

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Luglio!

" Bene, ora che ci siamo salutati vediamo cosa possiamo condividere questo mese. Allora, raddrizza la "schiena", rilassa le spalle e per favore apri questo torace, dai spazio al tuo cuore e poi ... alzati! ... allungati e comincia a muovere qualche passo verso un luogo dove pensando a qualcosa che ti fa sorridere, inizi a inspirare profondamente ed espirare lentamente ... e ancora così per due o tre volte, poi nel silenzio fermati ad ascoltare il suono del tuo respiro, lo senti? Beh, questo mese parleremo di lui: "Il Respiro" questo sconosciuto, naturalmente con l'aiuto dello Yoga."

Per una lettura più approfondita clicca sul file allegato "Yoga e Respiro".

" ... e ... Siate Curiosi! "

Si può praticare Yoga con due obiettivi che, per semplificare, chiameremo: Occidentale e Orientale. Noi ci occuperemo del primo, quello che riporta forza e vigore al fisico e che lo mette in armonia con la nostra psiche.

Madre Natura ha programmato in ogni organismo opportuni meccanismi di autodifesa, lo yoga va a innestarsi sui meccanismi stessi per eliminare ciò che è di ostacolo alla nostra guarigione e alla nostra salute. Le tecniche yoga puntano l'attenzione sulla consapevolezza dell'energia vitale mediante la respirazione (pranayama).

Ma gli occidentali non sanno respirare in modo corretto; perciò la circolazione del sangue rallenta, l'ossigenazione organico-tissulare è insufficiente. Così aumenta il rischio di malattia, si peggiorano le condizioni generali e locali, diminuisce la longevità. La respirazione yoga può mettere la parola "fine" a questo giro vizioso.

" E ora ... impariamo a controllare con la volontà la nostra respirazione, che sarà profonda e completa. Come? Segui le istruzioni e trova il tempo per leggere il file allegato e poi ... pratica ... pratica e pratica! - Pronti?

Indossa abiti leggeri, trova un luogo silenzioso e ben aerato, siediti con la colonna vertebrale ben dritta, il torace aperto, le spalle rilassate, il mento rientrato, gli occhi chiusi, udito acuito al massimo ... che significa "ascoltati" e mani sulle ginocchia.

Dimenticavo ... se hai problemi alla schiena non fare l'eroe!!! Mettiti su una sedia oppure trova una parete vuota dove appoggiare la tua schiena ... Bene ora si comincia:

1. Si respira col naso e il pensiero deve concentrarsi sul respiro;
2. con l'inspirazione lenta immettiamo aria nelle vie respiratorie consentendo un migliore scambio gassoso. L'ossigeno e il prana possono penetrare agevolmente nei nostri tessuti;
3. ora trattieniamo il respiro per qualche istante e poi
4. ... espiriamo lentamente "

per saperne di più clicca sul file allegato e buon risveglio!

*"È ora di reimparare a non farci distrarre dalle cose superflue,
È ora di ritrovare il silenzio per ascoltare la musica del nostro corpo. "*

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.