

Prana Yoga Flow



www.yogasoma.be

Prana Yoga Flow

Alberto Paganini

Risveglia l'energia vitale,
apri il cuore e vivi libero



©2020

OM EDIZIONI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 11 marzo 1975 dei diritti d'Autore.

Stampato in Italia nel mese di Marzo 2020 presso
Graphicolor snc, via Cesare Sisi 2 – 06012 – Cerbara (PG)

OM EDIZIONI

Via I Maggio, 3/E – 40057 Quarto Inferiore (BO) – Italy

Tel (+39) 051 768377 – (+39) 051 767079

info@omedizioni

www.omedizioni.it

ISBN 978-88-32299-95-3

Indice

Introduzione 9

Yoga per il nostro tempo 9

Una bella storia: *Nasruddin*, un vasaio che si trovò a cavalcare 9

Lo Yoga può diventare un aiuto prezioso sul nostro percorso di liberazione 10

Questo libro? Come e perché 11

Cosa trovi in questo libro 11

1. Nascita del Prana Yoga Flow 13

Risveglia la forza vitale, apri il cuore e vivi libero

Come è nato il Prana Yoga Flow 13

2. Prana Yoga Flow, il sistema in poche parole 18

3. L'anatomia olistica dello Yoga 21

I corpi costitutivi dell'essere umano

Lo schema 21

Il Sè (*Atman, Brahman*) 22

Il piano causale: il corpo (livello) spirituale, della beatitudine, la città dove dimora il Sé (*karana sarira - anandamaya kosha*) 22

Il piano (corpo - livello) sottile (*suksma sarira*) 23

Il corpo (livello) della consapevolezza: conoscenza della verità, intelligenza, intuizione, pensiero (*vignamaya kosha*) 23

Il corpo (livello) emotivo e mentale (mind): sentimenti, pensieri, emozioni (*manomaya kosha*) 23

Il corpo (livello) energetico: forze, succhi e correnti vitali, vitalità (*pranamaya kosha*) 24

Il piano materiale – il corpo (livello) fisico: materia, fisicità (*Sthula sarira - Annamaya kosha*) 24

Semina e raccogli 25

Come usare i corpi costitutivi dell'essere umano nella pratica dello yoga

Ispirare ed animare la pratica dello yoga 26

4. Una panoramica degli otto stadi del percorso yoga 27

Alla ricerca dei tesori nascosti dentro di noi

Gli otto stadi 28

Gli otto stadi dello yoga nella pratica sul tappetino 30

5. Yoga, ambiente e sviluppo sostenibile 31

Un salto di consapevolezza per salvare noi stessi, il pianeta e la nostra gioia di vivere

Alimentazione sana per l'uomo e la terra 32

Cibo come medicina

Energia: sostenibile e senza sprechi 34

La pace cura l'uomo e il pianeta 34

In breve

6. Gli elementi di base che formano il Prana Yoga Flow 36

- Elementi di base 36
- Asana - Le posizioni 36
- Ujjayi – Il respiro della vittoria 36
- Bandha - 'Chiusure' per canalizzare l'energia 36
- Surya namaskars- saluti al sole 37
- Vinyasa – Gli elementi fluidi di collegamento 37
- Drishti - Dirigere lo sguardo 37
- Pranayama - Coscienza e pratica del respiro e consapevolezza del *prana* 37
- Meditazione - La calma e il silenzio interiore 37
- Savasana - Il rilassamento: osservare e lasciare andare 37
- Arricchire il Prana Yoga Flow 38
- Rasa – Gli stati d'animo, umori 38
- I cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere 38
- Krama - I gradi di un'evoluzione 39
- Waves – Le onde 39
- Le polarità: sole-luna, ha-tha, yin-yang 39
- I movimenti principali del *prana* (la forza vitale) 40
- Altre forme di vinyasa 40

7. Centri e canali energetici nel corpo sottile 41

- Chakra - Centri energetici 41
- Nadi - Fiumi di energia 44
- I meridiani - Canali energetici 45

8. I bandha: 'chiusure' per canalizzare l'energia 48

- Mula bandha - La chiusura della base, radice 48
- Uddiyana bandha - La chiusura per volare 49
- Jalandhara bandha - La chiusura della gola 50

9. Ujjayi pranayama - Il respiro della vittoria 51

- Il respiro è vita 51
- Imparare e praticare la respirazione *Ujjayi* 52
- Libera le narici, *neti* 52

10. Allineamento corretto di base: ordinare per liberarsi 53

- Alcuni principi generali 53
- Samasthiti o Tadasana*: stare in piedi diritti nel proprio centro 53
- Piegamenti in avanti: inclina il bacino, fai ruotare i femori nelle anche 58
- Aprire le spalle, espandere il torace ed allungare il tronco 58
- Radicare le mani e allineamento delle braccia nelle posizioni di equilibrio sulle braccia 59
- Allineamento energetico, emotivo-mentale consapevole e spirituale 60
- Visualizzati nella posizione 'perfetta' 60

11. Saluti al sole e vinyasa 61

- I saluti del sole - Surya Namaskaras 61
- Vinyasa – Gli elementi fluidi di collegamento 62
- Saluto al sole A1 - Surya Namaskar A1 – Preparare e riscaldare 62
- Saluto al sole A – SuryaNamaskar A - Attivare 66
- Saluto al sole B - Surya Namaskar B - Rinforzare 68
- Creativi col saluto al sole A - Surya Namaskar A - Giocosità dinamica 71
- Creativi col saluto al sole B - Surya Namaskar B – Vitalità, gioia di vivere in flow 74
- Creativi con le vinyasa, alcune possibilità 80
- Sciogliere il bacino e le anche 83

12. Asana – Le posizioni 84

- Leggenda dei simboli sulle foto delle posizioni (asana) 85
- Padangusthasana - Afferrare gli alluci in piedi 86
- Utthita Trikonasana - Triangolo esteso 88
- Utthita Parsvakonasana - Angolo laterale esteso 90
- Prasarita Paddottanasana A, C - piegamento in avanti con gambe divaricate A, C 92
- Parsvottanasana - Allungamento laterale 94
- Utthita Hasta Padangusthasana A e D - Mano che tiene l'alluce, in piedi A e D 96
- Vrikshasana - albero 98
- Virabhadrasana B - Guerriero o eroe B 100
- Dandasana – Bastone seduto 102
- Paschimottanasana A e B – Piegamento in avanti da seduto, pinza A e B 104
- Purvottanasana – Piano inclinato, panca all'insù 106
- Janu Sirsasana A - Testa verso il ginocchio 108
- Marichyasana A – Raggio di luce, dedicata al saggio Marichi A 110
- Marichyasana C – Raggio di luce, dedicata al saggio di Marichi C 112
- Navasana - Barca 114
- Salabhasana – Locusta, cavalletta 116
- Dhanurasana - Arco 118
- Ushtrasana - Cammello 120
- Bhujapidasana – Pressione, bilanciamento sulle braccia 122
- Baddha Konasana A e B – Farfalla, angolo limitato A e B 124
- Upavistha Konasana A e B – Angolo seduti a gambe divaricate A e B 126
- Supta Konasana – Angolo da distesi 128
- Ubhaya Padangusthasana: Afferrare gli alluci da seduti 130
- Ardha Dhanurasana - Mezzo arco o ponte 132
- Urdhva Dhanurasana - Arco o ponte completo 134
- Esercizi per il 'core' - Sviluppare il centro di forza 136
- Sarvangasana - Candela, verticale sulle spalle 138
- Halasana - Aratro 140
- Matsyasana - Pesce 142
- Parivartanasana - Torsioni 144
- Padmasana - Fiore di loto 146
- Savasana – Cadavere, sdraiati sulla schiena 148

13. La serie finale B - Yin yoga 151

- Seduti in squat 151
- Piede sul ginocchio 152
- Upavistha Konasana - Angolo seduti a gambe divaricate, varianti 152
- La coda del gatto 152
- Buoni per le anche 153
- Buoni per la schiena 153
- Bambino, la posizione fetale 154
- Padmasana - Fiore di loto 154
- Tolasana - Bilancia 154
- Savasana: Cadavere, la posizione di rilassamento 154

14. Pratica del respiro e del fluire del prana - Pranayama 155

- Interiorizzazione – energia sottile - consapevolezza - armonia
- Alcune posizioni per la meditazione e il pranayama 155
- Ujjayi pranayama - Respiro della vittoria 155
- Bhramari - Ape, il miele, produce felicità 157
- Nadi Sodhana – Respiro alternato 157
- Kapalabhati - Cranio lucente 157
- Con i movimenti del mento e del collo 158

Simhasana - Leone 158

15. Meditazione – Dharana, Dhyana e Samadhi 159

Concentrazione - consapevolezza - armonia - pace e calma interiore - unione - Essere

La tecnica di base: osserva il corpo e il respiro così come sono ora 159
Lascia fluire pace ed armonia perfette attraverso la sommità del capo 160
Meditazione del centro del cuore: apri il cuore e irradia luce ed amore 160
Meditazione: movimenti al rallentatore che liberano il collo 161
Meditazione con un *mantra, sloka, sutra* o citazione 162

16. Rilassamento completo 163

Alcune tecniche per lasciar andare in profondità

Osservare senza attaccamento, percepire, permettere, lasciare andare 163
Espansione, ampliamento, ingrandimento 163
Visualizzazione nella natura 164
Rilassa con dolci correnti di respiro dai piedi alla testa 164
Dolci rotazioni in sincronia col respiro 164
Contrarre e rilasciare 165
Le parti del corpo una ad una 165
Luce nel cuore 166
Come arrotondare e terminare ognuna delle tecniche di rilassamento 166

17. Sequenze di Prana Yoga Flow 167

Prana Yoga Flow 1 167
Sequenze più corte 167
Sequenza fotografica Prana Yoga Flow 1 169
Sequenza fotografica Prana Yoga Flow - venti minuti 172
Sequenza fotografica Prana Yoga Flow - quaranta minuti 173

18. Dare vita a sequenze di Prana Yoga Flow originali, creative e personali 174

Selezionare *asana* in modo mirato e consapevole 174
Scegli il *rasa* (stato d'animo – elemento nel sentimento) 174
Scegli un elemento: terra, acqua, fuoco, aria o etere 175
Allungare il Prana Yoga Flow 1, aggiungere posizioni 175
Un passo avanti: creare da soli sequenze di Prana Yoga Flow 175
Una sequenza Fuoco Yoga Flow come esempio pratico 176
Sequenze individualizzate e/o terapeutiche: Più e Stella Yoga Flow 178
Prana Yoga Danza. Flow con gli elementi: terra, acqua, fuoco, aria e etere 178

Grazie di cuore! 179

Nota aggiunta di Marcel Messing 180

Prana Yoga Flow in azione 181

L'autore 182

Bibliografia 183

Indice degli effetti salutari dello yoga ad ogni livello 185

Fisico 185

Energetico 188

Emotivo-mentale 190

Consapevolezza 192

Spirituale 192

Introduzione

*‘Questo mondo è solamente un ponte.
Passaci sopra.
Non stabilirci la tua dimora.’
Il Vangelo di Tommaso*

Yoga per il nostro tempo

Viviamo in una fase molto particolare. L'essere umano non è mai stato esposto in così poco tempo a tanti cambiamenti, ad ogni livello. Crisi e trasformazioni a livello individuale, relazionale, sociale, culturale, politico-economico e ambientale si susseguono in rapida successione e ci mettono costantemente alla prova.¹

Sfide e difficoltà ci fanno crescere, in esse siamo costretti a cercare e tirar fuori il meglio di noi stessi ed ogni cosa che ci può aiutare in questo processo è certamente benvenuta. La migliore medicina, per ogni possibile malanno o disarmonia, consiste nel ripristinare il contatto intimo e consapevole con il nostro Centro e con l'energia disponibile nella dimensione profonda e spirituale del nostro chakra del cuore.

Le vecchie strutture e i valori tradizionali stanno perdendo sempre di più credibilità ed efficacia. La fiducia in soluzioni offerte dall'alto, da autorità od ideologie, diminuisce drasticamente.

Nel nostro tempo la persona consapevole tende sempre più a valorizzare l'individualizzazione. Essa non si appiattisce più nell'identificazione con un gruppo (famiglia, sistema di credenze, razza o paese) ma sempre più si cerca e si sviluppa come un essere unico, con i suoi unici talenti, doni, obiettivi e compiti. Cerca nuovi modi per affrontare i problemi e nuovi modi per conoscere se stesso e crescere in consapevolezza, armonia, pace e felicità. Cerca la connessione con gli altri esseri umani e la natura partendo dal contatto attraverso livelli interiori più profondi, come l'intelligenza globale e guaritrice del suo 'cuore'. Cerca in modo conseguente vie di liberazione dallo sfruttamento, dall'alienazione, dal potere, dall'oppressione, dallo stress insensato, dalla meccanicità della vita e dalla perdita di identità.

Dall'altra parte notiamo una tendenza globale, fino ad ora sconosciuta, verso l'appiattimento e la globalizzazione. Forze manipolative guidate da potenti centri di influenza lavorano verso un controllo totale su tutti gli aspetti della vita di ogni essere vivente su questo pianeta². Si vuole creare un mondo fermo sulla superficialità, l'esteriorità, l'appiattimento materialista e l'alienazione dell'uomo dai suoi aspetti più profondi e più preziosi.

In che modo tutto ciò è collegato la crescente popolarità dello yoga?

Una bella storia: *Nasruddin*, un vasaio che si trovò a cavalcare

(Possiamo paragonare *Nasruddin* delle storie indiane ai nostri personaggi della Commedia dell'Arte.)

Nasruddin, un vasaio, produceva diversi tipi di vasi, giare, teiere e pentole. Sua moglie era la sua fonte di ispirazione per le forme e le decorazioni, aveva una mente creativa ed ogni notte sognava vasi di incredibile bellezza. Durante il giorno descriveva i sogni a suo marito che si basava su di loro per la creazione dei vasi. Ogni settimana Nasruddin portava i vasi al mercato. Data la loro straordinaria bellezza essi erano molto amati, Gli introiti della vendita gli erano sufficienti per vivere e per comprare un asino, che usava per trasportare i vasi al mercato.

Un giorno l'asino sfondò il recinto e andò a pascolare nel campo del vicino. Lì trovò un'erba speciale, di un sapore particolarmente buono, che alla fin fine lo fece impazzire. Quando Nasruddin ebbe bisogno dell'asino per andare al mercato, questo si agitava come un pazzo nel giardino del vicino. Prendeva tutto a calci, calpestava alla cieca e selvaggiamente intorno a lui e tagliava così forte da far venire paura. In quella condizione era praticamente impossibile caricarlo di fragili vasi e pentole di terracotta. Nasruddin

¹ Stolp, Hans, M. v.d. Brink, *De bijzondere tijd waarin we leven*, Ankh-Hermes, Deventer 2004

² Messing, Marcel, *Worden wij wakker?* Ankh-Hermes, Deventer 2006

si guardava intorno triste e sconcolato.

Il vicino, che osservava il tutto, venne preso da compassione ed offrì a Nasruddin di usare il suo cavallo per quella settimana.

Il vasaio accettò la proposta di buon grado. 'Alla fin fine questo contrattempo si è rivelato una fortuna', pensò tra di sé. 'Il cavallo è più grande del mio asino e questa settimana potrò vendere ancora più del solito'. Così caricò il cavallo più che poteva.

Bisogna sapere che Nasruddin non si intendeva molto di cavalli, essendo abituato al suo asino. Mise una scala contro il cavallo e vi si arrampicò sopra, armato del bastone con cui usava comandare il suo asino. Come segnale di partenza, diede al cavallo un fortissimo colpo col bastone. Il cavallo allora, terrorizzato, si scatenò furiosamente. Il vicino, sorpreso, vide Nasruddin galoppare selvaggiamente intorno alla casa, aggrappato angosciosamente alla criniera dell'animale. Il terreno era cosparso di cocci di vasi e pentole.

"Ma, Nasruddin, dove stai andando?" Gridò il vicino.

"Non lo so, chiedi al cavallo", fu la risposta.

Appunto! Non stiamo anche noi, nella nostra epoca, galoppando continuamente e selvaggiamente da un posto all'altro, da un'attività all'altra? Senza pace né tempo per profonde riflessioni interiori e contatto con l'essenza e la pace. Siamo sempre indaffarati, non abbiamo tempo, oscilliamo avanti e indietro tra diverse occupazioni, impegni ed agende piene. Alzarsi, far presto, fare colazione, portare i bambini a scuola, andare veloci al lavoro, lavorare sotto pressione, fare la spesa, il traffico, la casa, il club sportivo, svaghi e divertimenti, amici e conoscenti, gli obblighi, la famiglia, le vacanze...

Ma dove stiamo andando? Chiedilo al cavallo, alla cultura, alle abitudini, alle aspettative, alla società, ai doveri, le necessità, la meccanicità della routine... Nasruddin non può lasciar andare il cavallo per un attimo, altrimenti cade. In realtà non sa più bene neanche lui come, da chi e dove viene portato. Un bello specchio della condizione dell'uomo contemporaneo.

Qui alcune domande essenziali:

Dove stai andando?

Chi o che cosa determina e condiziona la direzione e il significato della tua vita? Come puoi riprendere le redini della tua vita nelle tue mani?

Come puoi riaffidare la guida del tuo essere alla verità del tuo Sé interiore e ricollegarti con le tue forze più potenti e profonde?

Lo yoga può diventare un aiuto prezioso nel nostro percorso di liberazione

Lo yoga è uno dei più antichi sistemi di sviluppo e di crescita personale e dimostra il suo inestimabile valore anche in questo tempo frenetico e particolare.

Un obiettivo dello yoga e della meditazione è quello di 'fermare' e 'sospendere' l'agitazione 'Yoga chitta vritti nirodaha', 'lo yoga sospende le agitazioni della mente'³. Questo significa diventare consapevoli, svegliarsi, sapersi rigenerare in quiete e in movimento, diventare e vivere il proprio Sé, potersi fermare, ascoltare la voce interiore e creare tempo e spazio per entrare in contatto con l'immenso potere e la tranquillità latenti dentro di noi. Il nucleo interiore nel Centro e nel Cuore di tutti noi non può essere dominato, eliminato o manipolato. Egli irradia dolcemente l'impulso indomabile alla pace, alla felicità e all'armonia. Lo yoga è una via di liberazione da ogni ostacolo e sofferenza: adattato ai bisogni, agli sforzi e all'individualità dell'uomo moderno, può veramente aiutarci.

*'L'uomo è libero solo nella misura in cui è in grado di seguire Sé stesso in qualsiasi momento della sua vita'*⁴.

Impara a fermarti e diventare maestro del cavallo che corre. Impara a fermare le pulsioni inconscie, le abitudini e gli automatismi che determinano la tua vita. Torna in contatto col tuo cuore e con te stesso. Ascolta e senti il tuo corpo, il tuo respiro, il tuo cuore, senti e osserva i tuoi pensieri. Purifica il tuo corpo, le tue emozioni e la tua mente. Impara ad ascoltare i messaggi profondi del tuo Centro e non lasciarti trasportare dagli istinti, dalle manipolazioni e dalle illusioni. Impara a diventare il maestro, e non la vittima, del tuo corpo, i sensi, le emozioni e i pensieri. Impara a vivere la tua vita dal tuo nucleo più profondo. Non permettere di farti ingannare, sfruttare e/o abusare. Pensa alla bella immagine dell'inizio della *Bhaga-*

³ Patanjali, *Yoga Sutra's*, molteplici edizioni.

⁴ Steiner, Rudolf, *La filosofia della libertà*, F.lli Bocca ed., 1997.

vad Gita in cui *Krishna* (simbolo del nucleo eterno della verità), conduce in modo sicuro *Arjuna* (simbolo dell'uomo che 'cerca' in modo sincero, con tutte le sue domande e i suoi dubbi) nel campo di battaglia della vita, sul carro (simbolo del corpo) trainato da cinque cavalli bianchi (simboli della forza e della bellezza dei sensi controllati e purificati).

Questo libro? Come e perché

Da quando (dal 1979) ho scelto di fare dello yoga il mio percorso di vita invece di sviluppare una carriera nella 'filosofia', cerco di unire entrambi gli aspetti.

Per me lo yoga è anche una via pratica per realizzare alcuni dei miei ideali della giovinezza. Ero affascinato dalla libertà, l'utopia, la pace, la felicità, l'armonia, la salute, la gioia, l'intimo contatto con la natura e i suoi elementi, il senso e il significato della vita, l'eterno sogno umano di vivere e sviluppare al massimo la sua potenzialità e da molti altri concetti illuminanti presenti in innumerevoli testi di filosofia in ogni tempo. Ora questi concetti prendono vita nel mio modo di vivere lo yoga. Diventano parte di una disciplina teorica e pratica in grado di cambiare per sempre la qualità della vita di chi ci si dedica sinceramente. Ad esempio, oltre alle lezioni e ai corsi pratici dello yoga, è per me un'abitudine meditativa quella dello scrivere sullo yoga e creare lezioni vive e toccanti di filosofia. Scrivo per la nostra e per altre riviste di yoga e, naturalmente, realizzo ed attualizzo la maggior parte del materiale dei nostri corsi di formazione per insegnanti di yoga. Scrivere è una specie di meditazione: nel momento presente, con attenta e viva concentrazione, creare contatto con il mondo dello spirito e delle idee, cercando di capirlo e di renderlo comprensibile ad altri.

Come diceva Yogi Bhajan: *'Per imparare qualcosa, leggi su di esso. Per sapere veramente qualcosa, scrivine al riguardo. Per padroneggiare qualcosa, insegna.'* Dopo molte esperienze con diversi insegnanti e metodi, lo yoga è diventato per me un percorso di sviluppo in tutti gli aspetti. Osservo che il mio stile si sviluppa in modo organico ed originale. C'era bisogno di un nome e di un concetto che potesse catturare quell'esperienza, e così nacque gradualmente il 'Prana Yoga Flow', con il suo background teorico e pratico, adattato al nostro tempo e allo sviluppo dell'uomo moderno occidentale.

Nasruddin, nella storia sopra menzionata, non riusciva a ammaestrare il cavallo usando il bastone per l'asino. Ogni essere vivente ha bisogno di un approccio adatto alla sua particolarità. Non è utile affrontare realtà nuove con metodi e strumenti vecchi. In altre parole: non è appropriato importare indiscriminatamente tutte le antiche tecniche e strumenti yoga nelle realtà occidentali del mondo d'oggi, così come non è ideale copiare la metodologia indiana nella relazione maestro (guru) - studente. L'occidentale moderno ha un corpo diverso, un differente percorso evolutivo, comportamento emotivo, modo di pensare così come altri obiettivi rispetto a quelli degli antichi yogi dell'Himalaya. Adattamenti del sistema dello yoga alla realtà attuale sono quindi necessari, senza d'altra parte perdere di vista la sua profondità ed unicità, così come il riconoscimento del suo valore inestimabile nel processo di liberazione.

Lo yoga conosce negli ultimi anni uno sviluppo esponenziale. Molteplici aspetti contribuiscono alla sua crescente popolarità: risultati tangibili e provati al livello di miglioramento del benessere, diffusione attraverso nuovi canali, tentazioni commerciali, innovazione del contenuto e della maniera di trasmissione, ricerca e bisogno di una spiritualità non separata dal corpo, effettività nel combattere disarmonie causate dal nostro stile di vita, incoraggianti ricerche scientifiche su diverse tecniche yoga, socializzazione costruttiva, valore inconfutabile della sua pratica e filosofia. Questo libro e il Prana Yoga Flow vogliono essere contributi validi per ispirare positivamente questa evoluzione.

Mi è quindi sembrata un'idea affascinante quella di usare le innumerevoli foto e testi scritti per le nostre formazioni di insegnanti di yoga per rinnovarli, approfondirli e presentarli in forma di libro. La compilazione di questo libro è stato un percorso di sviluppo paragonabile a quello della pratica dello yoga: una fonte costante di scoperte e di ricerca e scelta di adattamenti appropriati. Le limitazioni materiali hanno determinato la sfida: descrivere in modo succinto l'essenza della materia. Alcuni temi non trovano in questo libro lo spazio che meritano: nella lista della letteratura puoi trovare informazioni e fonti aggiuntive. Altre pubblicazioni dell'autore illuminano aspetti qui trascurati.

Cosa trovi in questo libro

All'inizio di questo libro trovi una sintesi delle esperienze tratte dal mio lungo viaggio nel mondo dello yoga (dal 1979) ed alcune fonti di ispirazione e fondamenti del Prana Yoga Flow.

Ti guido poi in un viaggio alla scoperta dei seguenti temi:

- ☯ I corpi costitutivi dell'essere umano secondo l'anatomia olistica. Una conoscenza che è in grado di trasformare gli esercizi fisici in elementi di autoguarigione e trasformazione a tutti i livelli.
- ☯ Una breve panoramica degli otto stadi del percorso dello yoga secondo Patanjali e la realizzazione che una tradizione antica dimostra ancora oggi il suo valore pratico inestimabile.
- ☯ La collocazione dello yoga nel seno delle attuali problematiche ambientali, con preziose informazioni sull'alimentazione sana, l'uso sostenibile dell'energia e lo sviluppo di una consapevolezza globale della pace.
- ☯ Informazioni basilari sui canali (*nadi*, meridiani) ed i centri (*chakra*) energetici del corpo sottile con il ruolo centrale del cuore per ampliare la consapevolezza e sviluppare vie di crescita e liberazione personale e globale.
- ☯ Gli elementi basilari del Prana Yoga Flow: un misto entusiasmante di elementi vecchi e nuovi per ottimizzare la tua pratica yoga ed adattarla alle tue esigenze ed aspirazioni.

Più avanti nel libro vieni guidato accuratamente nella pratica:

- ☯ Il corretto allineamento del corpo, le *asana* (posizioni), i saluti al sole, le *vinyasa*, i *pranayama* (respirazioni e maestria sul fluire dell'energia vitale), i *bandha*, la respirazione *Ujjayj*, esercizi di rilassamento e meditazione ed altri elementi vengono trattati con estrema attenzione. Innumerevoli illustrazioni ed istruzioni con la descrizione degli effetti a diversi livelli ti accompagneranno durante la pratica delle *asana*. Diverse opzioni e suggerimenti ti incoraggiano a praticare le *asana*, le *vinyasa* ed i saluti al sole in modo creativo e responsabile, allo scopo di individualizzare la pratica e renderla così efficace per il tuo unico processo di liberazione.
- ☯ Nell'ultimo capitolo trovi le sequenze di base del Prana Yoga Flow e preziose istruzioni innovative per creare sequenze di Prana Yoga Flow secondo i tuoi bisogni, scopi, personalità, problemi ed energia del momento.
- ☯ Alla fine trovi un indice degli effetti salutari e curativi dello yoga ad ogni livello: fisico, energetico, emotivo-mentale, consapevole e spirituale. Qui puoi cercare gli aspetti o parti del corpo su cui intendi lavorare e trovare suggerimenti di tecniche appropriate che ti possono aiutare.

È difficile imparare a cavalcare, come anche imparare lo yoga, solamente attraverso un libro. Questo libro può diventare un prezioso compagno nella tua pratica ed arricchire le tue conoscenze nel campo dello yoga. Il modo migliore per imparare è e rimane il contatto personale e le lezioni con un buon maestro in grado di donarti avvisi preziosi e adatti alla tua unicità.

Auguro a voi tutti tanta luce, ispirazione, crescita, salti di consapevolezza, gioia e pace: durante la lettura di questo libro, nella pratica dello yoga e nel corso futuro della vostra preziosa esistenza.

Introduzione all'edizione italiana

Vivo all'estero dal 1986; questo libro aiuta a realizzare il desiderio di condividere le mie esperienze, pratiche, conoscenze e ricerche anche in Italia. Mi auguro che l'edizione italiana del libro sia l'inizio di una collaborazione e scambio fruttuoso con la realtà (yoga) italiana. Mi fa piacere essere invitato in diverse scuole e situazioni interessate ad approfondire i temi e le pratiche presenti nel libro, ad ogni livello.

Ringrazio Alfredo Lafranco e OM edizioni per questa opportunità.

Saluti di cuore
OM
Alberto Paganini