAMENTO

Uno studio recentemente pubblicato su *Frontiers in Immunology* getta nuova luce sugli effetti degli interventi mente – corpo. Lo studio mostra come i benefici di tali pratiche non si limitano a farci entrare in uno stato fisiologico di rilassamento, ma potrebbero avere implicazioni ben più profonde: sembrerebbero infatti in grado di correggere le alterazioni molecolari del DNA causate dallo stress. I risultati di questa ricerca sono frutto della revisione di oltre un decennio di studi sugli effetti delle tecniche mente – corpo sul comportamento dei geni.

Quando le persone sono esposte ad un evento stressante si ha una attivazione del sistema nervoso simpatico che a sua volta determina un aumento della produzione di una sostanza in grado di regolare l'espressione dei geni, attivando quelli preposti alla

sistemi viventi. Solo da informazioni “coerenti” promosse dal cuore, si ottiene un sistema coerente dell’intero organismo, cioè in grado di mantenere la piena salute psico-fisica.

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Il primo rilassamento che insegno è quello muscolare, utilizzato anche dall’esercito degli Stati Uniti per recuperare velocemente energie.

È stato ideato da Edmund Jacobson intorno al 1920, negli Stati Uniti, per la terapia di quei disturbi psicosomatici per i quali al tempo non si trovava cura adeguata. Da allora il suo sistema è arrivato fino ai giorni nostri adattato in varie forme e modi e il motivo di questo lungo successo è semplice: funziona e può essere appreso da chiunque e a qualunque età.

Lo insegno per primo perché parte da ciò che riusciamo a percepire maggiormente, il corpo.

L'esercizio è molto semplice, consiste nel contrarre per alcuni secondi un distretto muscolare del corpo e poi rilasciarlo velocemente, soffermandosi a constatare e percepire le differenze tra la tensione e lo stato di rilassamento.

L'esercizio completo è il seguente (potresti registrare la tua voce e ascoltarla quando necessiti di un po' di relax, oppure acquistare i miei audio dei rilassamenti guidati, vedi alla fine del testo):



Ci distendiamo in una posizione comoda (savasana), le gambe sono leggermente divaricate, i piedi abbandonati, le braccia piegate ad angolo con il palmo delle mani rivolto verso il suolo, chiudiamo gli occhi e seguiamo il respiro, facendoci cullare dolcemente dall'aria che entra ed esce lentamente dalle narici. Ora, spostiamo l'attenzione alla mano destra, la irrigidiamo alcuni secondi . . . Poi espirando la distendiamo di colpo; irrigidiamo ancora la mano destra e tutto il braccio, sentiamo la tensione . . . espirando distendiamo di colpo; ripetiamo ancora una volta, irrigidiamo tutto l'arto destro e poi, espirando, distendiamo di colpo, ora percepiamo la piacevole differenza tra la tensione di prima, e l'abbandono.

Ora, spostiamo l'attenzione alla mano sinistra, la irrigidiamo alcuni secondi . . . Poi espirando la distendiamo di colpo; irrigidiamo ancora la mano sinistra e tutto il braccio, sentiamo la tensione . . . espirando distendiamo di colpo; ripetiamo ancora una volta, irrigidiamo tutto l'arto sinistro e poi, espirando, distendiamo di colpo, ora percepiamo la piacevole differenza tra la tensione di prima e l'abbandono.

Ora, spostiamo l'attenzione al piede destro, pieghiamo le dita, le irrigidiamo alcuni secondi . . . Poi espirando distendiamo di colpo;



Johannes H. Schultz

concentrazione è possibile ottenere sempre più consolidate risposte di distensione e tranquillità. Un'altra caratteristica fondamentale del metodo di Schultz è che la regolare pratica degli esercizi porta alla produzione sempre più spontanea delle modificazioni fisiologiche tipiche dello stato di rilassamento. In sostanza il regolare e costante allenamento fa sì che la distensione e il benessere psicofisico non debbano più essere cercati attivamente, ma si producano in modo automatico e spontaneo, come dei veri e propri riflessi. È per questa ragione che la tecnica viene chiamata Training Autogeno: autogeno significa infatti che si genera da Sé senza concorso della volontà. Già dopo poche settimane di allenamento, molti individui riferiscono, infatti, che le sensazioni di benessere e calma arrivano da sole, senza che si debba far niente.

Le condizioni preliminari per cominciare l'allenamento sono:

- individuare un momento e un luogo opportuni, nei quali ci si possa dedicare a sé stessi, senza sollecitazioni disturbanti da parte del mondo esterno, per esempio evitando luoghi rumorosi o troppo illuminati;
- indossare abbigliamento comodo, non costringente;
- mettersi in una posizione comoda, generalmente supina.

Il TA si realizza attraverso una serie di esercizi di concentrazione, durante i quali l'individuo impara a ripetersi mentalmente determinate formule, mirate alla distensione di specifiche zone corporee.

Il primo passo per raggiungere, in modo semplice, il completo rilassamento dell'organismo è cominciare con il distendere la muscolatura scheletrica.

Poiché quando un muscolo è completamente disteso lo si percepisce pesante, Schultz stabilisce come primo esercizio del TA quello della pesantezza.

Il soggetto deve cioè immaginare che il proprio corpo diventi pesante:

- si comincia con la formula "il mio braccio destro è pesante" (per i soggetti mancini sarà naturalmente il sinistro);
- si continua con il braccio sinistro;
- si procede gradualmente, generalizzando così la sensazione di pesantezza a tutto il corpo.

Il secondo esercizio mira invece al rilassamento del sistema vascolare

Tale condizione si realizza attraverso l'induzione del calore, che come per la pesantezza, dal braccio viene generalizzato a tutto il corpo.

- immaginando che il proprio corpo diventi caldo, è possibile infatti ottenere una reale vasodilatazione periferica, corrispondente alla distensione della muscolatura che ricopre i vasi sanguigni.

Lo stato di calma, già parzialmente ottenuto con i precedenti esercizi, viene reso più profondo con il terzo esercizio quello del cuore:

- In questa fase del training il soggetto deve ripetersi mentalmente la formula “il mio cuore batte calmo e regolare”.

Questo esercizio, regolarizzando l'attività cardiaca, permette il consolidarsi dello stato di rilassamento; inoltre essendo la funzionalità cardiaca molto influenzata da fattori psichici ed emotivi, l'esercizio favorisce una più profonda serenità emotiva dell'individuo.

Anche il quarto è un esercizio di ritmo, che si concentra questa volta sul respiro.

- Con la formula “il mio respiro è calmo e regolare” la respirazione diviene sempre più profonda e spontanea, avvicinandosi a quella che si ha durante il sonno.

Arrivate a questa fase, le persone dicono di raggiungere uno stato di calma sempre maggiore ed una minore interferenza da parte di pensieri disturbanti.

Con il quinto esercizio, ci si concentra, invece, sul plesso solare, una struttura nervosa situata al di sotto del diaframma, tra lo stomaco e la colonna vertebrale, che si collega a numerosi organi interni: stomaco, intestino, fegato, pancreas, milza, reni e ghiandole surrenali.

Con la formula “il mio plesso solare è piacevolmente caldo”,

- tale struttura si distende, come anche tutti gli organi addominali sopra citati.

Il ciclo di esercizi si conclude con quello della fronte fresca; mentre per il corpo la distensione e il rilassamento vengono favoriti dalla vasodilatazione (esercizi della pesantezza e del calore), per quanto riguarda la testa, è la vasocostrizione a portare una piacevole sensazione calmante. Per questa ragione,

- l'ultimo esercizio prevede la ripetizione della formula “la mia fronte è piacevolmente fresca”, che induce nell'individuo una sensazione di benessere e rilassamento anche nella zona del capo.

Alla fine del sesto esercizio il soggetto ha acquistato una distensione corporea generale, che si manifesta, anche a livello mentale, con una profonda sensazione di calma; il rilassamento è ormai completo e profondo.

Molto spesso, quando il soggetto è già ben allenato e riesce a raggiungere lo stato di distensione psicofisica in modo sempre più automatico e spontaneo, si

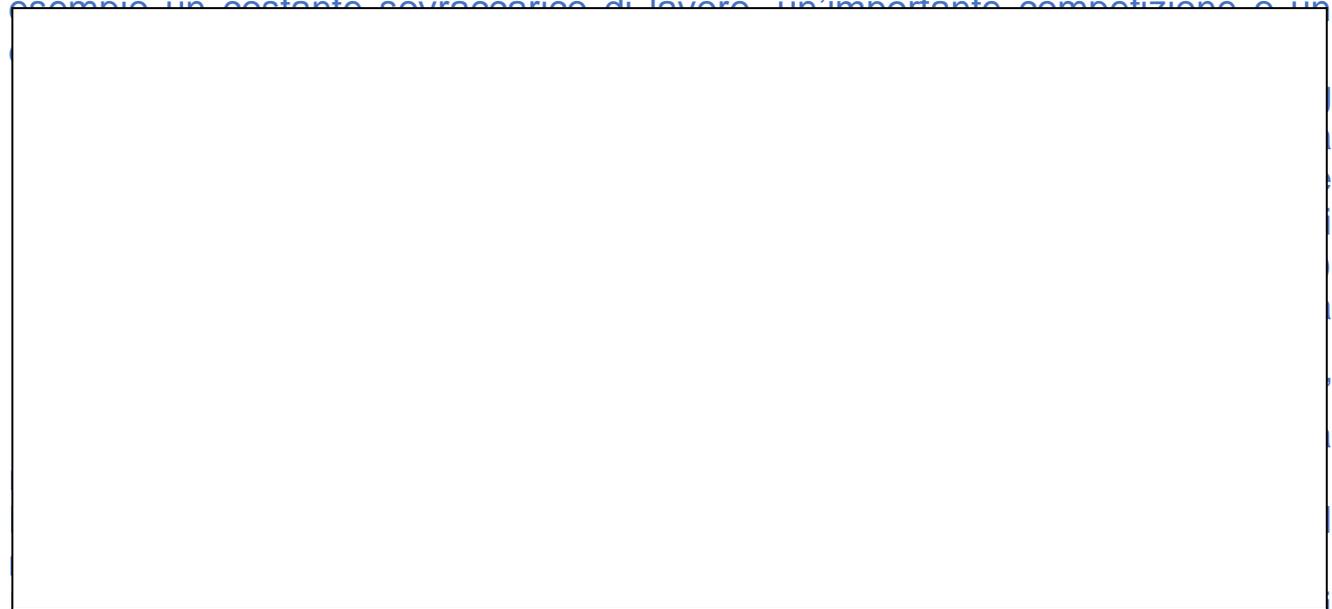
aggiungono ai sei esercizi standard delle ulteriori formulazioni, specifiche per quel particolare individuo.

- Queste formule aggiuntive, che vengono chiamate proponimenti (nello yoga lo chiamiamo *Sankalpa*), sono d'aiuto per quei soggetti che intendono modificare una certa condotta o le proprie reazioni in situazioni problematiche.

Per esempio, una persona che intende smettere di fumare; - potrà ripetersi la formula "il fumo mi è assolutamente indifferente"; chiaramente il proponimento da solo non può risolvere il problema, ma può di certo rinforzare la volontà e la motivazione dell'individuo.

Indicazioni e controindicazioni al training autogeno

In generale il TA, per il suo effetto riposante e ristoratore, è indicato ogniqualvolta ci si trovi a dover affrontare situazioni stressanti, quali per esempio un costante sovraccarico di lavoro, un'importante competizione o un



mentre, l'induzione della calma e la conseguente tranquillità emotiva, che si raggiungono attraverso l'allenamento autogeno, fanno di questa tecnica uno strumento assai efficace nella gestione degli stati d'ansia e nei disturbi in cui l'ansia ha un ruolo ragguardevole (ad es. stati di panico, disturbo ossessivo compulsivo, balbuzie, crampo dello scrivano, tic, ecc..).

Ampia applicazione trova anche nel campo della medicina psicosomatica: la tecnica, infatti, è particolarmente indicata per disturbi come le alterazioni del sonno (soprattutto insonnia), gastriti, tachicardia e bradicardia, ipertensione essenziale, cefalea, asma e dismenorrea. Il TA è stato applicato, con

ragguardevoli successi, anche per il tabagismo, per la preparazione al parto, ecc.

Esistono, tuttavia, delle situazioni nelle quali la tecnica di Schultz va applicata con cautela o addirittura sconsigliata. In alcuni casi, infatti, quando è presente una condizione che può invalidare l'azione del TA o interferire con una malattia già in atto, è opportuno apportare delle modifiche, nel senso che si deve cambiare o addirittura omettere un esercizio.

Per esempio, se una persona soffre di gastrite, potrebbe mal tollerare l'esercizio del calore, che come ben si sa influisce negativamente su questo particolare disturbo; in questo caso è allora opportuno, nel corso del secondo esercizio, introdurre la formula aggiuntiva "il mio stomaco è freddo". Nel caso in cui, invece, una persona sia stata vittima di un grave trauma cranico, si deve evitare del tutto l'esercizio della fronte, e così via.

Inoltre, come accennato prima, in alcune situazioni il TA non è solo sconsigliabile, ma addirittura improponibile: ciò vale nei casi di grave disturbo psichico in stato di scompenso o di ritardo mentale; per patologie mediche molto serie, come l'infarto del miocardio o l'ipertensione grave su base organica, non causata cioè da ansia e stress.

Un'ultima annotazione va fatta circa i cosiddetti soggetti refrattari, ossia quelle persone che, pur godendo di condizioni fisiche e psichiche tali da garantire una buona riuscita del TA, non potrebbero ottenere alcun beneficio dalla tecnica: si tratta, in questo caso, di individui estremamente inibiti o che si allenano con poca costanza e svogliatezza, non raggiungendo così nessun risultato. A tal proposito è bene sottolineare che nel TA, come in qualunque altro tipo di trattamento, è necessaria una buona dose di motivazione e un sincero interesse, da parte del paziente, nei confronti della tecnica.

Azione ed effetti del training autogeno

Come accennato sopra, il TA permette, attraverso precisi esercizi di concentrazione, di indurre risposte di distensione e tranquillità.

Ciò avviene poiché l'allenamento autogeno è in grado di influenzare vari sistemi organici quali:

- la muscolatura
- il sistema cardiovascolare e neurovegetativo
- l'apparato respiratorio.

Questi vari sistemi si influenzano poi reciprocamente esaltando ancor di più lo stato di distensione, ma interagiscono anche con il Sistema Nervoso Centrale ed in particolare con una specifica struttura situata alla base del cervello, la

Formazione Reticolare, che è in grado di controllare, a sua volta, molteplici funzioni dell'organismo (psichiche, ormonali, vegetative ecc.).

In sostanza il TA non solo regola l'attività di singoli apparati, ma riesce anche, grazie a questo gioco di influenze reciproche, ad indurre uno stato di distensione che coinvolge l'intero organismo. Attenzione però, l'azione del TA non è semplicemente quella di rallentare la reattività dell'individuo, bensì di



Molte persone raccontano che grazie all'allenamento riescono a concentrarsi molto meglio su sé stessi e a mettere a fuoco più chiaramente le proprie reazioni; ciò ha delle implicazioni estremamente importanti, poiché sembra, che tali soggetti siano in grado di gestire meglio le proprie reazioni e comportamenti anche al di fuori della seduta, imparando di conseguenza a vedere meglio nella loro reale dimensione anche i problemi della vita quotidiana. Un'ultima, certamente non secondaria funzione del TA riguarda l'attenzione della percezione del dolore. La sensazione dolorifica è caratterizzata dall'alterazione di alcuni apparati: il battito cardiaco e la frequenza respiratoria aumentano, si produce tensione muscolare, ecc. Il TA, come più volte detto, normalizza e distende proprio quegli apparati, pertanto, pur non cancellando la fonte di dolore, aiuta il soggetto a percepirlo meno intenso.

Inoltre, a questa componente sensoriale del dolore, si accompagna anche una componente affettiva; soprattutto paura e ansia sono, infatti, in grado di intensificare la percezione dolorifica. Il TA, grazie alla calma e alla tranquillità, riesce a ridurre anche tali componenti, rendendo quindi più tollerabile la sensazione di dolore.

Solo chi ha il coraggio di scrivere la parola fine,
può trovare la forza per scrivere la parola inizio.

Detto Zen

LO YOGA NIDRA (YOGA DEL SONNO)

Le varie fasi dello Yoga Nidra

Consapevolezza del respiro. Si inizia la pratica in posizione seduta, semplicemente per prendere consapevolezza del respiro naturale senza fare un tentativo di modificare il flusso del respiro. Si può prendere coscienza del respiro osservando l'aria che entra ed esce dalle narici, portando l'attenzione all'addome, o lo scorrere del respiro tra l'ombelico e la gola. Il praticante viene a conoscenza di ogni respiro in entrata e in uscita. Dal modo di respirare noi prendiamo

e il contatto con il proprio respiro spontaneo.

Rotazione della coscienza. Durante la pratica di Yoga Nidra ci si dedica ad una tecnica definita "rotazione della consapevolezza attraverso le aree del corpo": essa consiste nel citare in sequenza diverse parti del corpo (generalmente si inizia dalla parte destra) chiedendo, a chi ascolta le indicazioni, di visualizzare tali zone. Queste aree corrispondono esattamente ad aree della corteccia motorio-sensoriale. Si aumenta la consapevolezza del corpo per stimolare il cervello, favorire il rilassamento fisico e tonificare il sistema nervoso.

Visualizzazioni. Verranno inserite delle semplici visualizzazioni; in uno stato di rilassamento profondo le immagini emergono naturalmente senza alcuno sforzo. L'uso delle visualizzazioni nello Yoga Nidra stimola la ghiandola pituitaria

(ipofisi) e la pineale (epifisi), situate nel cervello. Aumentando e attivando le loro secrezioni ormonali si induce il rilassamento, l'incremento dell'energia vitale e il riequilibrio di tutto il sistema ormonale e ghiandolare del corpo.

Consapevolezza del respiro. Al termine della pratica di rotazione della coscienza sul corpo si riporta la consapevolezza sul proprio respiro, al suo fluire calmo e regolare che guiderà il praticante all'ascolto delle sensazioni fisiche ed emotive.

Conclusione. Si conclude riportando gradualmente il praticante allo stato di veglia, riportando la consapevolezza alla realtà circostante, al corpo, ai suoni e alla fine muovendosi per uscire dall'immobilità.

Approfondimenti

Nella base del cranio, e più precisamente nella sella turcica dell'osso sfenoide è collocata l'ipofisi, o pituitaria, che stimola la produzione di spermatozoi nell'uomo, e nella donna la maturazione dei follicoli. Questa ghiandola è centro di regolazione della vita endocrina e secreta l'ormone somatotropo, la prolattina, l'ormone adrenocorticotropo, l'ormone tireostimolante, e altri.

Oltre all'ipofisi, abbiamo, annessa all'encefalo, un'altra ghiandola a secrezione interna: la pineale, la sua funzione principale e quella di produrre Melatonina, un ormone importantissimo che regola i ritmi sonno-veglia e i ritmi circadiani.

Tali ghiandole rappresentano la radice energetica, il ponticello, posto fra il corpo fisico, la mente e l'anima, assieme alle ghiandole sessuali, trasmutano le energie grossolane, in energie sottili, ponendole a disposizione della volontà e il genio dell'operatore. In poche parole sono intimamente collegate alle ruote superiori.

Ed è proprio la pineale a sostenere direttamente la stimolazione del massaggio orale, provocando la secrezione, non immediata, di un particolare nettare che contiene la serotonina, precursore delle endorfine: la sostanza psicotropica prodotta dal corpo umano. Si constata, infatti, che uno degli effetti riconducibili a questa pratica, risulta focalizzarsi nella dilatazione delle percezioni, e in un maggior ricordo dell'attività onirica fin dalle prime sedute: portandoci a navigare nello spazio del nostro mondo interiore.

IL SANKALPA

voto o promessa, e dovrebbe essere la regola da seguire sopra qualsiasi altra.
San si riferisce alla priorità, con tutto l'impegno possibile.

Sankalpa è quindi un voto e un impegno che facciamo come una pietra miliare per sostenere la nostra verità più alta. Un sankalpa dovrebbe rispettare e sostenere il senso più profondo della nostra vita ed è una dichiarazione per rinforzare tutto ciò in cui crediamo. Deve essere positivo, espresso con un tempo presente, altrimenti creiamo una distanza tra noi e la nostra intenzione, e cercate di esprimerlo in una frase di senso compiuto, fattibile.

Il Sankalpa possiamo distinguere in due tipi:

- Il primo è una intenzione fissata nel presente, come ‘lo sono in pace con me stesso,’ o ‘lo sono guarito.’ Questo ci permette di attuare da subito il cambiamento che desideriamo e sostenere la nostra pratica e la nostra vita.
- Il secondo tipo di sankalpa possiamo intenderlo come l’impostare una specifica intenzione o obiettivo, che vogliamo raggiungere. Più semplicemente lo si può vedere come fissare delle pietre miliari, o mini-obiettivi, al fine di aiutarci a raggiungere il nostro obiettivo finale entro un lasso di tempo stabilito solo da te, che sia il più finito e concreto possibile.

Un esempio nella nostra pratica potrebbe essere

- intenzione o obiettivo finale = eseguirò Bakasana
- intenzione o obiettivo piccolo = fare una classe con Bakasana una volta la settimana o 2 volte la settimana.

L’importante è che sappiamo di poter mantenere il nostro proposito, dire farò Bakasana domani, ma ancora non ho abbastanza forza nelle braccia non è certamente un obiettivo fattibile nel breve termine.

Esprimere un Sankalpa è semplice, pensate a una breve frase. Fate attenzione a non fare restrizioni dovute a pregiudizi o pensando cosa accadrebbe se... La frase dovrebbe essere il più positiva e aperta possibile tipo “Sono felice ed aperto a tutto ciò che la vita può offrirmi” e aggiungo la mia intenzione. Un Sankalpa molto nobile potrebbe essere una intenzione sul cammino spirituale.

Sii, sempre consapevole che la tua intenzione va nutrita con energia positiva ed è necessario essere saldi e determinati fino a che il sankalpa espresso diventi una parte della nostra routine quotidiana come lavarsi i denti. Possiamo usarlo come un mantra durante Pranayama, avere un promemoria sullo schermo del nostro computer o telefono, o ripeterlo con calma prima di andare a dormire. Presto si raccoglieranno i frutti del suo uso quotidiano.

Il concetto di Sankalpa era noto ai Rishi vedici.

Sandhyavandanam include Sankalpam e Japa sankalpa come parte dei riti. Nei veda è sottolineato come siamo noi a creare il nostro mondo tramite la mente, formulare un Sankalpa ci rende in grado di plasmarlo in positivo.

Yoga Nidra e sankalpa in pratica

MAESTRI ILLUSTRI DELLO YOGA

Babaji

Sri Ramakrishna Paramahansa

Sri Yukteswar

Lahiri Mahasaya

Paramhansa Yogananda

Sathya Sai Baba

Swami Vivekananda

Shivananda Sarasvati

Swami Satchidananda Saraswati

Shri Yogendra

Anandamayi Ma

Sri [Guru](#) Nanak Dev

Guru Kirpal Singh Ji Maharaj

Guru Maharishi Kartikeya

B.K.S. Iyengar

Tirumalai Krishnamacharya

Sri Swami Kuvalayananda

Omraam Mikhaël Aïvanhov

La Mère (la madre)

Krishnamurti

Osho Rajness

Padre Anthony Elenjimitam

Mata Amritanandamayi

Rudolf Steiner

Helena Blavatsky

Si possono conoscere le Vite passate?

GUIDA AI NOMI POSIZIONI YOGA

Ecco qui l'elenco con i nomi posizioni yoga: Posizione yoga nomi in sanscrito

Nomi posizioni yoga in italiano

adho muka svanasana cane a faccia in giù

adho mukha kapotasana cigno che dorme

adho mukha upavista konasana posizione seduta ad angolo

anjaneyasana / ashta chandrasana affondo basso / alto

apasana ginocchia al petto

ardha bhekasana posizione della mezza rana

ardha chandrasana mezza luna

ardha chandra chapasana variazione mezza luna
ardha matsyendrasana la posizione di matsyendra / del signore dei pesci
ardha uttanasana piegamento in avanti con la schiena distesa
astavakrasana la posizione degli otto angoli
baddha konasana posizione del ciabattino
bakasana posizione della gru
balasana posizione del bambino
bhadrasana posizione del trono
bharadvajasana la posizione di bharadvaja
bhujangasana cobra
camatkarasana posizione della cosa selvaggia
chaturanga dandasana posizione del bastone
dhanurasana posizione dell'arco
eka hasta bhujasana posizione su una mano del serpente
eka pada adho mukha cane a faccia in giù su una gamba
eka pada koundinyasana 1 e 2 (epk) posizione del saggio Koundinya
eka pada raja kapotasana posizione della sirena
garudasana posizione dell'aquila
gomukasana muso di mucca
halasana posizione dell'aratro
hanumasana posizione della scimmia
janu sirsasana posizione della testa sul ginocchio
kakasana posizione del corvo
kapotasana piccione
karnapidasana posizione delle ginocchia alle orecchie
krounchsana posizione dell'airone
kurmasana posizione della tartaruga
lolasana posizione del ciondolante sulle braccia
maksikanagasana libellula
malasana ghirlanda
marichasana a e b la posizione del gran saggio
marichi marjariasana posizione del gatto
matsyasana posizione del pesce
mayurasana posizione del pavone
muktasana posizione della libertà
natarajasana posizione del re danzatore
navasana posizione della barca
padmasana posizione del loto
parighasana posizione della sbarra

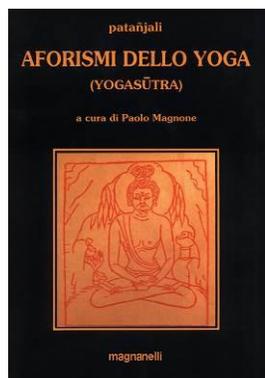
parivrtta adho mukha svanasana posizione del cane a faccia in giù girato da un lato
parivrtta ardha chandrasana mezza luna ruotata
parivrtta ardha padmasana posizione del mezzo loto girato
parivrtta natarajasana posizione di shiva girata
parivrtta parsvakonasana posizione laterale ruotata ad angolo
parivrtta surya yantrasana posizione della bussola da seduti
parivrtta trikonasana triangolo ruotato
parvsvottanasana allungamento laterale profondo o piramide
pasasana posizione del cappio
paschimottanasana posizione della pinza
pavanamuktasana posizione del rilascio dei venti
pincha posizione della piuma di pavone
prasarita padottanasana allungamento intenso con massima apertura dei piedi
purvottanasana posizione della panca all'insù
salabhasana posizione della locusta
salamba sarvangasana candela
sasangasana posizione del coniglio
setu bandha sarvangasana mezzo ponte
savasana posizione del cadavere
siddhasana posizione yoga perfetta
simhasana posizione del leone
sirsasana verticale sulla testa
skandasana allungamento laterale
svarga dvijasana uccello del paradiso
svastikasana posizione della fortuna
sukhasana posizione piacevole
supta baddha konasana posizione distesa del calzolaio/ ciabattino
supta padangushtasana a e b la posizione distesa del dito alluce
supta virasana posizione dell'eroe coricato
tadasana la posizione della montagna
tittibhasana posizione della lucciola
tolasana posizione del loto sollevato
triang eka pada paschimottanasana allungamento a un piede
utthita trikonasana triangolo
upavistha konasana posizione ad angolo seduto
urdhva hastasana mani verso l'alto
urdhva dhanurasana ponte (arco verso l'alto)
urdhva mukha svanasana cane a faccia in sù
urdhva prasarita eka padasana spaccata in piedi

ustrasana la posizione del cammello
utkata konasana dea utkatasana posizione della sedia
uttana shishosana posizione del cucciolo disteso
uttanasana piegamento in avanti
utthan pristhasana lucertola
utthita hasta padangustasana a e b posizione dell'alluce e della mano alzati
utthita parsvakonasana posizione del triangolo esteso
utthita trikonasana posizione del triangolo
vajrasana posizione del diamante
vakra hanumasana posizione della scimmia ruotata
vasisthasana posizione del saggio / panca laterale
virabhadrasana 1 guerriero 1
virabhadrasana 2 guerriero 2
virabhadrasana 3 guerriero 3
viparita karani posizione capovolta
virasana posizione del guerriero
vyaghrasana la posizione della tigre
vrksasana la posizione dell'albero

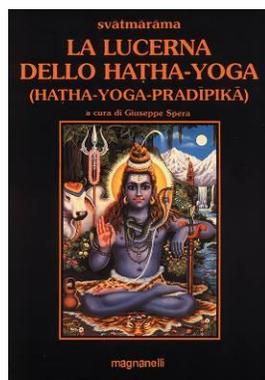
I prefissi più comuni dei nomi delle posizioni yoga

ADHO: rivolto verso il basso
ARDHA; metà
EKA PADA: a una gamba
PARIVRTTA: in torsione/ruotato
SUPTA: coricato
URDHVA: rivolto verso l'alto
UTTHITA: in pied

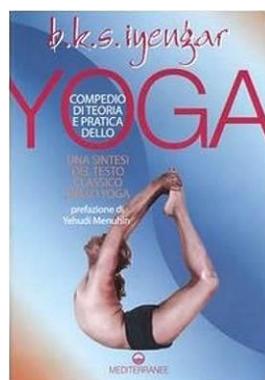
TESTI FONDAMENTALI DELLO YOGA E DELLE CULTURE ORIENTALI



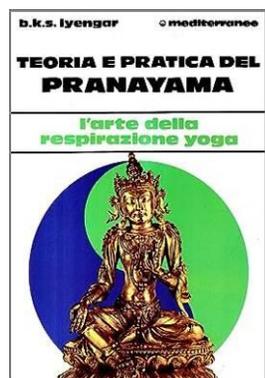
Aforismi dello Yoga (Yogasûtra) di Patañjali



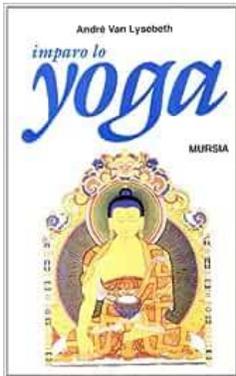
La Lucerna dello Hatha (Hatha-yoga-pradîpikâ) - Yoga di [Svatmarama](#)



Compendio di teoria e pratica dello yoga – B.K.S. YENGAR



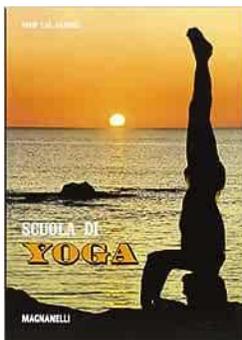
Teoria e pratica del pranayama – B.K.S. YENGAR



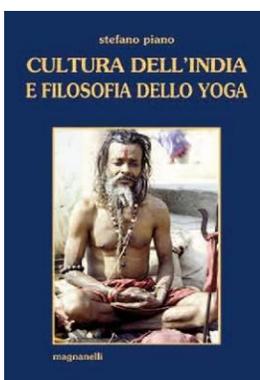
Imparo lo Yoga - di André Van Lysebeth



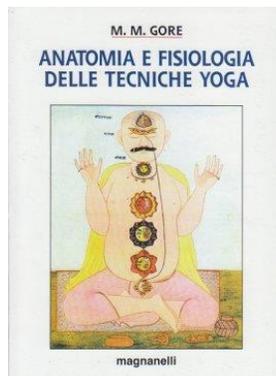
I cinque tibetani. L'antico segreto della fonte della giovinezza - di Peter Kelder



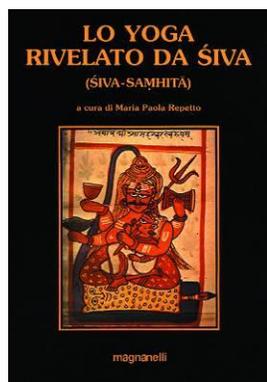
Scuola di yoga di Sandhu Roop



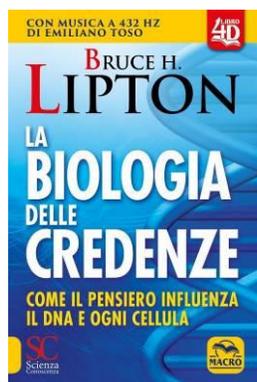
Cultura dell'India e Filosofia dello Yoga di Stefano Piano



Anatomia e Fisiologia delle Tecniche Yoga di M.M. Gore



Lo Yoga rivelato da Siva di Siva-Samhita



La biologia delle credenze di Bruce Lipton



Affermazioni scientifiche di guarigione di Paramhansa Yogananda

GLI ANCORAGGI

Con il termine “ancoraggio”, in Pnl, si intende la creazione di uno stimolo (ancora), che genera una risposta interna (in termini di comportamento e stato emotivo), nel soggetto.

Come



l'amore divino
inonderà le nostre anime, dovunque andremo ci incontreremo di nuovo.
Non potremo mai più rimanere lontani. Paramahansa Yogananda

BIBLIOGRAFIA – WEBLIOGRAFIA

www.abcsalute.it

www.medicinenaturali.org

www.mypersonaltrainer.it

www.lacooltura.com

www.atuttoyoga.it

www.indiatoday.in

www.yogachedanza.it

La salute multidimensionale – edizioni: Eco salute – di Cristian Sinisi

Felicità in 14 passi - edizioni: Eco salute – di Cristian Sinisi

il Codice dell'energia vol.1 i Chakra – CS edizioni – di Cristian Sinisi

Dal viso all'anima – CS edizioni – di Cristian Sinisi

Yoga – Sonzogno - Gabriella Cella

Effect of Bhrāmarī Prāṇāyāma di Kuppusamy M., Kamaldeen D., Pitani R., Amaldas J.

Teoria e pratica dello yoga – mediterranee – B.K.S. Yengar

Viene un momento nella vita in cui ti trovi di fronte un deserto, quando tutta la conoscenza si rivela futile, il passato è irrilevante, tutte le abitudini, i modi abituali di pensare e di comportarsi, semplicemente non hanno più un senso.

Quel momento di crisi, quel momento in cui si ha di fronte un deserto, è importantissimo. Se riesci a essere coraggioso a sufficienza per rischiare, verrai trasformato.

(Osho)

CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrando nella millenaria storia dello Yoga e delle culture energetiche, imparando che esercizi, colori, cibi, profumi, cristalli, suoni e simboli hanno il potere di riequilibrarci e mantenerci in uno stato di buona salute.

Il mio augurio è di poterti incontrare, magari in qualche corso per poter approfondire insieme le tematiche dello yoga.

Per restare in contatto, ti rimando alle pagine del sito, o sui miei canali social dove troverai in omaggio: video, pdf approfondimenti, sconti e tante altre notizie utili per te, per la tua crescita.

Buona vita Cristian Sinisi

Sommario

DEDICA	2
L'AUTORE	2
INTRODUZIONE	4
Le cinque dimensioni dell'individuo	5
I KOSHA.....	10
1. Annamayakosa.....	11
2. Pranayama Kosha	11
3. Manomaya Kosha.....	11
4. Vijnanamaya Kosha.....	12
5. Anandamaya Kosha	12
LO STRESS.....	13
Definizione di Stress.....	13
Le due tipologie di Stress	15
Sintomi dello stress	16
Lo Stressometro	17
Fattori di distress	17
LA PSICOSOMATICA.....	19
Dualità: Destra \ Sinistra.....	21
Dualità avanti \ dietro.....	23
Dualità alto \ basso.....	24
Dualità tronco \ arti \ testa	25
LO YOGA.....	35
LA LEGGENDA DELLO YOGA.....	35
LA STORIA DELLO YOGA	36
STANGA YOGA - GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI	37
1 AHIMSA (NON VIOLENZA)	38
2. SATYA (VERITÀ)	39

3. ASTEYA (NON RUBARE)	39
4. BRAHMACHARYA (AUTO RITENZIONE)	40
5. APARIGRAHA (NON AVARIZIA)	40
1. SAUCHA (PUREZZA)	41
2. SANTOSHA (CONTENTEZZA)	42
Come si pratica Santosha?	42
Gli effetti di Santosha sulla mente e sul corpo.....	43
3. TAPAS (AUSTERITÀ)	43
4. SVADHYAYA (STUDIO INDIVIDUALE)	44
5. ISHVARAPRANIDHANA (ABBANDONO VERSO DIO)	45
Come si pratica Ishvarapranidhana?	45
Come agisce?	45
Stili di yoga	47
Raja yoga	47
Hatha Yoga.....	47
Iyengar Yoga	47
Ashtanga Yoga	48
Kundalini Yoga.....	48
Bikram Yoga	48
Vinyasa Yoga.....	48
Tantra yoga.....	48
Bhakti Yoga	49
Il Karma Yoga	49
Kriya Yoga	49
Lo Yoga della risata	49
Yin Yoga	50
Kalari Yoga	50
Mantra yoga.....	50
L'AYURVEDA	51
LE MITICHE ORIGINI DELLA MEDICINA INDIANA	51
L'AYURVEDA E GLI ELEMENTI.....	53
CHE TIPO DI DOSHA SEI?	54
VATA	59
KAPHA	60
PITTA	61
PRATICHE AYURVEDICHE PER MANTENERSI IN SALUTE	63
ASANA.....	64
Preparazione alla lezione	64
Avvertenze generali alla pratica	69

ASANA in piedi.....	70
ASANA da distesi	80
ASANA da seduti	83
ASANA Inarcate\ rovesciate	97
ASANA DINAMICHE IN SEQUENZA	106
SURYA NAMASKARA	106
I benefici della pratica.....	107
Surya Mantra.....	108
PRITRIVI NAMASKAR (SALUTO ALLA TERRA).....	118
CHANDRA NAMASKAR - SALUTO ALLA LUNA (maestra Gabriella Cella)	129
Quando è meglio praticare il saluto alla luna?.....	130
Sequenze diverse	130
Qualche curiosità su Chandra e il saluto alla luna	130
LO STRETCHING DEI MERIDIANI.....	137
Vaso Concezione (somma degli yin), Vaso Governatore (somma degli yang)	143
Polmoni e Colon – elemento Metallo.....	144
Milza - Pancreas \ Stomaco – elemento Terra	145
Cuore \ Intestino Tenue – elemento Fuoco	146
Rene \ Vescica – elemento Acqua	147
Maestro Cuore \ Triplice R. – elemento FUOCO supplementare.....	148
Fegato \ Vescica Biliare – elemento Legno	149
I 5 RITI TIBETANI	150
Il primo Tibetano (La Ruota)	151
Il secondo Tibetano (L'Angolo)	152
Il terzo Tibetano (L'Arco).....	154
Il quarto Tibetano (Il Ponte).....	155
Il quinto Tibetano (La Montagna)	156
Consigli per la pratica dei 5 riti	157
Schema riassuntivo della sequenza.....	158
ESERCIZI TIBETANI DI LUNGA VITA.....	159
PRANAJAMA.....	164
Fasi respiratorie	164
Le posizioni migliori per il pranajama	165
Controindicazioni del pranajama	167
SAMA VRITTI PRANAYAMA - quadrata	167
NADI SODHANA PRANAYAMA	168
BRAHMA MUDRA	170
BHRAMARI PRANAYAMA (RESPIRO DELL'APE RONZANTE)	170
BHASTRIKA PRANAYAMA (RESPIRAZIONE A MANTICE)	172

UJJAYI PRANAYAMA (RESPIRAZIONE PSICHICA)	174
KAPALBHATI PRANAYAMA	175
(LA VENTILAZIONE DELLA PARTE FRONTALE DEL CARVELLO)	175
I BANDHA.....	176
LE TRE PRINCIPALI DIVINITÀ INDÙ.....	177
Brama o Brahma.....	177
Visnù.....	178
Shiva.....	179
PRINCIPALI FESTIVITÀ INDÙ	180
Ganesh Chaturti	181
Diwali.....	182
Maha Shivaratri;	183
Holi.....	184
SAT KRIJA.....	185
Shank Prakshalana Depurazione Yogica Dell'intestino	186
Effetti Benefici	190
Controindicazioni.....	191
Esercizi per Shank Prakshalana	191
Primo movimento: TIRYAKA TADASANA.....	193
Secondo movimento: KATI CHAKRASANA	194
Terzo movimento TIRYAKA BHUJANGASANA.....	194
Quarto movimento: UDARAKARSHANASANA	195
RIEPILOGO DELL'INTERA TECNICA	196
SHATKARMAS	197
LA MEDITAZIONE	199
Gli stati di coscienza	201
Benefici della meditazione	204
TRATAKA (SGUARDO CONCENTRATO).....	206
MEDITAZIONE SUL TAO	208
MEDITAZIONE OSSERVANDO L'OM	212
MEDITARE COLORANDO I MANDALA	214
SIGNIFICATI DEL COLORE	216
Il significato dei vari colori	218
Blu	218
Giallo	219
Verde.....	219
Rosso	219
Viola	219
Marrone	220
Grigio.....	220

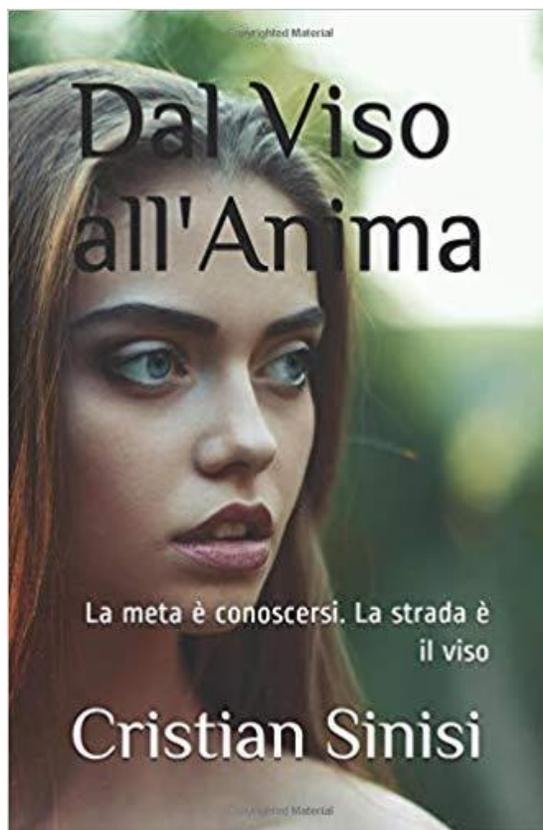
Nero.....	220
Bianco.....	220
MEDITAZIONE TIBETANA SUGLI OTTO PREZIOSI SIMBOLI	223
1. Il parasole Il Parasole (riflesso della testa).....	224
2. I pesci d'oro (riflesso degli occhi)	225
3. Vaso della ricchezza (riflesso della gola)	226
4. Fiore di loto (riflesso delle labbra)	227
5. Conchiglia (riflesso dei denti)	228
6. Nodo Infinito (riflesso del cuore).....	229
7. Vessillo di vittoria (riflesso del corpo)	230
8. Ruota del Dharma (riflesso dei piedi)	231
MEDITAZIONE SU IMMAGINI (ICASTICA)	233
Cos'è un'icona?	233
Come meditare sulle icone?.....	238
MEDITAZIONE SONORA CON LE CAMPANE: TIBETANE o DI CRISTALLO	239
I CHAKRA (vortici di energia)	241
Chakra n. 1 Muladhara (centro coccigeo)	244
Chakra n. 2 Svadhistana (sacrale)	247
Chakra n. 3 Manipura (ombelicale)	249
Chakra n. 4 Anahata (cardiaco)	251
Chakra n. 5 Vishuddha (faringeo)	253
Chakra n. 6 Ajna (frontale)	255
Chakra n. 7 Sahasrara (fontanella)	257
YOGA DELLE MANI: I MUDRA	259
I mudra: i sigilli dell'energia	259
Le "Mani di Buddha" o " dodici posizioni di Da Mo"	262
L'esercizio agisce su vari livelli:.....	263
YOGA PER GLI OCCHI.....	265
Pronto soccorso per occhi affaticati.....	265
Il palming.....	265
Trataka, lo sguardo fisso	266
Messa a fuoco.....	267
Sbattere le ciglia.....	267
Osservazione laterale.....	268
Il buio non è buio	268
Decentralizzazione o sguardo divergente	269
L'acqua è sempre "sorella"	269
Allungamenti oculari laterali e mediali	270
Allungamenti diagonali	271
Il simbolo dell'infinito	272
Cerchi con gli occhi	273
YOGA DELLA VOCE: I MANTRA.....	274

Vediamo ora altri aspetti dell'Om	276
Da un punto di vista pratico:	277
Semplice esercizio del canto dell'OM	278
Bija mantra	279
Gayatri Mantra: Traduzione Letterale	280
Mantra della salute (Tara verde) Om Ta re – TuTTare – TU rE So Ha”	282
Un mantra tibetano “Om Maṇi Padme Hūṃ”	284
YOGA PER I BAMBINI	286
IL RILASSAMENTO	289
RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO	290
IL TRAINING AUTOGENO	293
Indicazioni e controindicazioni al training autogeno	296
Azione ed effetti del training autogeno	297
LO YOGA NIDRA (YOGA DEL SONNO)	299
Le varie fasi dello Yoga Nidra	300
IL SANKALPA	302
Yoga Nidra e sankalpa in pratica	304
MAESTRI ILLUSTRI DELLO YOGA	308
Babaji	308
Sri Ramakrishna Paramahansa	308
Sri Yukteswar	308
Lahiri Mahasaya	308
Paramhansa Yogananda	308
Sathya Sai Baba	308
Swami Vivekananda	308
Shivananda Sarasvati	308
Swami Satchidananda Saraswati	309
Shri Yogendra	309
Anandamayi Ma	309
Sri Guru Nanak Dev	309
Guru Kirpal Singh Ji Maharaj	309
Guru Maharishi Kartikeya	309
B.K.S. Iyengar	309
Tirumalai Krishnamacharya	309
Sri Swami Kuvalayananda	309
Omraam Mikhaël Aïvanhov	309
Sri Aurobindo	Errore. Il segnalibro non è definito.
La Mère (la madre)	309
Krishnamurti	309
Osho Rajness	309
Sharma Yogi	Errore. Il segnalibro non è definito.
Padre Anthony Elenjmittam	310
Mata Amritanandamayi	310
Rudolf Steiner	310
Antroposofia	Errore. Il segnalibro non è definito.
Teosofia	Errore. Il segnalibro non è definito.

Helena Blavatsky	310
SPIRITUALITÀ.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il "Mandala degli otto sentieri"	Errore. Il segnalibro non è definito.
Significato ed uso del mandala delle religioni.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
REINCARNAZIONE E KARMA.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Controversie sulla reincarnazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Si possono conoscere le Vite passate?.....	310
GUIDA AI NOMI POSIZIONI YOGA	310
I prefissi più comuni dei nomi delle posizioni yoga.....	313
TESTI FONDAMENTALI DELLO YOGA E DELLE CULTURE ORIENTALI	313
GLI ANCORAGGI	317
BIBLIOGRAFIA – WEBLIOGRAFIA.....	319
CONCLUSIONE	320
DELLA STESSA CASA EDITRICE:.....	326

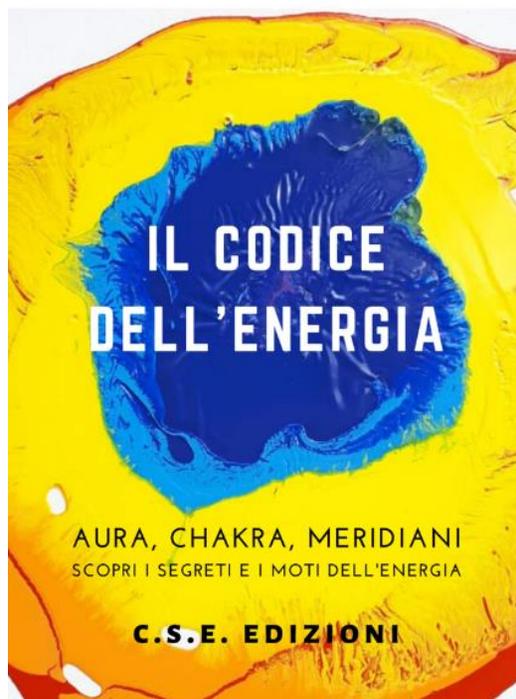
DELLA STESSA CASA EDITRICE:





CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E DAL VISO ALL'ANIMA ECCO IL NUOVO MANUALE

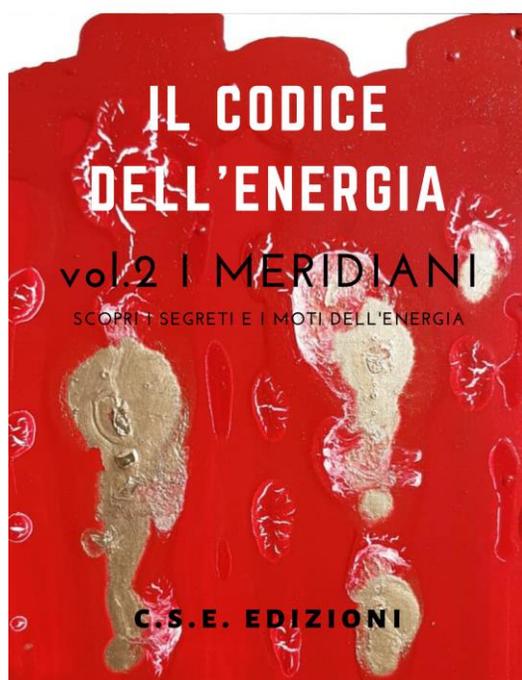


In preparazione



CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E DAL VISO ALL'ANIM, BAMBOO MASSAGE, ECCO IL NUOVO MANUALE



CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E DAL VISO ALL'ANIM, BAMBOO MASSAGE, ECCO IL NUOVO MANUALE

