

YOGAGRAFICO

Titolo originale dell'opera: Yogagraphics

Traduzione dallo spagnolo di Roberta Zuppet

Disegni di Lucía de los Santos

© Espasa Libros, S.L., sociedad unipersonal, 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

© Yogagraphics Cercle, 2015

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Starprint

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

YOGAGRAFICO

ARMENIA

PROLOGO

Ogni libro è una promessa che facciamo a noi stessi, una ricerca, un'inquietudine. Perché tutti, quando iniziamo a leggere, speriamo di cambiare, di trovare la scintilla che accenda le nostre giornate, l'ispirazione che ci permetta di pensare, vivere, soffrire, gioire... Può presentarsi sotto forma di romanzo cavalleresco, di avventura, biografia, poema o manuale pratico. Qualunque cosa sia, basta che ci trasformi, per favore.

Buone notizie! Per fortuna, la capacità di tramutare una manciata di pagine in un tesoro personale è nelle nostre mani. Al di là della tecnica narrativa, della chiarezza con cui l'autore spiega questo o quel concetto, della veste editoriale più o meno elegante o della traduzione più o meno corretta, al di là di qualsiasi altro fattore, sono le nostre mani che, stringendo il libro, sono in grado di innescare la magia. Questo tipo di magia.

Da questo punto di vista, **YOGAGRAFICO** è un libro convenzionale, comune. Non c'è nulla che lo distingua dagli altri. Il modo in cui potrai scatenare la magia (la tua magia), però, non sarà

molto comune né abituale. Soprattutto perché è efficace. Vediamo.

Tanto per cominciare, **YOGAGRAFICO** è uno spazio per te. Offre ogni giorno qualche minuto di riflessione, di analisi o, in sostanza, di introspezione. Minuti indispensabili che, anche se sappiamo di averne bisogno per il nostro benessere, vengono inghiottiti dal trantran quotidiano. Ora, tuttavia, hai tra le mani la possibilità di ritagliarti questo tempo per meditare e fare progetti, per visualizzare e apprezzare, per sperare e proporre. E, per giunta, in maniera integrata, interattiva e istantanea, perché non esiste distanza tra il libro e l'azione, perché mentre stringiamo il volume, mentre guardiamo, osserviamo, contempliamo, respiriamo, immaginiamo – in altre parole, mentre siamo –, attiviamo già la magia a nostro vantaggio. Non dovremo aspettare. Non dovremo leggere, capire e poi cercare il tempo o lo spazio necessari.

YOGAGRAFICO è questo tempo e questo spazio. Riservati esclusivamente a te. Da 5 a 15 minuti al giorno.

Istanti dedicati a noi stessi. Lontano dal caos, dai compromessi, dalla spirale dell'attenzione. Pochi attimi sono sufficienti per rimetterci in moto, per ricrearci. Questa idea è condivisa tanto dagli psichiatri quanto dai guru, a riprova che questi minuti sono indispensabili. **YOGAGRAFICO** li ripartisce in modo adeguato al nostro ritmo, alle nostre giornate, a noi stessi.

Ma c'è di più.

La grande particolarità di **YOGAGRAFICO** è essere un libro essenziale – già, essenziale – le cui pagine si compongono non solo di brevi istruzioni, ma anche di elementi basilari: punti, linee e figure geometriche fondamentali.

È questo il segreto della sua efficacia.

Dai testi vedici, passando per le cosmogonie induiste e buddiste e per le loro reinterpretazioni pitagoriche, il punto, la linea e il triangolo hanno un'estrema importanza. Sono forme dell'universo che si connettono con il nostro io universale. Fonte di trasformazione e di potere. Persino la pittura

contemporanea, capeggiata dal geniale Kandinskij, trova un universo spirituale nella proiezione del punto e della linea sul piano da parte dell'artista.

YOGAGRAFICO riassume tutta questa saggezza arcana e la combina con i principi del graphic design: contrasto, allineamento, ripetizione, prossimità, ritmo, equilibrio, unità. Elementi che non a caso coincidono con i valori di qualunque scuola di meditazione.

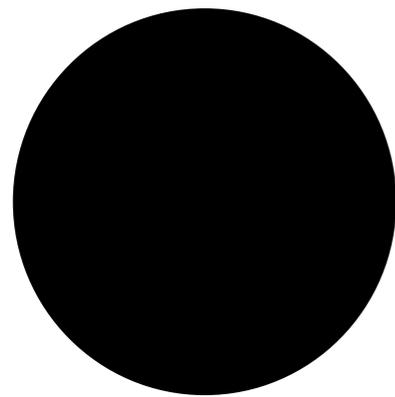
Sì, ogni libro è una promessa che facciamo a noi stessi. Una promessa personale. Perciò non esistono due volumi identici. Nemmeno questa copia è uguale alle altre dello stesso volume. Perché tutto dipende dalla tua esperienza, da ciò in cui la trasformerai, da come la userai e la condividerai. Questo libro è un esemplare unico. Il tuo. Approfittane.

ISTRUZIONI PER L'USO

YOGAGRAFICO è un libro pratico che non richiede conoscenze precedenti per sfruttare appieno il suo potere. O almeno, esse andrebbero sprecate. Infatti si tratta semplicemente di contemplare i paesaggi grafici proposti e di interagire con essi. Possiamo procedere in ordine o a caso. La struttura lineare unisce esercizi di rilassamento, concentrazione, meditazione, visualizzazione... Però possiamo anche solo lasciarci trasportare, aprire il libro e fare ciò che è davvero importante: scoprire i tesori che si trovano dentro di noi.

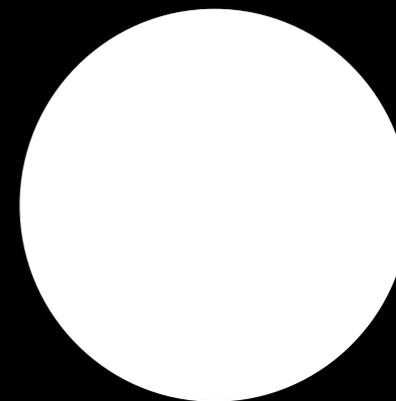
Sì, potremmo dire che l'istruzione per l'uso di **YOGAGRAFICO** sei tu stesso. In altre parole, benché ciascun esercizio preveda delle regole, possiamo adattare l'interazione nel modo che ci sembra più opportuno, più idoneo alle nostre esigenze. L'importante, l'essenziale, è che dedichiamo del tempo a noi stessi. Tutto qui. È questo il potere del libro.

INI
ZIA
MO? →

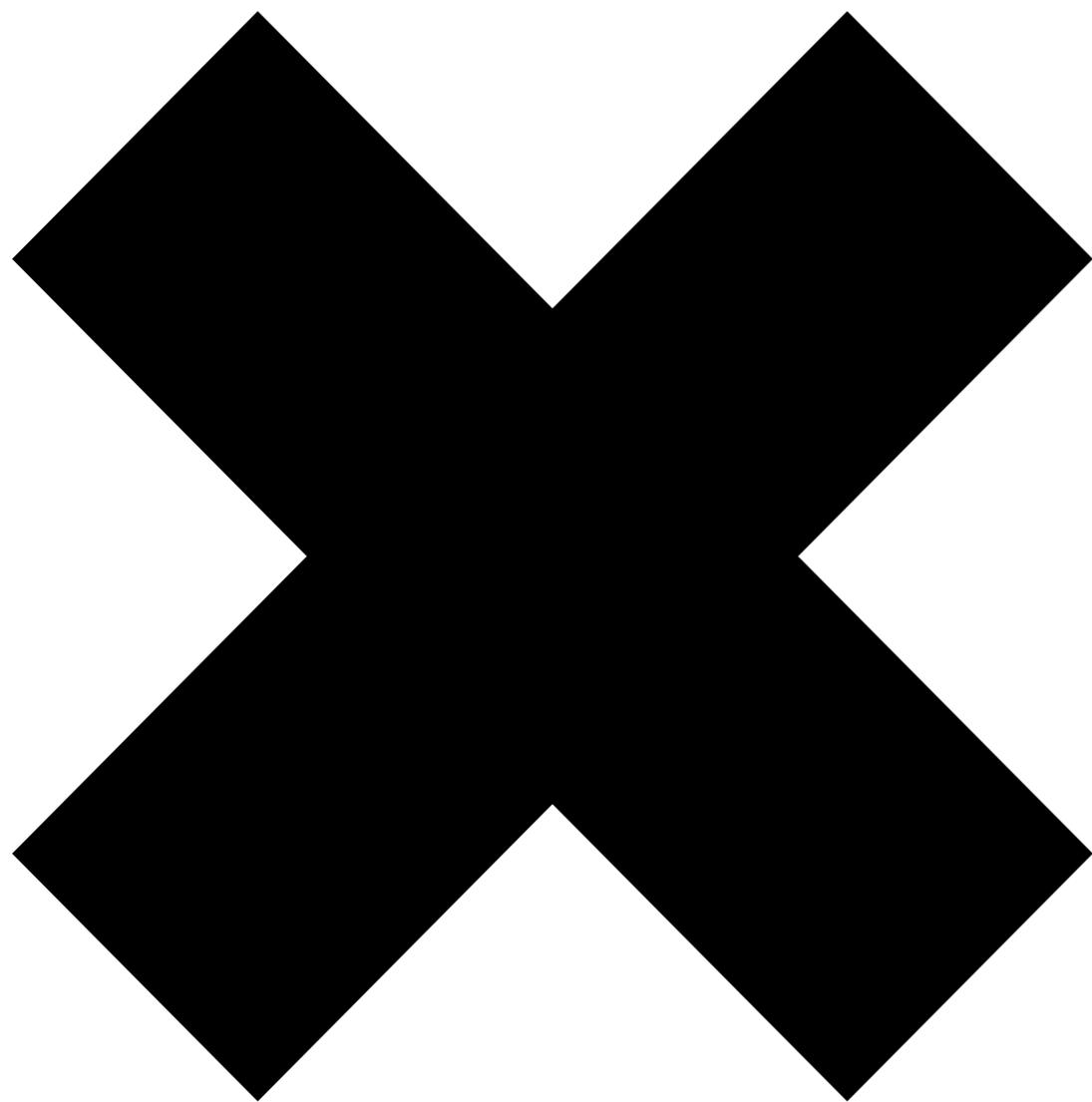


LA RESPIRAZIONE GEOMETRICA

Riempi i polmoni soffermando l'attenzione sul cerchio nero. Percorri lentamente la distanza visiva ed espelli l'aria concentrandoti sul cerchio bianco.



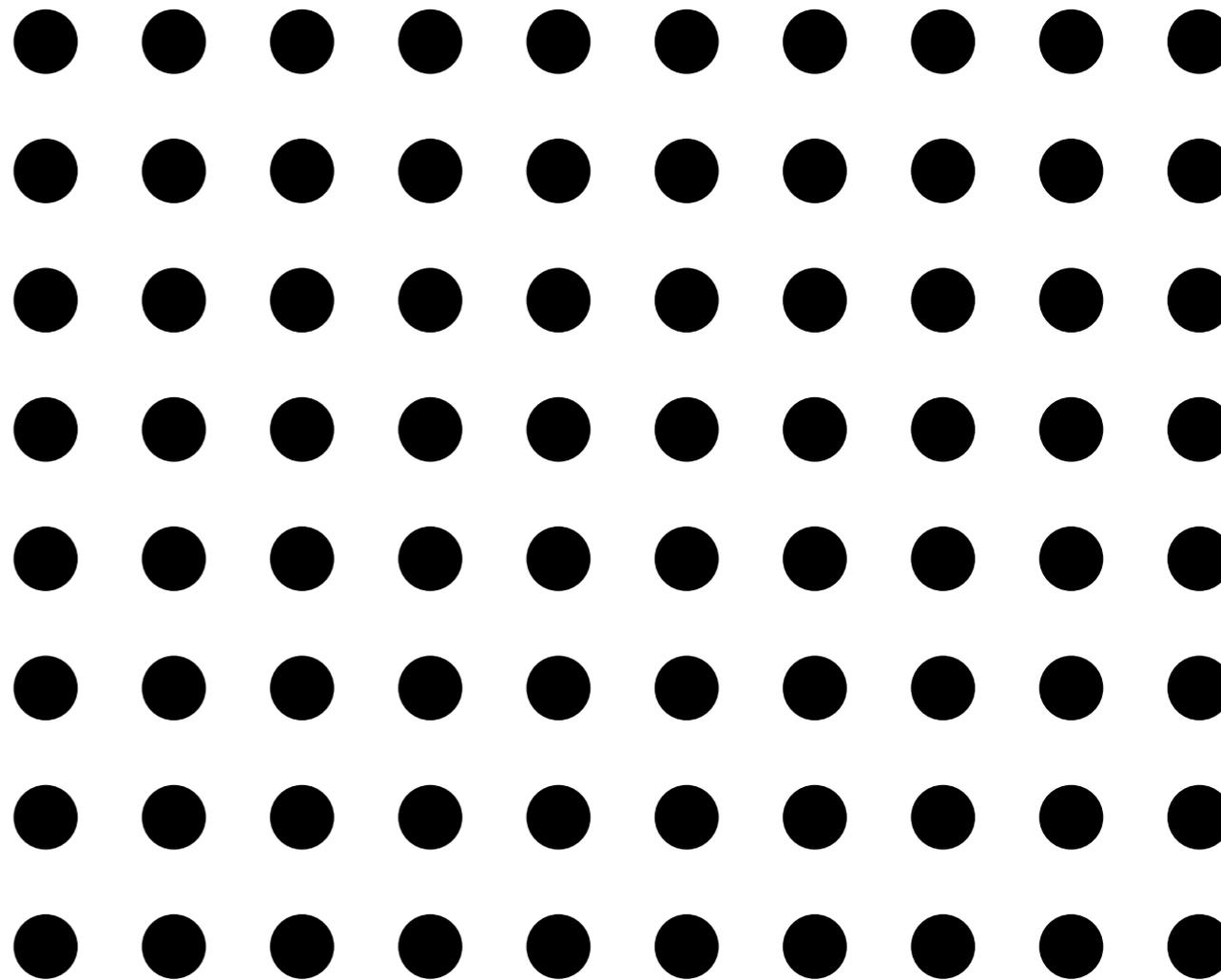
Tempo:
5 minuti circa..



L'INCHINO AL GIORNO

Alzati lasciando il libro sul pavimento, davanti alla punta dei piedi. Lentamente, senza piegare le ginocchia, tocca la X con le dita delle mani. Raddrizzati piano, senza perdere di vista la X. Una volta tornato nella posizione iniziale, guarda l'infinito, inspirando ed espirando profondamente.

Ripeti l'esercizio 10 volte.
Senza fretta.



L'ARIA DEI CERCHI

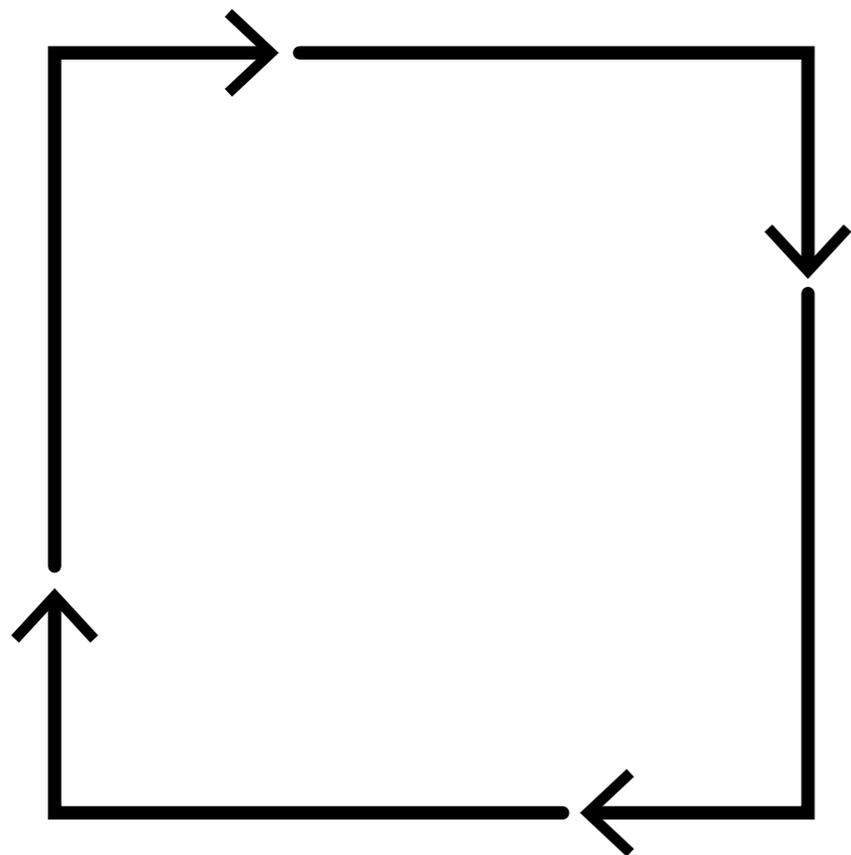
Inspira profondamente dal naso come se prendessi l'aria dal centro dei cerchi. Espira dalla bocca, pian piano, come per rimettere l'aria al suo posto. Inizia dal bordo in alto a sinistra e completa tutte le linee fino alla fine della sequenza.

Completa la figura e ripeti l'esercizio 5 volte.

01
.....**02**
.....**03**
.....**04**
.....**05**
.....**06**
.....**07**
.....**08**
.....**09**
.....**10**
.....**LA LISTA SILENZIOSA DELLA GRATITUDINE**

Percorri i numeri e le linee ringraziando per tutti gli eventi positivi che ti sono accaduti durante la giornata. Compilala di getto. Una volta terminato, ripeti mentalmente la lista silenziosa e imprimiti nella memoria le cose per cui hai appena finito di ringraziare.

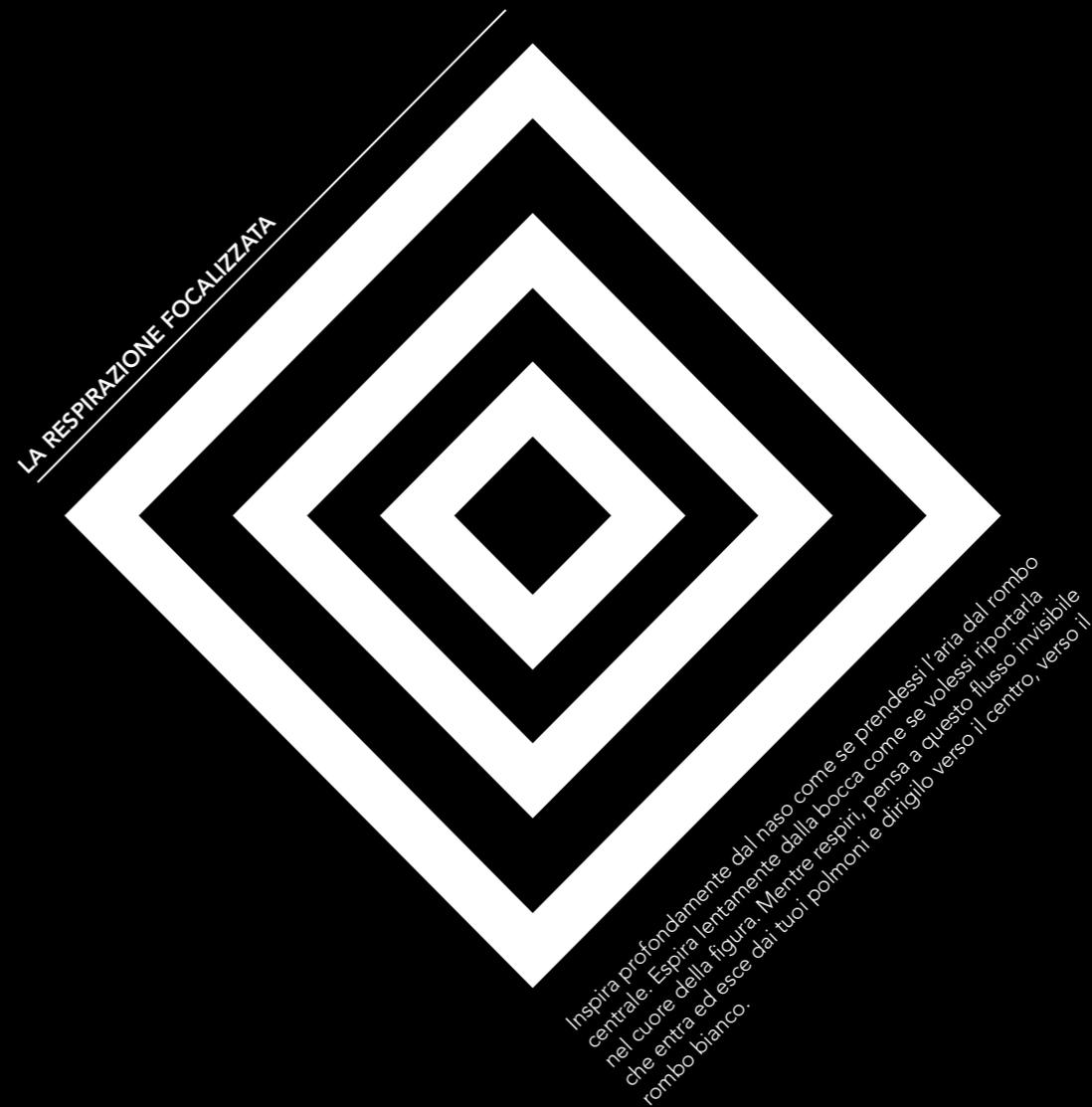
Tempo:
5 minuti circa.



LA RESPIRAZIONE QUADRATA

È nota anche come *samavritti pranayama*. In questo esercizio dovremo iniziare la figura dalla parte in basso a sinistra e risalire la linea verticale mentre inspiriamo. Quindi tratteniamo l'aria nei polmoni mentre percorriamo la linea orizzontale, per poi espellerla lentamente mentre scendiamo lungo il quadrato. Alla base della figura pratichiamo una ritenzione esterna, cioè senza aria nei polmoni.

Ripetiamo la respirazione quadrata per 4 minuti.



Inspira profondamente dal naso come se prendessi l'aria dal rombo centrale. Espira lentamente dalla bocca come se volessi riportarla nel cuore della figura. Mentre respiri, pensa a questo flusso invisibile che entra ed esce dai tuoi polmoni e dirigilo verso il centro, verso il rombo bianco.