



iviConsapevole

Il magazine di macrolibrarsi.it

52

BIOFILIA

**SCOPRI L'ISTINTIVA ATTRAZIONE
DELL'UOMO PER LA NATURA**

SPECIALE

**Gli alberi hanno una vita segreta
Il bosco come terapia**

MEDICINA OLISTICA

**Gemmoderivati: perché sono così efficaci
Il più potente farmaco? Il nostro cervello**



Numero 52
€ 4,10 (Gratis)
Mar-Mag 2018

Lo yoga con gli alberi

Immergersi nella natura e praticare a contatto con essa per ritrovare la centratura in noi stessi

Dharma Kaur

Ho avuto la benedizione di crescere in un paese dell'Appennino laziale dove il contatto con la natura è stato totale in un momento, l'infanzia, in cui si creano legami importanti e indelebili. Ho cercato questo contatto anche negli anni trascorsi in una caotica città, ritrovando la natura in poveri alberi che cercavano di sopravvivere al cemento, nelle passeggiate domenicali al parco, nelle piante coltivate in casa. Incontrare lo yoga e diventare insegnante mi ha portato spontaneamente a unire le passioni che sentivo nel mio cuore: il progetto "Yoga con gli alberi" è nato dall'incontro con alcuni allievi che gestivano un parco e che con me condividevano l'amore per lo yoga kundalini e la natura.

Esseri speciali al servizio della collettività

Tra noi e gli alberi c'è un'antica vicinanza che abbiamo smarrito. Gli alberi sono esseri viventi con una presenza energetica potente, hanno personalità e una vita sociale, come ben descrive Wollebhen nel suo commovente libro *La Vita Segreta Degli Alberi*. Proprio come noi gli alberi hanno qualità e doni, vivono e muoiono, hanno paura, soffrono, si aiutano. Come scrivono Lucilla e Hubert di Remedja nel loro libro *Incontro con lo Spirito degli Alberi*: «Gli alberi sono esseri speciali al ser-

vizio della collettività. Senza di loro il mondo sarebbe un deserto o al massimo una steppa inospitale. Producono ossigeno, consolidano il terreno, calmano il vento e con la loro presenza chiamano la pioggia. Ombreggiando il suolo ne proteggono gli abitanti, organismi e microrganismi che rendono fertile la terra. Evaporando grandi quantità d'acqua, regolano il clima». Pensi mai a tutto questo guardando un albero?

La quercia ci insegna a entrare in contatto con la nostra fonte interiore per trovare la nostra vera forza

Lo yoga e gli alberi

Fare yoga con una pianta è vivere la natura nel suo aspetto sottile ed energetico, riaprendo una porta che la cultura consumistica ha chiuso da tempo. Le piante possono farci da specchio e aiutarci nel percorso di integrazione di noi stessi, per una vita più sana e felice. Quello che dobbiamo imparare da questi esseri è il loro saper stare in ciò che sono, ognuno secondo la propria specie e la propria anima, non desiderando altro che diventare quello che è:



• Corsi ed eventi •

Per essere aggiornato sugli incontri di yoga con gli alberi, visita la pagina <https://goo.gl/5cKmfy>

una capacità fondamentale che a noi umani può richiedere una vita intera per essere sviluppata.

Si dice che sia importante avere una persona ispirante per progredire nella crescita personale; bene, se lo incontri con umiltà e ascolto, **anche un albero può essere un esempio di vita**: forte, generoso, trasformatore, guaritore, umile, combattivo, bello e maestoso.

Come fare yoga con gli alberi

È semplice, basta aver voglia di uscire nella natura, in un parco cittadino o camminando per sentieri, lasciando che gli incontri arrivino da soli. Questo è il percorso che io ho sviluppato.

1. Scegliere uno o due esemplari di piante che sentiamo vicini, o che semplicemente ci piacciono, senza farci troppe domande sul perché. Informarsi sulle sue caratteristiche, individuare una sua qualità che ci parla in modo particolare.
2. Organizzare una pratica yoga scegliendo *asana* e *pranayama* che stimolano in noi quella qualità. Puoi farti ispirare sul momento dalla presenza concreta della pianta e lasciarti andare a una pratica spontanea; richiede però una confidenza con lo yoga abbastanza intima e autonoma.
3. Trovare il luogo fisico in cui andare (forse lo conosci già, forse partirai per esplorare nuovi sentieri) e pianificare l'escursione o la passeggiata.
4. Partire armato di tappetino, un telo da stendere sotto, zaino, acqua, cibo, abbigliamento comodo e scarpe per camminare. Se vuoi, porta colori e qualcosa su cui scrivere e disegnare per lasciar fluire la tua creatività, una macchina fotografica, un piccolo strumento musicale.
5. Un ultimo requisito: spegnere il cellulare per tutto il viaggio, così da ritrovare un'attenzione sensoriale completa e reale.

Sii disposto a porti davanti all'albero e respirare con lui, ascoltare come si muove il vento tra i rami, il luogo, la forma, i colori che lo compongono. Nel silenzio lascia arrivare la voce della pianta: la nostra intuizione la sa riconoscere, perché le piante comunicano con noi, dobbiamo solo permetterci di ascoltarle. La meditazione può aiutare a creare questo spazio di silenzio e di ascolto sottile.

Leggi di più

Come fare yoga in viaggio



La quercia

Questa pratica di yoga kundalini è dedicata alla quercia, una pianta forte e potente che si trova in tutto il territorio italiano. Lavoriamo sulla radicazione e la forza, sul primo chakra: la quercia ha un apparato radicale molto potente, a fittone, che scende in profondità e consente all'albero di espandersi con forza verso il cielo, diventando un riferimento generoso per gli animali del bosco e sostenendo la vita di tanti esseri. La quercia ci insegna a entrare in contatto con la nostra fonte interiore per trovare la nostra vera forza; ci mostra che è importante manifestarsi concretamente nella vita, che il nostro corpo fa parte della nostra manifestazione spirituale e che dobbiamo prendercene cura. Più siamo radicati sulla terra, più possiamo integrare nella vita la parte spirituale e sottile.

- Inizia con i mantra per aprire lo spazio.
- Stai 5-10 minuti davanti alla pianta che hai scelto, guardala, respira consapevolmente a occhi chiusi, entra in contatto.
- Fai la sequenza "Allineamento del corpo per elevare lo spirito". La trovi qui: <https://goo.gl/6sMtt9>
- Rilassati per circa 19 minuti, steso a terra sulla schiena oppure appoggiandoti al tronco dell'albero.
- Fai la meditazione "Concentrazione sul vero sé". La trovi qui: <https://goo.gl/cDg4dx>
- Chiudi con i mantra.

LIBRO CONSIGLIATO

Hubert Bösch
e Lucilla Satanassi

Incontro con lo spirito degli alberi

13 messaggi dalla foresta

Humus Edizioni, 2012



Puoi acquistarlo 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 sito leviedeldharma.it