

YOGA
che ti passa!

YOGA

che ti passa!

LIBERI dal MAL di SCHIENA



Jayadev JAERSCHKY

e

Devika CAMEDDA

Copyright © Ananda Edizioni 2016
Tutti i diritti riservati

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

Dedicato

con amore e gratitudine
a Swami Kriyananda,
yogi autentico e fondatore
dell'*Ananda Yoga*,
che ha migliorato la vita
di migliaia di persone.



Egli ha scritto:
«L'*Hatha Yoga* (le posizioni yoga)
è uno dei migliori sistemi noti
all'uomo per alleviare
i problemi di natura fisica».

Caro Lettore,

una prima edizione di questo libro è stata pubblicata nel 2009, con il titolo *Vincere il mal di schiena*. È stata molto apprezzata e ha venduto cinquemila copie. Con gli anni, tuttavia, la nostra comprensione e la nostra esperienza sono cresciute, e abbiamo quindi deciso di aggiornare e ampliare il testo e le pratiche. Ti offriamo questa nuova edizione con la certezza che troverai sollievo e benessere attraverso le tecniche che ti proponiamo.

In queste pagine condivideremo con te anni di esperienza nel campo dello yoga, per indicarti come praticare gli *asana* (le posizioni yoga) per alleviare il mal di schiena.

La prima parte è teorica, per comprendere il funzionamento dello yoga e il suo valore terapeutico. Abbiamo usato spiegazioni semplici, con termini che tutti possono facilmente comprendere. Il fondatore dell'*Ananda Yoga*, Swami Kriyananda, diceva spesso: «Se non puoi spiegare un concetto in modo semplice, significa che non l'hai capito veramente!». Dopo la teoria, segue la pratica: una sequenza di yoga “collaudata”.

Cercheremo anche di aiutarti a comprendere l'argomento da una prospettiva più ampia, sollevando lo sguardo dalla realtà del momento – il mal di schiena – alle sue cause, che forse si trovano in campi inaspettati. Per dirla in termini poetici: ci sono più colori nel quadro di quelli che percepiamo a prima vista! In termini più concreti: a volte il mal di schiena può derivare da fattori che finora non avevamo contemplato o individuato. Forse la causa sta

nell'alimentazione, oppure nel respiro, nelle nostre emozioni o in altro ancora. Considerando il mal di schiena con questa visione più integrale, le soluzioni potranno avere un effetto più duraturo.

Ti consigliamo di praticare spesso le sequenze di questo libro, anche ogni giorno. Sarà come concederti un auto-trattamento. Datti tempo: il tuo mal di schiena potrebbe essere apparso all'improvviso, ma quasi sicuramente il problema si è sviluppato nel corso di mesi, o più probabilmente di anni. Sarebbe bene farti seguire da un bravo insegnante di yoga, che potrà darti delle basi per eseguire poi da solo, a casa, le nostre sequenze. L'importante è praticare!

Ti auguriamo che lo yoga si riveli per te una soluzione efficace: per la tua schiena, per il tuo benessere, per la tua felicità.

E se invece *non* soffri di mal di schiena? Siamo contenti per te, sei fortunato! Potrai trovare comunque interessante questa piccola curiosità storica: nell'antica Cina, le persone dovevano pagare il medico finché erano *sane*, poiché egli aveva il compito di mantenerle in salute. Non appena si ammalavano, era lui a dover pagare! In altre parole, il metodo era l'opposto di quello in vigore nel nostro sistema sanitario, in cui paghiamo il dottore quando ci ammaliamo. La morale? La prevenzione è il medico migliore. Lo yoga è un "medico" di questo tipo: ci aiuta a rimanere sani come lo siamo adesso – o anche di più – perfino con il passare degli anni.

Allora buona lettura, buona pratica... e buona salute alla tua schiena!

Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

LA SALUTE RADIOSA

La salute radiosa è qualcosa di più del non essere ammalati.

È il nostro stato naturale di profondo benessere di corpo, mente e anima.

La salute radiosa richiede un sano e regolare esercizio fisico.

La salute radiosa giunge quando la mente è stata liberata da ogni ombra di svogliatezza, paura, dubbio e negatività.

La salute radiosa è il dono che si riceve quando si è imparato a dire "sì" alla vita e ad amarla a prescindere dalle difficoltà che porta.

La salute radiosa è il risultato di una vita vissuta con saggezza, in sintonia con le leggi perfette di Madre Natura.

La salute radiosa sgorga se la nostra anima vive in intimo contatto con l'Essenza Eterna della Vita.

La salute radiosa è possibile solo quando si è imparato ad amare!

IL DOLORE È UN INSEGNANTE, MAI UN TIRANNO

«Il dolore è lo sprone alla rimembranza.
La via di scampo è attraverso la saggezza!».

Autobiografia di uno yogi

“Non tutto il male vien per nuocere”

Prima di iniziare la pratica delle posizioni yoga, immergiamoci un po' nel mondo della filosofia. La vita, infatti, assume un nuovo senso, una nuova prospettiva e anche un nuovo valore quando ci soffermiamo su pensieri saggi e luminosi. La pratica dello yoga, inoltre, viene offerta da sempre nel contesto di un'immensa filosofia.

Fondamentalmente, ogni essere umano – così come qualsiasi altra creatura vivente – vuole essere felice. Si tratta di un istinto primordiale della vita: «Voglio stare bene!». Gli yogi lo definiscono come la ricerca di *ananda*, o beatitudine, che è l'essenza stessa della nostra esistenza.

Di conseguenza il nostro mal di schiena, come dice la parola stessa, ci appare istintivamente come un *male*. Ma lo è davvero? Sì e no. *Sì* nell'immediato, perché in questo momento stiamo male e nessuno vuole soffrire. *No*, invece, se riusciamo a contemplare i ritmi più lunghi della vita e accogliamo il dolore con saggezza.

In che cosa consiste questa saggezza? Il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda* ci dà questa spiegazione: «Il dolore è un insegnante, mai un tiranno». E anche: «Il dolore è un amico che ti avverte che stai facendo qualcosa di sbagliato; se continui a farlo, diventa un tiranno».



Il dolore, in altre parole, arriva sempre amichevolmente, come un messaggero che dice: «Ascoltami! Stai sbagliando qualcosa. Sono qui per fartelo notare e per farti correggere il tuo errore. Solo così tornerai sulla strada della gioia naturale».

In quale altra maniera la natura riuscirebbe a comunicarci che è ora di cambiare qualcosa? Senza il dolore, nessuno l'ascolterebbe. È un metodo assolutamente efficace e intelligente!

Se sviluppiamo l'atteggiamento di considerare il dolore un "messaggero positivo", non sarà più sinonimo di sofferenza. (Dolore e sofferenza, infatti, sono due cose completamente diverse!) Sarà, invece, un insegnante... tosto ma prezioso. Il dolore ci aiuta (o ci spinge) ad attuare i cambiamenti positivi necessari nella nostra vita. E questi cambiamenti, se affrontati con consapevolezza, possono diventare cento volte più positivi rispetto al nostro "male" iniziale.

Se riusciamo ad accogliere *qualunque* dolore (fisico, mentale, psicologico, emotivo o spirituale) come messaggero e insegnante,

* Troverai maggiori informazioni su di lui e sul suo discepolo diretto Swami Kriyananda (il fondatore dell'*Ananda Yoga*) nelle pagine finali di questo libro.

e se facciamo quello che ci chiede di fare, alla fine ci accorgeremo che sarà stato un amico severo ma amorevole, persino nelle situazioni più gravi.

Nel nostro caso: se il mal di schiena diventa la spinta che ci porta a praticare regolarmente lo yoga, sarà un'enorme benedizione! Pratiche come quelle suggerite in questo libro, infatti, hanno un effetto trasformante non solo per il corpo, ma anche per la mente e per l'anima. Ecco che una preziosa porta si sta aprendo (o si sta aprendo più di prima): una porta che può condurci non solo alla salute della nostra schiena, ma anche a una vita migliore *a ogni livello*. È una porta che si chiama *yoga* ed è fatta di oro puro: l'oro della felicità.

Leggendo questo libro, cerchiamo quindi di non limitarci a voler risolvere il mal di schiena, ma usiamolo come un trampolino per un profondo cambiamento, per una nuova vita. Una nuova vita chiamata "incrollabile gioia interiore"!

◀ UN COMPITO QUOTIDIANO ▶

Swami Kriyananda ci offre questa preziosa affermazione per il cambiamento; ripetila ogni giorno, diverse volte:

**«Quello che faccio oggi
creerà un nuovo e migliore futuro,
colmo di gioia interiore».**

(Dal libro *Affermazioni per l'autoguarigione*, Swami Kriyananda, Ananda Edizioni.)

▲ UN COMPITO QUOTIDIANO ▼

Imprimi questo messaggio nella tua coscienza:

«Se tengo la mia spina dorsale dritta, lunga e aperta, sperimento salute, armonia e benessere nella mia vita».

Datti da fare ogni giorno per creare una nuova abitudine: mentre cammini o sei seduto, tieni la schiena sempre dritta e senti quanto più bella diventa la tua vita, a ogni livello.

TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE

«L'immaginazione è la porta dalla quale entrano sia la malattia che la guarigione. Non credete alla realtà della malattia neppure quando siete malati; il visitatore ignorato se ne andrà!»

Autobiografia di uno yogi

Eccoci arrivati alla pratica!

Le sequenze che proponiamo in questo capitolo rispecchiano i principi dell'*Ananda Yoga*, un sistema di *Hatha Yoga* (lo yoga delle posizioni fisiche) sviluppato da Swami Kriyananda secondo gli insegnamenti del suo maestro, Paramhansa Yogananda.

Troverai tre sequenze, di diversa durata:*

1. una **sequenza completa** di 90 minuti, che consigliamo di praticare il più spesso possibile;
2. una **sequenza breve** di 20 minuti, quando c'è poco tempo disponibile;

* Nelle sequenze, il tempo indicato per ogni posizione si riferisce alla durata della posizione stessa, ma non include il tempo necessario per entrare e uscire dall'*asana* né il periodo di ascolto dopo la posizione, che hanno una durata soggettiva. Di conseguenza, anche il tempo complessivo delle tre sequenze è soltanto indicativo.

3. una “sequenza SOS”, per un’esigenza immediata quando c’è pochissimo tempo a disposizione.

Prima di cominciare, però, ecco alcune importanti linee-guida per la pratica dell’*Ananda Yoga*.

Indicazioni specifiche per la pratica dell’*Ananda Yoga*

La consapevolezza è fondamentale. Comunica con il tuo corpo, ascolta i suoi segnali e usa le posizioni con sensibilità, come una terapia. Impara ad ascoltare con attenzione che cosa è giusto per il tuo corpo *oggi*, durante ogni movimento. Muoviti sempre *lentamente*, con completa consapevolezza. I movimenti troppo veloci rendono più difficile essere consapevoli del proprio corpo.

Per prima cosa *allungati* sempre con un’inspirazione; poi espira, entrando lentamente nel piegamento o nella torsione.

Sii gentile con te stesso; fai sempre i piegamenti e le torsioni in modo *rilassato*, senza spingere o tirare il corpo con le mani per farlo entrare nella posizione, ma solo allungandoti. Una volta entrato nella posizione, continua ad



allungarti con ogni inspirazione, e con ogni espirazione *rilassati* nel piegamento o nella torsione.

Non piegare eccessivamente la spina dorsale: la guarigione attraverso gli *asana* non avviene forzando il corpo, ma grazie alla consapevolezza, ad allungamenti dolci e a una respirazione profonda.

Non fare movimenti che aumentano il dolore. Esegui ogni movimento con piacere. Evita assolutamente i movimenti che il tuo medico (o le tue sensazioni) ti dicono di evitare.

Ogni movimento è accompagnato da un respiro. Quando sei nella posizione, respira in modo consapevole e naturale (il che probabilmente significa *più profondamente* di quanto ti sembri naturale!), con il diaframma.

Mentre sei nella posizione, sii consapevole delle tensioni e rilassale: immagina di inspirare in una parte del corpo tesa, e con l’espirazione rilassala. Puoi anche immaginare di inspirare spazio nella parte tesa, rilassandola con l’espirazione.

Se una posizione ha due lati, comincia da quello sinistro. Fai prima i piegamenti in avanti, poi quelli all’indietro.

Dopo essere uscito da una posizione, goditi un periodo di immobilità. Sono momenti importanti. Senti gli effetti dell’*asana*. Poi senti che la tua energia fluisce all’interno, verso il tuo calmo centro nella spina dorsale. Da lì dirigila in alto, verso il cervello.

Pratica con attenzione le affermazioni degli *asana*. Senti il loro messaggio permeare tutto il tuo essere.

Buona pratica!

LA SEQUENZA COMPLETA

CENTRATURA

~3~
minuti

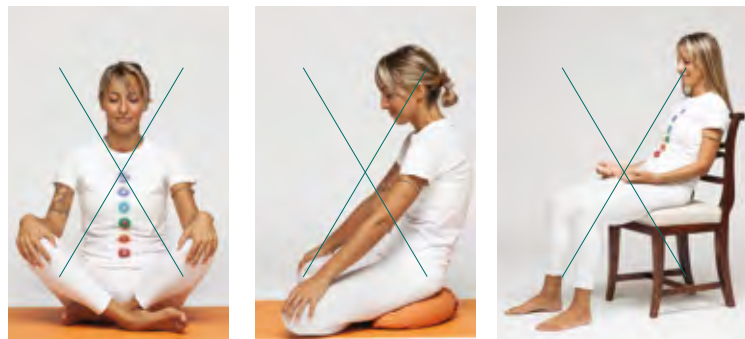
La tecnica: Siediti in una posizione comoda su un cuscino, panchetta o sedia. Inizialmente ti suggeriamo di utilizzare uno specchio, in cui poterti osservare di profilo per correggere la postura. Affinché la postura sia ottimale per la tua schiena, dovrai sentire che gli ischi sono poggiati a terra o sul supporto che ti occorre per sederti nel modo corretto.

Devi controllare con attenzione – e in questo lo specchio ti aiuta – che la zona lombare non sia curva: né ingobbita (in questo caso, se stai usando un cuscino, usa un supporto più alto oppure la sedia) né iperestesa (se hai già una postura iperlordotica, forse dovrai fare a meno del cuscino e sedere direttamente a terra; se le tue anche sono rigide, usa dei cuscini sotto le ginocchia).



UNA POSTURA CORRETTA CON LA SCHIENA DRITTA È ESSENZIALE.

TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE



ATTENZIONE AL GIUSTO ALLINEAMENTO E AL RILASSAMENTO!

Osservati di profilo allo specchio e aggiusta la posizione. Ora puoi chiudere gli occhi, osservare il tuo respiro naturale e modificarlo lentamente nel *Respiro yogico completo*.

Se sei principiante assoluto nell'utilizzo del diaframma, respira profondamente e cerca con l'inspirazione di muovere il diaframma verso il basso, spingendo un po' in fuori l'addome. Se l'addome non si espande mentre inspiri, significa che non stai respirando in modo diaframmatico. Cerca di sentire anche un'espansione nella parte posteriore della schiena, nella regione lombare. Poi, ancora più profondamente, immagina di espandere anche la gabbia toracica. Nell'espirazione, abbassa e richiudi la cassa toracica e porta in dentro l'addome.

Respira in modo calmo e profondo, preparandoti per una risanante pratica di yoga.

Se sei già abile nell'utilizzare il diaframma, respira in modo diaframmatico tenendo la cintura addominale controllata, in modo da aumentare la tua capacità di muovere e sollevare la cassa toracica senza affaticare il collo e senza usare le spalle. Senti l'espansione nello stomaco, poi lateralmente e posteriormente nella cassa toracica, infine arriva a respirare percependo l'allungamento e l'apertura del petto. Nell'espirazione, rilassa queste parti dall'alto verso il basso, portando ancora più in dentro l'ombelico. Continua sentendo che, con questa profonda respirazione, tutta la schiena si rilassa e si fortifica.



ESERCIZIO DI RICARICA

Preparazione energetica di Yogananda
~ Ricarica della schiena ~

~1~
minuto



Il maestro Paramhansa Yogananda ci ha lasciato una grande eredità con la tecnica degli Esercizi di ricarica. Egli ha svelato alcuni segreti esoterici a proposito dell'energia vitale, o *prana*, e ci ha spiegato come applicare la nostra mente per ottenere risultati sul corpo. Gli Esercizi di ricarica, infatti, sono una tecnica per veicolare l'energia pranica nel corpo. La loro efficacia è incredibile anche nei casi in cui la percezione dell'energia sottile non sia ancora stata sviluppata, perché la mente, nell'immaginare questi processi sottili, è comunque in grado di creare un beneficio per il corpo. Con l'andare del tempo, questi esercizi

hanno la capacità di farci diventare molto consapevoli anche oltre il piano fisico; e, praticamente, spiritualizzano il corpo stesso.

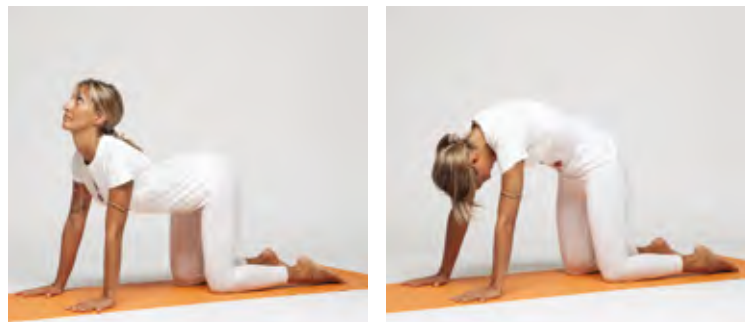
La tecnica di visualizzare luce nella parte del corpo che si sta curando è ormai diffusa, soprattutto nel modo della psicosomatica.

La tecnica: In piedi, chiudi gli occhi e concentrati sulla zona lombare sinistra; percepisci la pelle della schiena e prova a sentire che,

se vuoi, puoi contrarre solo questa parte del corpo. La tua mente ha così “preso la mira” sul bersaglio che vogliamo ricaricare di energia vitale.

Ora, tenendo lo sguardo nel punto tra le sopracciglia, concentrati anche sulla base della nuca e immagina un flusso di energia vitale che, come una meravigliosa luce, entra nel tuo corpo. Dirigilo verso la zona lombare sinistra, attivando quei muscoli e pensando che la tensione muscolare viene attivata da questa energia luminosa. Poi espira e rilassa la parte. Esegui questo esercizio 3 volte, alternando la zona lombare sinistra e destra. Quindi passa al centro della schiena – sempre prima a sinistra e poi destra – e infine ricarica allo stesso modo anche le scapole.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO



Allungamento del gatto e della mucca

Questo esercizio è meraviglioso per la spina dorsale e per molte forme di mal di schiena.



La tecnica: Mettiti a terra in posizione di quadrupedia, con le mani sotto le spalle, le ginocchia sotto le anche e il collo dei piedi disteso. Mantieni le spalle lontane dalle orecchie e il tronco ben sostenuto dall'addome, che terrai attivo portando l'ombelico leggermente indietro. Sentiti forte nell'appoggio sulle mani e sulle braccia e spingi con le mani contro il pavimento. Da questa posizione, inizia a muoverti con il respiro. Inspirando inarca la colonna e solleva lo sguardo, espirando arrotonda la colonna e guarda verso l'addome. Muoviti in questo modo con il respiro e ricorda che questo movimento di flessione ed estensione della colonna parte dal bacino. Puoi immaginare di muovere ogni vertebra, una dopo l'altra, dal cocige alle cervicali. Le cervicali non hanno bisogno di essere spinte in grandi movimenti.



Torsione in quadrupedia

Profondamente benefica per la colonna.

~1~
minuto

La tecnica: Rimani in quadrupedia, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. Stacca da terra la mano sinistra e infila il braccio sinistro sotto il braccio destro, rasente al pavimento. Spingi lontano con la mano, con il palmo rivolto in alto. Per allontanarti il più possibile con la mano, consenti alla schiena di entrare in torsione fino a poggiare la parte sinistra del cranio a terra, senza pesare sulla cervicale. Poi sollevati in quadrupedia ed esegui lo stesso movimento a destra.

Alterna il lato sinistro e destro utilizzando il respiro: scendi nella torsione espirando; torna in quadrupedia inspirando; con la successiva espirazione, entra nella torsione dall'altro lato; e così via.



Allungamento a terra

Un esercizio rilassante e rigenerante.

~2~
minuti

La tecnica: Porta le ginocchia al petto e tienile con le mani. Lascia che le cosce si rilassino e mantieni la cervicale lunga e distesa a terra. Fai dei profondi respiri, sentendo l'addome che viene spinto verso le cosce nell'inspirazione.

Dondolare avanti e indietro

La tecnica: Mantieni la posizione precedente, ma allenta leggermente la presa sulle cosce; puoi anche spostare le mani sotto le cosce, vicino alle ginocchia. Poi, utilizzando il respiro, inizia a dondolare avanti e indietro molto ampiamente e lentamente: quando inspiri dondola in avanti, quando espiri dondola verso la testa.



~1~
minuto

TRE ALLUNGAMENTI PER LE SPALLE E IL COLLO



Torsioni cervicali

~2~
minuti

La tecnica: Siediti con la schiena dritta come per l'esercizio di centratura iniziale. Inspirando allungati dalla cima della testa, espirando ruota dolcemente il mento e tutto il capo verso la spalla sinistra. Mantieni la posizione sentendo la cervicale lunga e distesa. Concentrati nel punto in cui avverti tensione e respira pro-

fondamente per 30 secondi. Poi torna al centro ed esegui lo stesso movimento verso destra. Al termine, alterna sinistra e destra con il respiro: inspira al centro ed espira ruotando, ancora per 1 minuto.



Braccia in Garudasana (LA POSIZIONE DELL'AQUILA)

~2~
minuti

La tecnica: Da seduto, porta il gomito sinistro davanti al mento con l'avambraccio verticale; poi metti il gomito destro sotto il sinistro e allinea gli avambracci, provando a so-

vrapporre i palmi delle mani e creando un intreccio tra le braccia e le mani. Tieni le mani lontane dalla fronte e le spalle rilassate. Con l'espirazione i gomiti scendono gentilmente e con l'inspirazione risalgono fino al livello delle spalle e un po' oltre. Continua per 1 minuto, poi esegui dall'altro lato



Braccia in Gomukasana (LA POSIZIONE DEL VOLTO DELLA LUCE)

~2~
minuti

La tecnica (con cintura): Da seduto, porta il braccio sinistro in verticale, allineato all'orecchio. Fletti il gomito sinistro in modo che la mano si trovi dietro la schiena. Porta il braccio destro verso l'esterno e poi fletti il gomito ruotando il braccio verso il basso dietro la schiena.

Le mani dovrebbero potersi toccare; in questo caso, afferrale l'una con l'altra e respira dolcemente. Se le mani non si toccano puoi usare una cintura per lo yoga, che prenderai con la mano sinistra e lascerai penzolare dietro la schiena, così da poterla facilmente trovare e afferrare con la mano destra. Mantieni l'allungamento per 1 minuto, poi esegui dall'altro lato.



UNA SEQUENZA "SOS"

SULLA SEDIA AL LAVORO ~ 5 MINUTI

Appena senti che la tua schiena ha bisogno di aiuto, esegui questi semplici movimenti. Ti basteranno 5 minuti!

Balasana

LA POSIZIONE DEL BAMBINO
SULLA SEDIA

«Abbandono ogni coinvolgimento esterno e mi rilasso nel mio rifugio interiore di pace».

La tecnica: Siediti con il bacino indietro sulla seduta. Inspira e allungati, poi espirando scendi cautamente con l'addome sulle cosce, muovendoti dalle anche. Abbandona la testa e le braccia verso terra. Respira profondamente per almeno 2 minuti.



Ustrasana

LA POSIZIONE DEL CAMELLO
SULLA SEDIA

«Con fede calma, mi apro nella Tua Luce».

La tecnica: Siediti sul bordo della sedia e tieni l'addome bene attivo, con l'ombelico ritirato il più possibile indietro. Inspirando allungati verso l'alto dalla testa; espirando afferra lo schienale della sedia e distendi le braccia. Inspira ancora profondamente ed espandi la cassa toracica verso l'alto e in avanti. Mantieniti il più possibile



TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE

aperto con il petto e forte con la schiena. Tieni ben salda la zona lombare, cercando di inarcare solo il dorso e rilassando tutta la parte anteriore del petto. Mantieni la posizione per 1 minuto.

Al termine puoi entrare nella posizione precedente per rilassarti qualche secondo.

Ardha Matsyendrasana

LA MEZZA POSIZIONE DI
MATSYENDRA SULLA SEDIA

«Irradio amore e benevolenza alle anime amiche, ovunque».

La tecnica: Siediti ancora sul bordo della sedia, inspira profondamente ed espirando ruota la colonna piano piano verso sinistra, dal bacino alla testa. Mantieni la posizione aiutandoti con le braccia, anche afferrando il bracciolo. Mantienila 1 minuto per lato.



Un pensiero conclusivo

Come abbiamo visto, la salute radiosa dipende certamente da molti fattori: da una corretta alimentazione, dal giusto esercizio fisico, da una costituzione forte, da buone abitudini respiratorie, da pensieri positivi, da un ambiente privo di inquinamento. Esiste, comunque, anche un altro ingrediente fondamentale per una vita lunga e sana: *l'amore!*



È davvero possibile che l'amore incida sulla nostra salute? Gli yogi lo affermano, ma la scienza che cosa dice? Poco, finora, perché difficilmente si può mettere l'amore in una provetta!

Tuttavia, ci sono voci autorevoli che investigano l'amore come potere di guarigione, importante per la nostra salute. Ad esempio, il dott. Dean Ornish, fondatore del *Preventive Medicine Research Institute* di Sausalito, in California, ha condotto nel corso degli ultimi ventotto anni una ricerca clinica che dimostra come un cambiamento di atteggiamento nei confronti del prossimo possa risolvere perfino gravi insufficienze coronariche, senza bisogno di farmaci o interventi chirurgici. Il suo libro, *L'amore che fa vivere*, descrive questa rivoluzionaria scoperta: la nostra longevità e la



nostra salute dipendono anche da quanto siamo capaci di *amare*. L'amore è un potente strumento segreto di guarigione. Ricordi il concetto di "Salute radiosa" all'inizio del libro? Uno dei pensieri fondamentali è che «La salute radiosa è possibile solo quando si è imparato ad amare!». Pensaci. Scopri da te il motivo per cui l'amore porta la salute. Quando lo avrai compreso, avrai scoperto uno dei più grandi e meravigliosi segreti della vita.

Quando pratici le posizioni yoga, quindi, invia consapevolmente raggi d'amore a tutte le tue cellule, al tuo corpo, alla tua vita. L'amore guarisce. Lo yoga praticato consapevolmente con amore avrà un effetto molto più grande.



~ DVD ALLEGATO ~

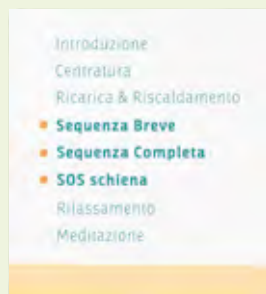
Questo DVD ti consentirà di praticare a casa o al lavoro, guidato da un insegnante, le sequenze proposte nel libro. Sarai invitato a prestare molta attenzione mentre esegui le posizioni, senza doverti dividere tra il libro e il tappetino. Praticando guidato dal-



l'insegnante, scoprirai che *Ananda Yoga* non è semplicemente asana! Ti proponiamo una sequenza molto completa, preceduta dal riscaldamento e per farti entrare nella giusta atmosfera, verrai guidato in una fase preli-



minare di concentrazione per aiutarti a spostare la mente dalle faccende quotidiane alla tua pratica. A seguire rilassamento e meditazione. Se hai poco tempo puoi scegliere anche una sequenza breve o un rapidissimo S.O.S. da praticare dove e quando puoi! Il video ti offre la possibilità di osservare come l'insegnante adotta le posture ed essere sicuro di aver compreso bene le istruzioni date.



JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è nato in Germania. Ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia. Ha inoltre insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno formando nuovi insegnanti di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di nove libri sullo yoga e i due titoli della collana *Yoga Therapy*: *Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove risiede Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del *Kriya Yoga*.

Nel 2014 Jayadev è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



DEVIKA CAMEDDA

Devika Camedda è nata in Sardegna, dove dirige attualmente due scuole di yoga (Scuola Ananda Yoga e Ashram Sardegna) in cui insegna *Ananda Yoga* a praticanti di ogni livello e forma insegnanti, anche con l'organizzazione di tirocini. Tiene inoltre seminari di *Ananda Yoga* e di "Yoga dinamico Pro" in tutta Italia.

La sua formazione personale come praticante e insegnante di yoga passa attraverso tutti gli stili principali: *Iyengar*, *Ashtanga Vinyasa*, *Hatha Yoga*, *Van Lysebeth*, *Yoga Nidra* e *Ananda Yoga*. Attualmente, come discepolo di Yogananda, si dedica in particolare agli insegnamenti universali del suo maestro.

La lunga esperienza come istruttrice nell'ambito del fitness e della preparazione atletica ha arricchito il suo studio sulle applicazioni dello yoga e sulla fisiologia e anatomia. Particolari studi l'hanno portata ad approfondire le tecniche dello yoga con riguardo alla rieducazione respiratoria e posturale e alla riabilitazione in situazioni patologiche a carico della colonna e delle articolazioni. Altro ambito di specializzazione sono le tecniche di *pranayama* e *bandha*.



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

Il grande Maestro dimostrò personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara, il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.



SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di una fine settimana, con pratiche di Ananda Yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Numerosi i corsi di Ananda Yoga offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.