

# Yoga significa

# „unione“

# „integrazione“

Il sentiero dello Yoga permette di congiungersi e avvicinarsi alla natura. La grande varietà di forme e colori che vediamo e viviamo nel bosco ci danno forza, tranquillità interna e stimolano l'energia vitale e la gioia di vita.

Durante questo viaggio scopriamo nuove vie e percepiamo la natura intorno a noi. Allo stesso tempo, scopriamo anche la nostra natura interna. I nostri sensi si rivolgono verso l'esterno, per poi di nuovo orientarsi verso l'interno. Ci fermiamo consapevolmente per ascoltare dentro di noi. La natura, con i suoi rumori, movimenti, profumi ed energie, ci risponderà. Così il nostro cammino sul Sentiero dello Yoga diventa uno scambio intenso tra essere umano e natura. Questo ci permetterà di avvicinarci a noi stessi.

Il sentiero dello yoga è strutturato come un Vinyasa. In sanscrito, Vinyasa significa „sistemare in modo speciale“. Sul Sentiero dello Yoga ci muoviamo in modo preciso e ci posizioniamo in determinati luoghi.

1

Tema:  
arrivare

## OM

Passato, presente e futuro si uniscono e diventano un insieme. OM è formato dalle tre lettere A-U-M ed è uno dei più antichi e potenti mantra esistenti (mana: spirito, tra: pulire, liberare). OM è il suono universale, dalla vibrazione di OM si è creato tutto l'universo. Il suono dell'OM pulisce lo spirito e permette di ricongiungerti con il momento presente e la natura che ti circonda.



2

Tema:  
unire

## Prana: energia vitale

Prana non è solo ossigeno, ma è anche energia vitale. Un'energia sottile che riempie tutto e circonda tutto. Attraverso il respiro puoi prendere contatto con questa energia vitale. Abbraccia un albero, inspira ed espira profondamente e in modo regolare. Con ogni inspirazione, l'energia vitale Prana che ti circonda entra dentro di te e con ogni espirazione questa energia torna all'ambiente intorno a te.



3

Tema:  
sole/calore

## Surya Namaskara: il saluto al sole

Il sole è venerato in tante culture per la luce e il calore che regala. Nella tradizione Yoga, il saluto al sole simbolizza l'apertura della coscienza alla luce. Il saluto al sole, una sequenza di cui esistono tante varianti, è come una preghiera svolta in un flusso di movimenti. Ci si inchina davanti alla luce della vita, del creato, della terra e davanti a tutti gli essere viventi.



4

Tema:  
forza

## Virabhadrasana II: il guerriero

Questa posizione significa stabilità, volontà, forza e coraggio. Il guerriero è ancorato saldamente alla terra con le gambe ed è concentrato e persistente. Usa le sue energie in modo mirato e tiene lo sguardo eroico fisso sopra la mano anteriore.



5

Tema:  
forma

## Trikonasana: il triangolo

In questa posizione, il corpo forma un triangolo così come lo spirito, l'anima e il corpo formano una trinità. Attraverso le gambe raggiungi la stabilità che ti permette di allungarti in tutte e tre le direzioni. Gira la testa di lato e dirigi lo sguardo in alto verso la cima degli alberi.



6

Tema:  
equilibrio interno  
ed esterno

## Vrksasana: l'albero

Questa posizione permette di ancorarsi alla terra con i piedi e nello stesso tempo di allungarsi verso il cielo. Come in generale nella vita, trovare l'equilibrio in questa posizione è a volte facile e altre volte difficile. Impara ad accettare il momento e se perdi l'equilibrio non arrabbiarti. Cadi con un sorriso e riprova di nuovo.



7

Tema:  
sosta

### Janu Sirsasana: testa verso il ginocchio

Questo piegamento in avanti è rilassante, calma lo spirito e il sistema nervoso. Gli organi interni sono massaggiati e la digestione stimolata. Tutta la parte posteriore del corpo viene allungata mentre ci si ritira in se stessi. Goditi questo momento rilassante.

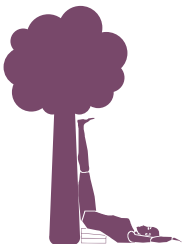


8

Tema:  
inversione

### Viparita Karani: inversione

Con l'inversione della forza di gravità tutto il corpo viene stimolato e rigenerato. Le posizioni a testa in giù migliorano la circolazione sanguigna, rafforzano il cuore e stimolano il rinnovo delle cellule. Un meraviglioso rimedio anti-età. Inoltre, da questa posizione si vede il mondo da un'altra prospettiva. Esiste una visione „giusta“ delle cose?

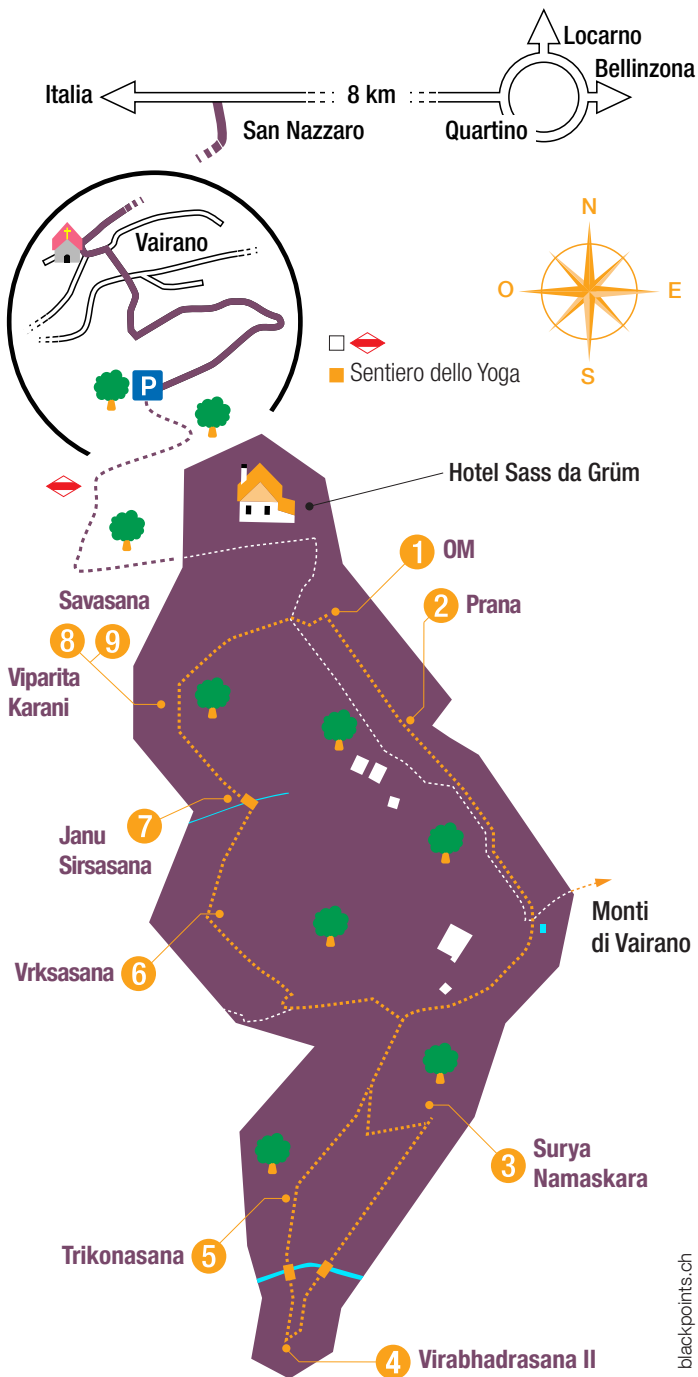


9

Tema:  
lasciar andare

### Savasana: il cadavere

Una delle posizioni più importanti, ma anche più difficili dello Yoga. Il corpo e lo spirito si rilassano completamente, ma la mente rimane sveglia e ricettiva. Abbandona il peso del tuo corpo alla terra e lascia andare tutto. La terra porta il tuo peso e ti sostiene. Quando ci si alza da Savasana, ci si sente leggeri, rinfrescati e riposati.



Sentiero dello Yoga è sostenuto da:



### Sentiero dello Yoga

Sabrina Nussbaum Berger  
via Ronchitt 7  
6575 San Nazzaro

+41 79 278 55 45  
binawave@hotmail.com  
www.b-yoga.ch

blackpoints.ch

Sentiero dello Yoga

