



*ivi*Consapevole *in Romagna*

17 settembre:
Incontriamoci
per cambiare la Romagna

Fai come noi
FERMATI e VIVI

L'esempio delle aziende che rispettano
la sostenibilità, l'ecologia e le persone



V0026411

Numero 6 - € 4,10 (Gratis) settembre/ottobre 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

Yoga per tutti alle Vie del Dharma

23 e 24 settembre: due giorni di lezioni gratuite per trovare il tuo stile di yoga

Intervista a Dharma Kaur, a cura della Redazione



Scegli il tuo corso di yoga:
un weekend di lezioni aperte a tutti

23-24 settembre
YOGA PER TUTTI:

un weekend di lezioni gratuite

Vieni a provare tutti questi stili di yoga e non solo: yoga per bambini, per la gravidanza e per tutta la famiglia; meditazione, Tai Chi, ginnastica posturale, tango olistico, danza del ventre e molto altro.

Per due giorni il Centro Yoga Le Vie del Dharma presenta tutti i suoi corsi, con lezioni aperte a tutti.

Leggi il programma completo sul nostro sito:
www.leviedeldharma.it/centroaperto2017

Le lunghe giornate di sole e l'atmosfera rilassata dei periodi di vacanza, sono state ottime alleate per coltivare la nostra pratica individuale dello yoga. Ora, settembre è il momento ideale per tornare a lezione!

Mettendoci alla ricerca del "nostro" corso di yoga, ci accorgiamo presto o tardi che gli stili, gli insegnanti, i luoghi e le modalità in cui fare yoga sono tanti e spesso molto diversi tra loro.

Ogni stile o scuola di yoga ha le sue caratteristiche e peculiarità, ma tutte sono unite da una meta comune: il risveglio della consapevolezza di Sé e l'unione con il tutto



Le Vie del Dharma è un progetto nato proprio intorno alle molteplici vie dello yoga, per raccontare questa antica disciplina nella pluralità delle tradizioni che si sono affinate nei millenni. Lo spirito di apertura e inclusione caratterizza il progetto. Ne abbiamo parlato con la sua ideatrice, **Dharma Kaur**.

Come è nato questo progetto?

Spesso i grandi progetti nascono da movimenti importanti del cuore, da passioni forti e profonde, nutrite con attenzione e una volontà di ferro, che forgiavano vite. Così è stato anche per Le Vie del Dharma, un progetto che è nato dall'incontro tra me, che sono insegnante di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan, e il fondatore del Gruppo Editoriale Macro, Giorgio Gustavo Rosso. In questo incontro si sono fuse due importanti passioni: l'amore per lo yoga e quello per la divulgazione di valori importanti per uno stile di vita "sano, felice e santo", come diceva Yogi Bhajan.

Le Vie del Dharma non è solo un centro yoga, ma include diverse realtà, quali?

Nel 2012, il primo passo dell'avventura di Le Vie del Dharma è la nascita della collana editoriale, dedicata a diffondere il meglio dei libri di yoga, pubblicando manuali pratici e testi teorici, di varie tradizioni e stili di yoga. Nell'autunno 2014, il sito ha affiancato la collana editoriale. La "guida online ai sentieri dello yoga" cerca

di onorare il suo nome diffondendo sul web la cultura che ruota attorno allo yoga, rivolgendosi innanzitutto a inesperti, curiosi e principianti, raccontando loro le origini, la filosofia, le tecniche e i benefici dello yoga, in modo chiaro e fruibile. Le Vie del Dharma si rivolge però a tutti e fornisce approfondimenti, notizie e formazione anche per praticanti più esperti e insegnanti.

Come è nata l'idea del centro yoga?

Questo terzo "sentiero" ha affiancato le attività editoriali e la divulgazione sul web a febbraio 2015 ed è stata un'evoluzione quasi obbligata: la nascita di un luogo fisico, il Centro Yoga Le Vie del Dharma a Cesena. È un luogo in cui coltivare la propria crescita personale con il più importante degli strumenti, la pratica. Nel tempo siamo certi che questo centro diventerà per tanti di voi un luogo di riferimento importante. È proprio con questa intenzione che abbiamo sviluppato, per il nuovo anno, numerose proposte, a cominciare dallo yoga ma non solo. Non perdetevi i **due giorni di apertura speciale il 23 e 24 settembre!** Venite a trovarci e a conoscerci, avrete modo di sperimentare tante cose interessanti.

Perché avete scelto questo nome?

Il nome del progetto ha la sua radice nel mio nome spirituale, Dharma Kaur, che mi è stato dato all'interno della tradizione spirituale del Kundalini Yoga. Ogni nome spirituale è una guida per chi lo riceve, il mio

dice "colei che vive le parole del Guru e combatte per la giustizia": un messaggio importante nella sua semplicità, che mi indica che quello che conta davvero è portare gli insegnamenti nella vita di tutti i giorni. Il concetto di Dharma è fondamentale nella tradizione indiana, indica sia la legge della natura, la verità universale, sia la nostra verità individuale.

"Seguire il Dharma" significa compiere un percorso di risveglio spirituale, una ricerca di entrambe le verità: la consapevolezza del Sé e l'unione armoniosa con l'Universale.

Questo risveglio può avvenire solo se lo viviamo in ogni istante delle nostre vite. Questa verità è stata ampiamente condivisa con Giorgio Gustavo, al punto che abbiamo ritenuto che fosse determinante mantenere questo messaggio di apertura e inclusione nel nome del progetto.

L'esperienza mi ha insegnato che le vie per risvegliarsi al proprio potenziale infinito sono tante, ognuno ha la sua

Che differenza c'è tra Kundalini e Hatha Yoga? Quali stili di yoga sono più dinamici? Quali più dolci o meditativi? Come faccio a scegliere quello più adatto a me?

Sono domande che riceviamo molto spesso. C'è tanto da dire su queste scuole di yoga così ricche di tradizione, ma la risposta più efficace resta questa: prova, prova, prova! Sperimenta lo yoga e trova lo stile, l'insegnante, il corso che fa per te. Ecco alcuni dei corsi di yoga che troverai al Centro questo autunno e che potrai provare liberamente il 23 e 24 settembre.



• Kundalini Yoga

Se sei un lettore di *Vivi Consapevole Romagna*, probabilmente hai già sentito parlare di Kundalini Yoga su queste pagine. Il Kundalini Yoga è una tradizione molto antica, portata in Occidente negli anni Sessanta dal maestro Yogi Bhajan. È una disciplina creativa e imprevedibile, ogni lezione include numerose e diverse tecniche: intense sequenze di *asana*, esercizi dinamici e danza, tecniche di respirazione e *pranayama*, ma anche l'uso creativo della voce con il canto dei *mantra*, tecniche di rilassamento e meditazione, a volte accompagnate dal suono del gong. Lo scopo fondamentale di questa pratica è il risveglio dell'energia Kundalini, una latente energia di trasformazione che ognuno di noi possiede. La pratica del Kundalini Yoga ci prepara ad accogliere una vita più serena, sana, felice e ricca di significato.

• Hatha Yoga

Quando parliamo in modo generico di yoga solitamente intendiamo proprio la tradizione dell'Hatha Yoga, lo stile più conosciuto e praticato in Occidente. La parola Hatha è composta da *ha* (sole) e *tha* (luna) e rappresenta l'insieme delle dualità: maschile e femminile, caldo e freddo, giorno e notte, cuore e ragione. Lo yoga mira infatti a riunire le dualità e gli opposti e a farli funzionare in armonia, perché se il cuore e la ragione collaborano viviamo meglio e prendiamo decisioni migliori. L'Hatha Yoga lavora sulla forza fisica con esercizi fisici, detti *asana*, e sul controllo della respirazione (*pranayama*) per prepararsi alla meditazione. Fa bene alla colonna vertebrale, migliora l'elasticità di muscoli e tendini, aumenta la capacità di ascolto del corpo e crea le premesse per una buona salute. Inoltre favorisce la concentrazione, la creatività, il rilassamento profondo, l'equilibrio delle emozioni.

• Ashtanga yoga

L'Ashtanga è uno stile di yoga introdotto in Occidente dal maestro Pattabhi Jois alla fine degli anni Sessanta. È uno yoga dinamico, caratterizzato dalla sincronizzazione tra respiro e movimento del corpo: il respiro collega ogni posizione con la successiva in un flusso armonico. La pratica dell'Ashtanga Yoga, calma la mente e la libera dalle influenze esterne, rafforza il corpo, lo alleggerisce e lo rende flessibile. Una lezione tipo si apre con i saluti al sole A e B, a cui segue la pratica della cosiddetta prima serie: 32 posizioni che seguono un ordine preciso sotto la guida dell'insegnante. Al termine si eseguono 12 posture finali e poi il rilassamento. L'ashtanga può essere visto come un modo per mantenerci fisicamente in forma oppure può essere attraversato come una strada per esplorare il regno sottile della spiritualità.

• Vinyasa Yoga

Il Vinyasa è una forma di yoga dinamico che racchiude in sé gli aspetti più validi degli stili moderni di Hatha Yoga. È un modo di fare yoga dinamico, efficace e divertente. Anziché eseguire le *asana* in una semplice successione, nel Vinyasa Yoga le si collega in un flusso armonioso, in cui movimento e respiro sono sincronizzati, muovendosi con consapevolezza e rendendo la pratica una forma di meditazione. Il movimento e la respirazione profonda "agganciano" la mente alla pratica, la sgombrano dei pensieri e guidano chi fa yoga a scoprire una nuova dimensione e una percezione diversa dell'essere. Il Vinyasa Yoga migliora flessibilità, forza ed equilibrio.

• Yin Yoga

Yin Yoga è una pratica morbida e lenta, che prevede di mantenere in modo rilassato posizioni statiche. Lo Yin Yoga completa perfettamente stili di yoga più dinamici e intensi (*yang*), proponendo un lavoro sui tessuti più profondi del corpo anziché focalizzarsi su una pratica di forza e attivazione muscolare. In una sessione di Yin Yoga, si esplorano in modo consapevole il proprio corpo e i propri limiti, in uno stato di completa meditazione e immobilità. L'arrendevolezza diviene l'elemento essenziale della pratica, che guida verso una meditazione profonda e uno stato di quiete e riposo ad ogni livello.

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