



Numero 2 - € 4,10 (Gratuito) gennaio/febbraio 2017

viviConsapevole *in Romagna*

Romagna terra di **NUOVI INIZI**

Scopri i progetti innovativi
del nostro territorio

Viaggia
ECO:
La storia di
3 romagnoli
in viaggio

CURA GLI ANIMALI IN MODO NATURALE

- Dall'allevamento intensivo
a quello ETICO
Il VETERINARIO in conflitto
con i nostri tempi

COLTIVA IL TUO ORTO

- Dagli ORTI SPECIALI in Romagna
ai consigli ECOLOGICI di Nonno Ricco

CRESCI FIGLI GREEN

- A scuola s'impara a MANGIAR SANO
e... ad andare PIANO

DALLE CREAZIONI ORAFE AL LETTERING:

i giovani romagnoli che fanno
della MANUALITÀ un'arte

VIVI ECO

- Scopri perchè è meglio
scegliere il biologico e il NATURALE

MANGIA E BEVI SANO

Alimentazione o NUTRIMENTO?
Dalla bioenergetica ai grani antichi

VIVI IN SALUTE

- Consigli per un anno in
salute partendo dal DETOX

Benessere

- **Remedia** - scopri l'economia del bene comune
- **Macro Edizioni** - nascere sano e sicuro in Romagna
- **Le vie del Dharma** - propositi per il nuovo anno
- **Olfattiva** - l'aromaterapia per l'ascolto di sé

Innovazione

- **Wasp** - usare il digitale per il bene collettivo
- **Italia che cambia** - uno sguardo nuovo verso la tradizione
- **Fattoria dell'Autosufficienza** - l'ecoturismo dalla Nuova Zelanda alla Romagna

Alimentazione

- **Forno Cappelletti** - vi racconto la vera storia del pane
- **Bio's Kitchen** - tutelare l'ambiente e la biodiversità con il Km0
- **Terra e Sole** - un nuovo modo di fare gastronomia

Buoni propositi per vivere un anno felice

A cura di Dharma Kaur - Le vie del Dharma

È arrivato il nuovo anno e con esso torna a farsi sentire in ognuno di noi una vivace volontà di cambiamento. Gennaio è il mese dei buoni propositi: ne hai espresso uno anche per questo 2017?

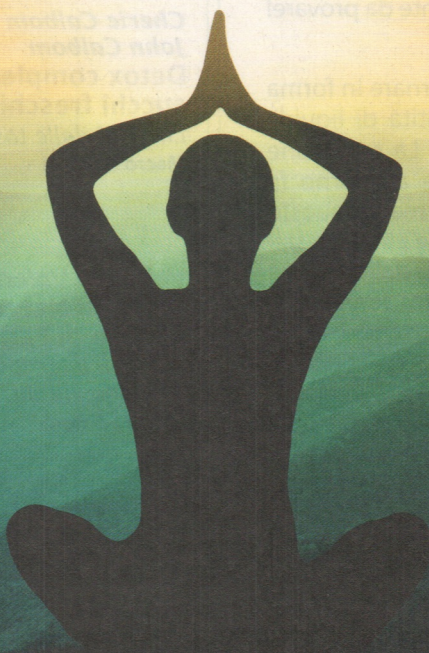
Chi non desidera lasciarsi alle spalle, insieme ai mesi trascorsi, qualche vecchio peso o un'abitudine ormai inutile e dannosa?

Con i buoni propositi ci ripromettiamo di acquisire abitudini positive che migliorino la nostra salute fisica e mentale, i nostri rapporti con gli altri, la vita familiare o lavorativa; oppure decidiamo di abbandonare un'abitudine negativa: smettere di fumare, non bere alcolici, non mangiare cibo spazzatura, evitare di procrastinare sul lavoro o di alzarsi tardi... In entrambi i casi, ci impegniamo a migliorare la nostra routine per vivere più felici, poiché in fondo la qualità delle nostre abitudini determina la qualità della nostra vita. In entrambi i casi è un'impresa impegnativa. A tutti è successo di non mantenere a lungo le buone intenzioni di inizio anno, nonostante l'entusiasmo con cui le intraprendiamo. Perché è difficile mantenere i propositi del nuovo anno? Cosa possiamo fare per riuscirci?

Trova la tua intenzione

Stabilire un'intenzione e creare un'aspettativa positiva sono le basi su cui costruire il successo del nostro proposito e rompere i vecchi schemi che ci imprigionano. Nella pratica dello yoga l'intenzione focalizzata ha un grande potere, può essere il seme del cambiamento nella nostra vita. «Senza intenzione le posture yoga sono semplicemente movimenti del corpo, che mancano di profondità di significato. Stabilendo un'intenzione, prepariamo lo scenario per il risveglio interiore», scrive Meta Chaya Hirschl in *Yoga Per Tutti*.

Cerca dentro di te un'intenzione che sia così appetitosa da creare un'ancora potente da cui muoverti verso il nuovo. Scrivila, disgnala, tienila vicino al letto sul comodino, attaccala allo specchio del bagno, così da leggerla ogni giorno. Falla diventare parte della tua giornata!



Crea la tua routine giornaliera

“Ho deciso di alzarmi presto e impegnarmi fin dal mattino: qual è la routine ideale da seguire tutti i giorni?”

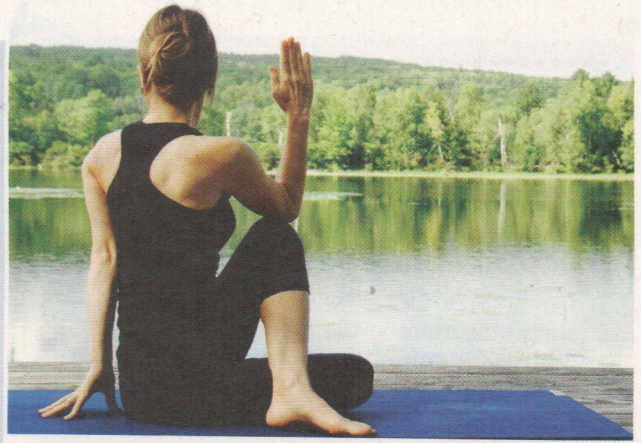
Una routine del mattino perfetta per tutti non esiste, puoi invece trovare quella più adatta alle tue esigenze e ai tuoi obiettivi: se il tuo proposito è fare attività fisica tutti i giorni, oppure meditare, o ancora scrivere, costruirai una sequenza di azioni mattutine leggermente diversa dalle altre. Quale miglioramento vuoi portare alla tua vita nel nuovo anno? Fai una lista, focalizza la tua intenzione, affermala con chiarezza e costruisci la tua nuova routine, partendo dal risveglio. Per aiutarti a iniziare, questi sono i “5 passi per alzarsi senza ignorare la sveglia” consigliati da *The Miracle Morning*:

1. Prima di andare a letto, stabilisci un'intenzione e afferma chiaramente un'aspettativa positiva per il mattino successivo.
2. Sposta la sveglia lontano dal letto, così dovrai alzarti per spegnerla.
3. Lavati i denti: eseguire azioni semplici e automatiche dà al corpo il tempo di svegliarsi.
4. Reidratati bevendo un bicchiere d'acqua.
5. Indossa i tuoi vestiti da yoga, così da essere pronto per i tuoi esercizi mattutini.

Questa è solo una proposta: crea la tua ispirandoti a libri che hai letto, ai suggerimenti di insegnanti di yoga che ami, a tecniche al servizio dell'essere umano come l'Ayurveda, sii creativo e soprattutto sperimenta.

Il potere dell'abitudine

È sulla qualità delle nostre abitudini che si basa il nostro livello di felicità e di gioia, perché l'essere umano di fondo è abitudinario: «Prima ti fai delle abitudini, poi le abitudini fanno te» insegnava Yogi Bhasjan, il maestro di Kundalini Yoga. Perciò è im-



«La legge del karma dice che “per ogni cosa che date, ricevete indietro dieci volte tanto».

portante capire che cambiando le nostre abitudini possiamo ottenere lo stile di vita più positivo che ci auguriamo con i buoni propositi del nuovo anno. Ogni volta che mettiamo in discussione le nostre abitudini, ci troviamo di fronte a una sfida. La difficoltà è nell'essenza stessa dell'abitudine, che è una tendenza innata a ripetere certi atti ed esperienze finché diventano automatiche e non abbiamo più bisogno di controllarle consapevolmente. Di certo questo è un meccanismo positivo e utile, che ci permette di agire in modo veloce ed efficace quando abbiamo acquisito in profondità uno schema. Il rischio è che “facendo l'abitudine” a qualcosa finiamo per avvezzarci al punto da non avvertirne più la presenza, o gli effetti piacevoli o spiacevoli. In alcune lingue, la stessa parola significa sia “abitudine” che “dipendenza da droghe”. Siamo assuefatti alle nostre abitudini e vi ricadiamo senza fare scelte veramente consapevoli, per questo modificarle può essere un percorso di grande consapevolezza e capacità di focalizzazione su di noi: **rompere uno schema di pensiero, soprattutto se riconosciamo che sia negativo per il nostro benessere, e crearne uno nuovo è un processo che richiede tutto il tuo impegno, forte motivazione e disciplina.**

Lo yoga: un mezzo efficace per cambiare le nostre abitudini

Lo yoga ha uno straordinario potere trasformativo, perché consente di lavorare sulla rottura di schemi mentali che non ci servono più e sulla creazione di nuove abitudini a un livello molto profondo. Il suo potenziale di crescita e trasformazione è alla portata di tutti: non richiede gesti atletici stupefacenti, né privazioni ascetiche, vi si può accedere ad ogni età e ad ogni livello di preparazione fisica. Lo yoga però ci insegna pure che ottenere risultati e cambiamento richiede disciplina e impegno e che, una volta che i benefici cominciano a manifestarsi, arriverà in modo sempre più naturale e

Una meditazione per il mattino

Per iniziare con decisione la giornata puoi inserire nella tua routine del mattino questa meditazione, che lavora in particolare sul superamento dell'indecisione e dell'irrisolutezza, due atteggiamenti che possono boicottare le tue migliori intenzioni: "Mi alzo o non mi alzo? Comincio domani..."

Durata: la meditazione prevede 11 minuti; col tempo e l'esperienza puoi aumentare fino a 31 minuti. Inizia seduto in posizione semplice. Le braccia sono rilassate lungo il corpo. Le mani, davanti al petto, si incrociano una sull'altra; anche i pollici sono incrociati. I palmi delle mani sono rivolti verso il corpo. Il respiro è lento e profondo; inspirazione ed espirazione hanno luogo alternativamente attraverso il naso e attraverso la bocca: inspira con il naso, poi espira con il naso; inspira con la bocca e poi espira con la bocca. Durante la respirazione con il naso, le labbra si protendono in avanti. Gli occhi sono chiusi.

Per aprire e chiudere la pratica come insegnato nel Kundalini yoga, visita il nostro sito al seguente link:

<https://goo.gl/86w3XX>

diventerà, appunto, una nuova abitudine. «L'esperienza è nell'impegno», ha detto Yogi Bhajan. Nel Kundalini Yoga si tramanda che occorrono 40 giorni di pratica regolare di yoga e meditazione per rompere una vecchia abitudine, 90 giorni per crearne una nuova e 120 giorni per radicare questa nuova struttura. Centoventi giorni di yoga o meditazione possono sembrare tantissimi (anche mantenere un proposito per 365 giorni è una meta ambiziosa), ma dopo un inizio impegnativo, che può sfidarci in profondità e insegnarci tanto di noi stessi, la pratica quotidiana diverrà un peso sempre più leggero e prima o poi ti scoprirai inarrestabile e aspetterai con ansia il momento in cui ti dedicherai a te stesso. La disciplina necessaria per realizzare un proposito è una virtù che risuona con un altro concetto yogico: la sadhana, parola sanscrita che indica la pratica quotidiana di yoga, meditazione o di qualsiasi routine che scegli di compiere per la tua evoluzione e crescita. Gli yogi suggeriscono di fare la propria "sadhana" al mattino presto (un momento speciale per praticare, come sa chiunque lo abbia provato) perché gli effetti positivi si riflettono su tutta la giornata. In generale, iniziare la



giornata con un'attività che ci mette in ascolto di noi stessi, risveglia le nostre energie e ci fa più concentrati, rende tutte le ventiquattro ore focalizzate, produttive e di successo.

L'importanza di svegliarsi presto

La legge del karma dice che "per ogni cosa che date, ricevete indietro dieci volte tanto": i doni di un buon risveglio e di una routine mattutina sana e consapevole si moltiplicheranno quindi per tutta la giornata. Perché non iniziare proprio dal mattino a darci da fare per avere il cambiamento e la felicità che desideriamo? Anziché posporre la sveglia, alzarsi precipitosamente e correre al lavoro trafelati, svegliarsi di buon mattino e dedicare con calma almeno un'ora al proprio benessere fisico, mentale e spirituale può essere di per sé un ottimo proposito per il nuovo anno, oppure un valido aiuto per raggiungere i tuoi obiettivi.

«A nessuno piace davvero svegliarsi presto, ma tutti amiamo la sensazione che si prova dopo averlo fatto» scrive Hal Elrod in *The Miracle Morning*, un libro di auto-aiuto che ci ha colpito per la sua filosofia in armonia con lo yoga. Questa frase descrive bene sensazioni familiari a tutti: chi non si è mai sentito troppo stanco o demotivato per mettere in pratica i propri buoni propositi ovvero andare a lezione di yoga, uscire a correre, riordinare casa o cucinare anziché ordinare un take away? Ma se ci fermiamo a pensare all'intenzione con cui facciamo queste cose, a quanto ci sentiremo bene e soddisfatti dopo, la nostra motivazione ne esce fortemente rinnovata.

Yama e Niyama

Prima ancora delle posture fisiche, del pranayama o della meditazione, lo yoga insegna i **dieci yama e niyama**, le linee guida etiche da seguire nella relazione con gli altri e con se stessi. Sono fondamentali importanti dello yoga, e possono essere d'ispirazione per noi tutti, per indicarci la strada e il lavoro interiore e spirituale essenziale per ogni cambiamento. Leggili e, se vuoi, scegline uno come tuo proposito per questo nuovo anno.

Yama:

1. Ahimsa: rispetto per tutti gli esseri viventi, soprattutto per gli indifesi, in difficoltà o in situazioni peggiori delle nostre.
2. Satya: la retta comunicazione attraverso la parola, gli scritti, i gesti e le azioni.
3. Asteya: la non cupidigia ovvero la capacità di astenerci dal desiderare ciò che non ci appartiene.
4. Brahmacharya: la moderazione in tutte le nostre azioni.

5. Aparigraha: la non ingordigia ovvero la capacità di prendere solo ciò di cui abbiamo bisogno.

Niyama:

6. Saucha: la pulizia, ovvero mantenere pulito e in ordine il corpo e l'ambiente in cui viviamo.
7. Santosha: la capacità di accontentarsi, l'essere soddisfatti di ciò che abbiamo e di ciò che non abbiamo.
8. Tapas: la rimozione delle impurità del corpo e della mente attraverso un corretto modo di dormire, di fare esercizio, di nutrirci, di lavorare, di riposarci.
9. Svadhyaya: lo studio e la necessità di esaminare e valutare i progressi fatti.
10. Isvara-pranidhana: il rispetto per una più alta intelligenza, l'accettazione dei nostri limiti in paragone a Dio, l'onnisciente.

Per approfondire **yama e niyama**: www.leviedeldharma.it/yama-e-niyama/

LIBRI CONSIGLIATI

Lothar-Rudiger Lutge

Il risveglio della Kundalini

Teoria e Pratica illustrata e Sequenze di Yoga
Nuova Edizione
Aggiornata
BIS Edizioni



Hal Elrod

The Miracle Morning

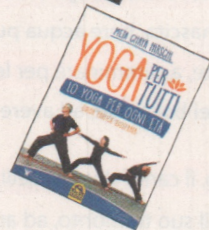
Trasforma la tua vita un mattino alla volta prima delle 8:00
Macro Edizioni



Meta Chaia Hirschl

Yoga per Tutti

Lo Yoga per ogni età
Guida pratica illustrata
Macro Edizioni



Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it



Dharma Kaur

Dharma Kaur incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy©).

In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione *Le Vie del Dharma*.

È responsabile della collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga *Le Vie del Dharma*, a Cesena.

Contatti:

Le Vie del Dharma

Via Savona, 66, Cesena (FC) - Tel. 0547 347025

Email: info@leviedeldharma.it

FB: Le Vie del Dharma

Sito: www.leviedeldharma.it