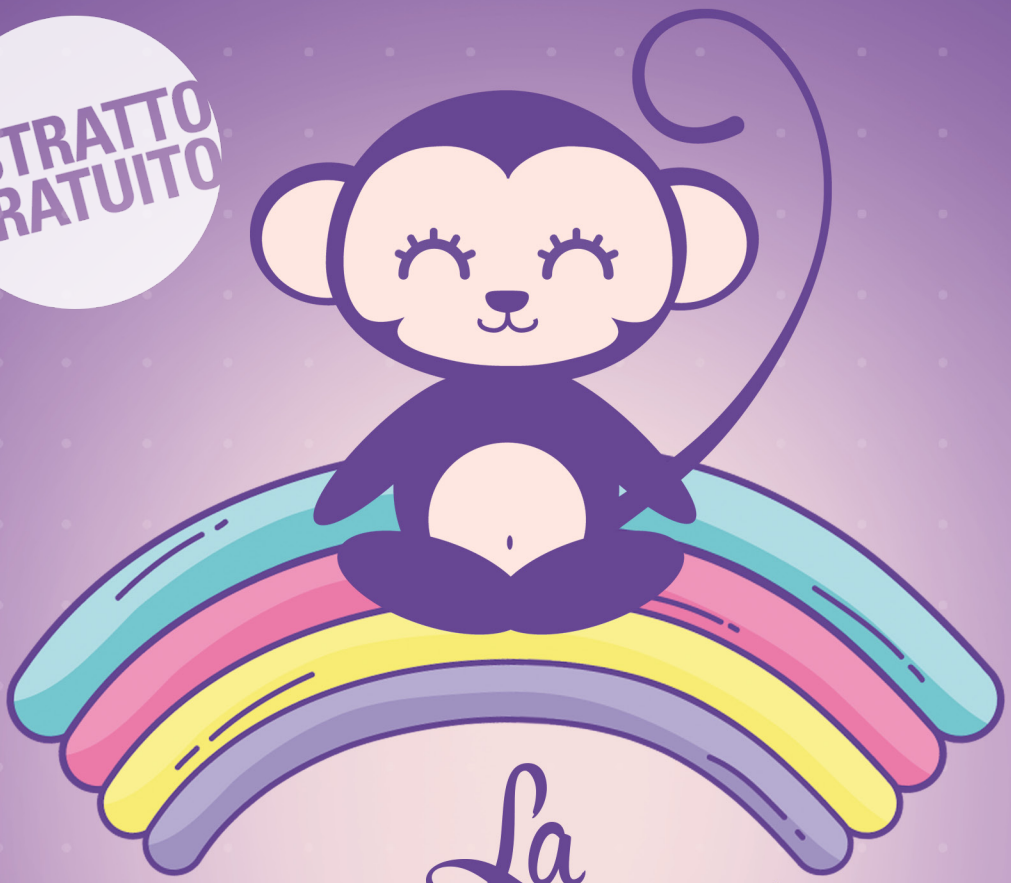
ESTRATTO GRATUITO



La Scimmia Yoga

IL DIARIO DELLA PRATICA

di

Sara Bigatti
e John Kraijenbrink

MACRO

Introduzione

Lo yoga è un viaggio: un viaggio attraverso la vita, un viaggio verso una versione migliore di noi stessi, un viaggio verso una maggiore consapevolezza. È questa la vera ragione per cui saliamo sul tappetino da yoga ogni giorno.

Ci auguriamo che questo diario sia per te anche un diario di viaggio. In esso troverai suggerimenti, meditazioni, *asana* e brevi sequenze. Si tratta solo di consigli, di idee con cui giocare o da mettere nel cassetto per un po'. Fanne l'uso che preferisci, perché questo è il *tuo* viaggio.

Il diario è diviso in 13 cicli di 28 giorni, oltre a una "giornata fuori dal tempo", per un totale di 365 giorni. A ogni ciclo è associata una posizione, da ripetere per 28 giorni, e all'inizio di ogni settimana del ciclo proponiamo un'*asana* e una breve sequenza. Le posizioni delle settimane ti aiuteranno a entrare nella posizione del ciclo o a eseguirla con maggior facilità. Ti suggeriamo di mantenere ogni posizione per almeno 5 respirazioni complete.
Le sequenze proposte non costituiscono una pratica completa, ma puoi inserirle nella tua pratica quotidiana (ripetendole una o due volte). Se decidi di eseguirle da sole, ricordati sempre di fare prima qualche esercizio di riscaldamento, come ad esempio il Saluto al Sole. Il nostro fisico ha bisogno di calore per potersi allungare in maniera sicura e un insieme di pratiche diverse – intensa, semplice, flessioni in avanti, estensioni indietro – è la cosa migliore: aiuta il corpo e la mente a svilupparsi in modo armonioso. Assicurati sempre di lavorare sui due lati del corpo, anche se le descrizioni e le foto sono solo su un lato. All'inizio di ogni ciclo troverai anche un disegno con tanti spazi bianchi. Colora uno spazio per ogni giorno in cui hai praticato.

Ogni ciclo include anche un *pranayama* (esercizio di respirazione) e una meditazione. In fin dei conti lo yoga non è questione di flessibilità corporea, ma di flessibilità mentale, e una mente calma è una mente felice.
Ultimo consiglio, ma non meno importante: impegnati a praticare ogni giorno. Non puntare alla perfezione. Siamo tutti fatti in modo diverso, i nostri corpi hanno limiti diversi, capacità diverse, il che influisce sul modo in cui esegui le *asana*. Alcune potrebbero essere facili, altre difficili e altre ancora impossibili per il modo in cui è fatto il tuo corpo.

Siamo ben lontani dall'essere perfetti nella nostra pratica di *asana*, ma la perfezione non è il nostro scopo; la felicità è il nostro scopo, e speriamo sia anche il tuo.

Buon viaggio!

Sara Bigatti

John Kraijenbrink

Prima Settimana

Giorno 1

Agnistambhasana

La posizione della statua di fuoco favorisce l'apertura delle anche ed è un allungamento intenso per il piriforme, un muscolo che spesso causa il cosiddetto dolore sciatico. La posizione completa si pratica con una gamba sovrapposta all'altra, come due ceppi nel focolare.

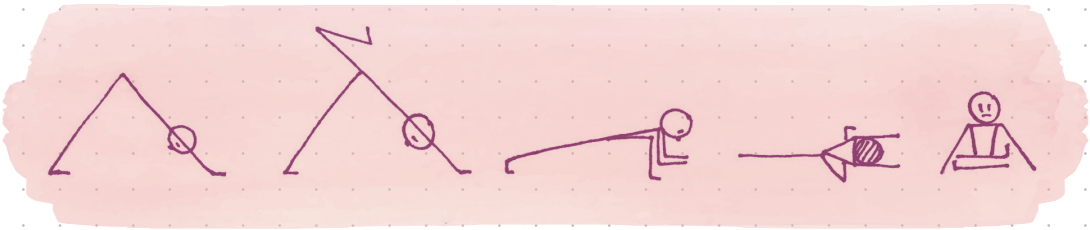
COME ENTRARE NELLA POSIZIONE

La caviglia poggia sul ginocchio opposto. I piedi sono attivi: i talloni premono leggermente verso l'esterno e le dita sono ben distese. In *Agnistambhasana* mantieni il tronco allungato e piegati lentamente in avanti sull'espirazione. Ripeti invertendo la posizione delle gambe. Se senti che le anche o le caviglie ti fanno troppo male, inizia con *sukhasana*, la posizione facile.

Prima Settimana

Giorno 2

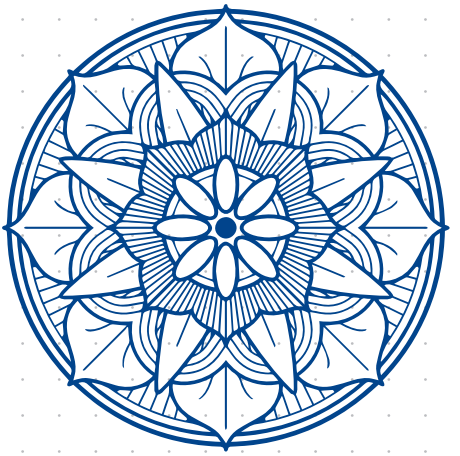
Sequenza della settimana



Prima Settimana

Giorno 3

Colorami!



Giorno 4

"Se vuoi realmente fare qualcosa troverai il modo.
Se non vuoi veramente troverai una scusa.

Jim Rohn

DIETRO COSA TI STAI NASCONDENDO?

Prima Settimana

Giorno 5

Serata cinema

UNA SCOMODA VERITÀ
diretto da
Davis Guggenheim

Giorno 6

Meditazione del ciclo

Medita* sul chakra del cuore appoggiando la mano destra al centro del petto e la sinistra sopra la destra. Senti il ritmo naturale del tuo cuore. Visualizza un loto verde che apre i suoi petali, partendo dal centro del tuo cuore.

** Tutte le meditazioni possono partire da 5 minuti e durare per ore. Cerca di darti obiettivi raggiungibili.*

Prima Settimana

Giorno 7

Tempo dedicato a me

"Le mie note"

Perché usare il Diario della Pratica?

La costanza nella pratica è davvero il punto cruciale per comprendere e vivere appieno i benefici dello Yoga. Avere una guida e un riferimento giornaliero è il modo migliore affinché lo Yoga entri nella tua routine quotidiana.

Lo scopo dello Yoga è quello di farti aprire gli occhi per guardare, gustare e vivere ogni dettaglio della vita e quest'agenda vuole essere un promemoria quotidiano di questa incredibile opportunità.

È un diario senza calendario che puoi iniziare quando desideri, in qualsiasi momento dell'anno.

Sara Bigatti è una delle insegnanti diplomata *Yoga Alliance* più seguite sul web: in breve tempo il suo sito: *"La Scimmia Yoga"* è diventato un punto di riferimento per tutti gli appassionati di questa pratica.

John Kraijenbrink è uno yogi, massaggiatore terapeutico, blogger, amante del cibo sano e globetrotter. Viaggia per il mondo insegnando yoga in workshop, ritiri e corsi di formazione insegnanti. I suoi studenti lo chiamano *"Dutch Smiling Yogi"* per il suo sorriso, il suo modo di godersi la vita e di inspirare gli altri a seguire uno stile di vita pieno di gioia.

ISBN: 978-8893199209

9 788893 199209

€ 22,00

GRUPPO MACRO
BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987
www.gruppomacro.com