

looking at things
from another
point of view!



Bentrovati in Primavera!

Questo mese parliamo di "Energia", della nostra energia, quella della Colonna Vertebrale e se volete saperne di più continuate la lettura con l'invito di sempre ...

Siate Curiosi!

Quando si parla di Yoga, di posture e di flessibilità, la maggior parte delle persone si concentra su fianchi, spalle, muscoli posteriori della coscia. **Eppure, gli yogi hanno detto che l'età di una persona non si misura dal numero di anni ma dalla flessibilità della colonna vertebrale.** Quasi l'intera pratica fisica dello Yoga è centrata sulla preparazione della colonna vertebrale per le pratiche avanzate. Il segreto nascosto dello Yoga è contenuto all'interno della colonna vertebrale, quando si scopre questo segreto, si può dominare tutto ciò che lo Yoga ha da offrire.

Tutti i nervi, in ultima analisi, si ricollegano alla colonna vertebrale. Tutti gli organi sono colpiti dalla sua salute e anche i nostri stati emotivi sono associati a diverse zone della colonna vertebrale.

Per permettere all'energia nel corpo di muoversi verso l'alto, la colonna vertebrale deve essere verticale rispetto al piano orizzontale della Terra ma, quando pensiamo al movimento della nostra colonna, tendiamo a concentrarci sulla sua curvatura in avanti e indietro, da sinistra a destra, così la maggior parte di noi è bloccato in un rapporto a quattro dimensioni con la propria spina dorsale: ci pieghiamo avanti, indietro, a destra e a sinistra **senza pensare che il movimento più importante della colonna vertebrale, dal punto di vista dello Yoga, è quello di muovere la spina dorsale in su e in giù. Il su e giù della colonna vertebrale allevia la compressione costante sui dischi vertebrali creata dalla forza di gravità su una spina dorsale in posizione verticale e quindi, mantiene il sistema nervoso e gli organi sani. Il miglior modo di praticare e beneficiare di questo movimento è durante le posture sedute dove si entra in sintonia con la dimensione del movimento verso l'alto e verso il basso della nostra colonna.** Nelle posture sedute si esplora il movimento del corpo che si verifica con il respiro. E proprio con il respiro permettiamo allo spazio all'interno della colonna vertebrale di espandersi verticalmente. Per aumentare questa sensazione, possiamo sollevare le braccia oltre la testa e unire le mani poi, inspirando ed espirando facciamo l'esperienza dell'allungamento e della chiusura. Dopo pochi minuti, abbassiamo le braccia e continuiamo la connessione tra il respiro e il movimento. Creare e lavorare con la coscienza del movimento dell'energia verso l'alto e verso il basso della colonna vertebrale ci sosterrà fortemente in tutte le pratiche dello Yoga, donerà flessibilità al nostro corpo e alla nostra mente.

Questo è il segreto della colonna vertebrale e prendersene cura significa: avere buona Energia, mantenere la flessibilità fisica e mentale, mantenersi giovani con una coscienza consapevole.

Per fare l'esperienza partecipa al seminario di CoachingYoga: Domenica 17 aprile 2011 - dalle 10.00 alle 13.00 UNA Hotel - Via Borgo Palazzo, 154 - Bergamo (vedi file allegato).

A presto!

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.