

iviConsapevole in Romagna

Viaggi eco

Estate al Monte Fumaiolo o nei luoghi segreti di Romagna?

STAR BENE

- Correggi la postura, combatti il mal di schiena
- Cambia te stesso (e il mondo) con lo Yoga

EDUCAZIONE GREEN

- Imparare la pazienza nell'orto
- Salute di mamme e bimbi al "Giardino delle Nascite"

AGRICOLTURA E ALIMENTAZIONE BIO

Dall'orto bio-intensivo agli oli essenziali che proteggono le piante

I piatti sani che fanno bene a te (e ai tuoi animali)

VACCINI: gli effetti a lungo termine



bio's
K I D H E N



Rivoluzione BIO

Aziende e progetti che credono nel biologico:
quando la Romagna è qualità!

Numero 5 - € 4,10 (Gratis) luglio/agosto 2017

Macrolibrarsi Fest

SABATO 16 settembre 2017

www.macrolibrarsifest.it

Con tanti eventi, spettacoli, laboratori, free class, bio&veg street food, show cooking e area bimbi

Cambiare il mondo con lo yoga

L'esterno riflette l'interno

Dharma Kaur



Praticare yoga può dare l'impressione, a uno sguardo superficiale, che tutto si limiti a sedersi per terra su di un tappetino, fare strani esercizi (da condividere assolutamente su Instagram...), rimanere fermi e immobili per un po', persi non si sa dove, cantare strane parole sconosciute, recarsi religiosamente in India. In realtà lo yoga è tutto ciò, ma è molto, molto più di tutto questo.

Lo yoga è una tecnica concreta e sofisticata, che ha il potere di cambiarci profondamente in meglio, rimettere a posto tutti i "pezzi" che ci compongono e reintegrarli. La mente dialoga finalmente con il corpo e soprattutto con l'anima, che governa e supervisiona.

L'effetto più importante è che, a cascata, lo yoga cambia non solo il nostro stile di vita ma la società intera, come recita un famoso detto: "cambia te stesso e cambierai il mondo".

Con un impegno costante sul quel piccolo tappetino, giorno dopo giorno, possiamo veramente essere quell'importante contributo di cambiamento, di cui il mondo ha tanto bisogno – proprio noi!

Questa piccola grande premessa diventa necessaria se vogliamo provare a collegare allo yoga un tema fondamentale per la salute del mondo di oggi come la scelta di una vita più ecologica, biologica, sostenibile, naturale: una vita in cui ritrovare un nuovo ma antico legame con la natura, maturare scelte consapevoli per un maggior rispetto degli animali, delle piante, dell'habitat che ci circonda. Tutto questo infatti passa da un cambiamento di **consapevolezza interiore**.

Lo yoga cambia le frequenze attorno a noi
Lo yoga ci insegna che solo se ci fermiamo e riflettiamo su cosa provoca in noi il nostro vivere tra pa-

Isth Sodhana Mantra Kriya: una meditazione per la Terra

Questa meditazione consiste nella recitazione di un bel mantra e in una visualizzazione. Il mantra perfetto per l'energia della Terra si chiama *Isth Sodhana Mantra* ed è composto da queste parole "Darti He, Akasha He, Guru Ram Das He".

Questo mantra ha tre parti:

- La prima evoca l'elemento della terra, *Dharti*, ed è collegata alla visualizzazione di un color grigio caldo, "terroso", che mette in relazione la tua mente sottile con tutto ciò che è la Terra, dentro e fuori.
- La seconda parte evoca il senso espansivo dell'*Akasha* (spazio o etere). La visualizzazione del colore

azzurro chiaro, come un cielo illimitato, collega la Terra ai cieli. Questo incontro apre lo spazio per la co-creatività tra la tua forma limitata e quella illimitata. Rompe i vecchi modelli, le prospettive e le credenze di limitazione su ciò che sei e puoi essere.

- La terza parte, *Guru Ram Das He*, stimola l'energia di guarigione del chakra del cuore, visualizzando una spirale di luce bianca brillante, che integra la Terra e i cieli per formare una nuova sinergia e per generare un'azione creativa attraverso la compassione.

lazzi di cemento infiniti, strade rumorose e inquinate, mangiare cibo artificiale e pieno di pesticidi, sottoporre i nostri figli e noi stessi a vaccinazioni indiscriminate e metodi di cura irrispettosi della realtà dell'essere umano e di come è composto... Solo fermandoci e riflettendo su tutto ciò, possiamo fare scelte diverse e promuovere uno stile di vita sano e rispettoso di noi stessi e del Pianeta.

Il cambiamento verso questa possibile scelta non arriva per caso. Per far sì che si manifesti nelle nostre vite, deve prima avvenire una scelta consapevole dentro di noi.

Lo yoga ci offre mezzi, come la meditazione, che agiscono direttamente sul nostro cervello, cambiando le strutture neuronali profonde: un effetto molto prezioso, perché le nostre azioni hanno origine dalla nostra mente.

Ad esempio, diventare vegetariani sicuramente non è un requisito necessario per iniziare a fare yoga,

Istruzioni per la pratica

Postura: siedti a gambe incrociate per terra su di un tappetino da yoga o su un cuscino da meditazione se ne hai la necessità.

Mudra: le mani sono in Gyan Mudra, con la punta del pollice a contatto con la punta dell'indice, le braccia sono distese e i palmi rivolti in avanti.

Occhi: gli occhi sono socchiusi, aperti appena di un decimo.

Mantra: *Darti He, Akasha He, Guru Ram Das He*. Il mantra va cantato a voce alta.

Visualizzazione:

- Quando canti "*Darti He*", visualizza un colore grigio terroso che dall'ombelico si espande da entrambi i lati, in basso, verso la terra.
- Quando canti "*Akasha He*", visualizza dalle sopracciglia e dal terzo occhio un vasto cielo azzurro che si espande verso l'Etere.
- Quando canti "*Guru Ram Das He*", visualizza dal Centro del Cuore un cerchio di luce bianca e brillante, che si espande in ogni direzione incorporando tutto.

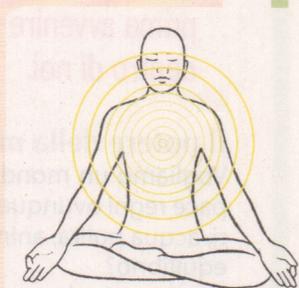
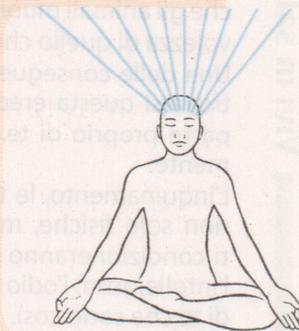
Tempo: canta il mantra da un minimo di 11 minuti fino da un massimo di 31.

Chiudere la meditazione: tenendo la posizione, ripeti per 3 volte questa respirazione: inspira dal naso, tieni l'aria dentro per 15 secondi circa, espira dal naso.

ma spesso accade che dopo un po' che si pratica, in modo spontaneo, le persone smettano di cercare alimenti come la carne (a me è successo). Perché?

Con la pratica yoga, cambia la nostra struttura vibrazionale mentale, che diventa portatrice di equilibrio, pace, accettazione, tranquillità, compassione

Questo nuovo stato entra in risonanza con vibrazioni simili: mantenendo l'esempio del cibo, vuol dire che sei attirato da alimenti che hanno quella vibrazione, come la frutta e le piante, i prodotti biologici,



l'acqua naturale e non da quelli che trasudano paura e terrore come è per la carne, perché la realtà è che gli animali muoiono nel terrore e nella consapevolezza di quello che sta loro accadendo.

Una delle conseguenze del mangiare la carne è ritrovarsi questa eredità terribile, che entrerà a fare parte proprio di te, costruirà il tuo corpo e la tua mente.

L'inquinamento, le tossine che immetterai saranno non solo fisiche, ma anche emozionali e mentali, ti condizioneranno totalmente portando la rabbia, l'intolleranza, l'odio dentro di te e nutrendo le parti di te che sono così.

Il cambiamento verso questa possibile scelta non arriva per caso. Per far sì che si manifesti nelle nostre vite, deve prima avvenire una scelta consapevole dentro di noi.

Il potere della meditazione

Vogliamo un mondo migliore? Un mondo in cui la pace regni ovunque e la terra risplenda di alberi, fiori, acqua pulita, animali in un ecosistema in perfetto equilibrio?

Certamente lo yoga, la meditazione quotidiana, possono essere mezzi per risvegliare e focalizzare un grande potere che ognuno di noi ha. L'atto del meditare, qualsiasi sia la meditazione che fai, è un passo importante per cambiare in meglio. Nel Kundalini Yoga abbiamo tante pratiche di meditazione specifiche e perciò vi ho proposto (pagina precedente) una meditazione dedicata proprio alla terra.

LIBRI CONSIGLIATI

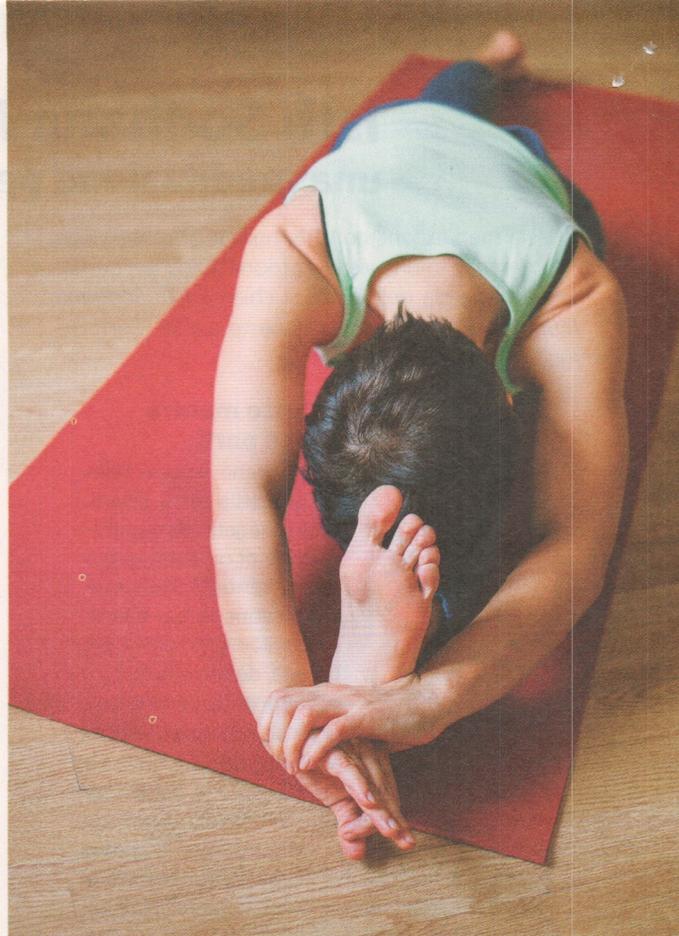
Ascolti: **Miracles Abound di Jai Jagdeesh, Spirit Voyage Music**

Sapevi che molti mantra della tradizione kundalini esistono anche in versione musicata? Puoi ascoltare una bella versione musicale anche del mantra "Darti He, Akasha He, Guru Ram Das He" che fa parte di questa meditazione. Lo puoi trovare sul cd "Miracles Abound" di Jai Jagdeesh, insieme ad altre tre splendide meditazioni.

Le Vie del Dharma, 2017



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 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