

Y
O
G
A

THERAPY



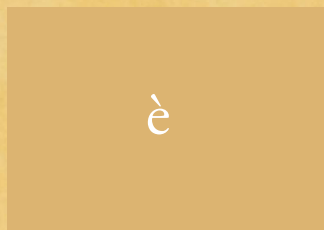
Ananda Yoga presenta

VINCERE LO STRESS

 *Ananda Edizioni*

 **GIUNTI** DEMETRA

Lo yoga



YOGATHERAPY®
Ananda Yoga per una salute radiosa

VINCERE LO STRESS

con gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda

Testo di Jayadev Jaerschky, fotografie di Giorgio Majno



Ananda Edizioni
Fraz. Morano Madonna 7
06023 Gualdo Tadino (PG) - Italia

 **GIUNTI DEMETRA**

Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante 4 - 20121 Milano - Italia

© Copyright 2008 Ananda Edizioni - Prima edizione aprile 2008
Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A.

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).

ISBN: 97 88888401 621 (ebook)

Caro lettore,
Permettimi di presentarmi. Mi chiamo Jayadev e sarà una gioia per me accompagnarti nelle pagine di questo libro. Lo yoga è stato il mio costante amico e insegnante per oltre venticinque anni. Allo yoga, e in particolare agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda (uno dei più grandi Maestri dello yoga dei nostri tempi) e Swami Kriyananda (suo discepolo diretto), ho dedicato la mia vita. Tutto quello che ho scritto è basato sulla loro saggezza.

Una volta ero una persona piena di rabbia, sempre in lotta con il mondo e con tutti. Un po' alla volta lo yoga mi ha reso calmo e amichevole, più felice dentro.

Ero molto intellettuale, ma lo yoga mi ha insegnato la bellezza di una vita vissuta nel cuore.

Ero un ateo convinto, ma lo yoga mi ha aiutato a riconoscere l'esistenza di una Realtà Superiore.

Lo yoga, in altre parole, è stato il tesoro più prezioso della mia vita e sono felice di condividere con te ciò che ho

imparato. Da quasi vent'anni vivo e insegno nel centro Ananda nelle vicinanze di Assisi, dove ora sono co-direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga, riconosciuta a livello internazionale. Insegnare lo yoga mi ha fatto viaggiare in molti Paesi europei, e in Russia, Stati Uniti, India ed Egitto. Il mio cuore batte con un ritmo universale: amo tutte le culture, tutte le religioni, tutti i diversi modi di vivere, e ho incontrato persone meravigliose in ogni luogo in cui sono stato.

Ma ora veniamo a te: ti auguro che questo libro, scritto con amicizia e gioia “yogiche”, ti aiuti ad affrontare con efficacia lo stress e a trovare la profonda felicità dello yoga.

Namaste!

IL CONCETTO DI SALUTE RADIOSA

La salute radiosa è qualcosa di più del non essere ammalati! È un radioso stato di benessere interiore, a tutti i livelli della nostra esistenza.

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

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.

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

La salute radiosa sgorga dalle profondità del nostro essere, là dove siamo in contatto con la Grande Sorgente della Vita.

Dedicato

Con amore e gratitudine
a Swami Kriyananda,
la cui vita ha benedetto la mia
come una luce radiosa.



E anche a te, caro lettore,
con l'augurio di trovare
la felicità suprema.



*Puoi incollare
qui la tua foto*



INDICE

1. Vincere lo stress e le tensioni 11
2. Come può aiutarti lo yoga? 17
3. Ananda Yoga Therapy per vincere stress e tensioni 33
4. Una sequenza di posizioni anti-stress 57
La sequenza completa 112
La sequenza molto breve 114
5. Linee-guida generali per una pratica efficace dell'Ananda Yoga 117
6. Come vivere una vita yogica, con meno stress e tensioni 122
7. La parola alla scienza: Applicazioni cliniche dello yoga 134
a cura della dott.ssa Donatella Caramia
8. Conclusioni 141



CAPITOLO PRIMO

Vincere lo stress e le tensioni

Stress e tensioni, come sappiamo, sono condizioni comuni per molte persone nella società moderna. Chi ne è libero? Le pressioni quotidiane, e l'incapacità di gestirle, provocano lo stress. («Lo so fin troppo bene!» penserà la maggior parte dei lettori.) Uno stress continuo lascia il segno sulla nostra vita: spesso lo vediamo chiaramente impresso sul volto delle persone, nell'espressione dei loro occhi, nei loro corpi irrigiditi.

Lo stress – ci dicono gli yogi – si manifesta sotto forma di tensione in varie parti del corpo: non solo nel viso e nelle spalle, ma anche nella schiena, nello stomaco e perfino dietro le ginocchia... C'è da chiedersi se anche solo una parte del corpo ne rimanga immune! («Anche questo lo so fin troppo bene!» penserà probabilmente il lettore, massaggiandosi le spalle tese e doloranti.) Lo stress, ovviamente, ha anche molti altri effetti indesiderati: sulla nostra salute, sul nostro benessere

psicologico, sui nostri rapporti, sulla nostra efficienza e sulla nostra capacità di vivere una vita equilibrata.

L'effetto principale dello stress, tuttavia, può essere descritto in modo molto semplice: ci rende meno felici. Gli yogi affermano che esiste un istinto fondamentale nella vita. Sia che viviamo in Europa, Asia, Africa o America, abbiamo tutti un unico *desiderio fondamentale*, che è la vera motivazione dietro *ogni cosa* che facciamo: «Voglio essere felice!». Perfino gli animali e le piante, in un modo assai semplice, cercano l'oro della felicità.

Proprio per questo, il punto di partenza dell'antico pensiero yogico è stata la domanda: «Come possiamo raggiungere la felicità duratura che tutti desideriamo? Come possiamo sconfiggere i "ladri di felicità"?». Nel nostro caso: «Come possiamo superare lo stress e le tensioni?».

L'antica Scrittura dello yoga, la *Bhagavad Gita*, conteneva già questa domanda fondamentale: «Per colui che non conosce la pace, come è possibile la felicità?». Ovviamente, *non* è possibile. Nella nostra vita moderna e frenetica, potremmo facilmente ri-



*L'effetto
principale
dello
stress è*



*di renderci
meno felici.*



formulare la domanda in questo modo: «Per la persona *stressata e tesa*, come è possibile la felicità?». Anche in questo caso, semplicemente *non* è possibile. Dobbiamo quindi imparare come fare per cambiare le cose.

Questo libro ha lo scopo di offrirti risposte, soluzioni e pratiche che ti aiutino a liberarti da stress e tensioni. Lo yoga ci porta una saggezza antica: le sue origini, come si è scoperto, risalgono a più di cinquemila anni fa! Lo yoga è pratico e sistematico, e funziona “come la matematica”. Il nostro corpo è fatto in un certo modo, secondo determinate leggi naturali; imparare a conoscere queste leggi e ad applicarle avrà come risultato meno tensioni e meno stress. Anche la mente ha le sue leggi e il suo funzionamento specifico; di nuovo, applicando con saggezza i suoi principi, raccoglieremo risultati positivi. Il mio augurio è che l'antica saggezza dello yoga possa portarti ciò che ti meriti: una vita vissuta con gioia, pace e benessere.



*Lo yoga è
pratico e
sistematico,*



*e funziona
“come la
matematica”.*



Lo yoga



è

per



tutti



Ananda Yoga ti invita a vincere lo stress!

Le più aggiornate ricerche scientifiche mostrano chiaramente che le tecniche di rilassamento come lo yoga e la meditazione aiutano a ridurre i livelli di stress nell'organismo, facendoci ritrovare in modo naturale il piacere di una mente serena e di un corpo libero da ogni tensione.



Paramhansa Yogananda

In questo libro, scritto con entusiasmo e simpatia da Jayadev Jaerschky, co-fondatore della Scuola Europea di Ananda Yoga, troverai consigli e pratiche basati sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, per vincere lo stress e portare nella tua vita la salute radiosa e la vera felicità.

La via verso una vita tranquilla comincia con nuovi pensieri:

La salute è il nostro stato naturale, mai la malattia.

La felicità è la nostra vera natura, mai il dolore.

L'armonia e **l'equilibrio** sono i risultati che raccogliamo quando viviamo in sintonia con le leggi della Natura.

Lo yoga ci riconduce alla nostra innata condizione di salute e benessere nel corpo, nella mente e nello spirito.

