

Con video
scaricabile
di **2** ore!

Gli
Esercizi
di
Ricarica

di Paramhansa Yogananda



Jayadev Jaerschky

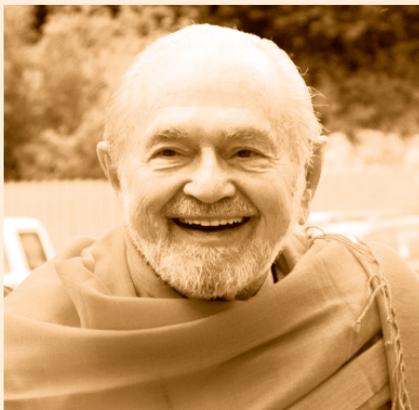
Gli
Esercizi
di
Ricarica

«Il nostro corpo è un motore elettromagnetico fisico e dobbiamo imparare a ricaricarlo attingendo l'energia guaritrice dalla Fonte Divina.

Se ti sintonizzi consapevolmente con le forze di guarigione dell'universo, sentirai una potente dinamo di energia fluire attraverso il tuo corpo.

Questo flusso è *ovunque*.

Renditi conto che il potere che stai attingendo è lo stesso che è in tutto l'universo. Per entrare in sintonia con la guarigione, pensa al potere creativo che ha generato l'universo».



~ *Swami Kriyananda* ~

Testimonianze per gli
ESERCIZI DI RICARICA!



«Quando gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda sono entrati nella mia vita, non ne sono più usciti. Sono diventati la porta con cui mi offro al mondo la mattina, la strada maestra che mi apre agli spazi del silenzio in *asana* e alla pratica meditativa che ne è la naturale conseguenza, il suo frutto più bello. Non esiste nello yoga altro *sadhana* più chiaro, certo ed efficace».

~ *Mario Raffaele Conti* ~

giornalista, autore, insegnante di *Raja Yoga*



«Siamo tramite, siamo canali, siamo strumenti di energie universali che sostengono e nutrono ogni cellula, ogni atomo in ogni ambito dell'esistenza, eppure a volte ci sentiamo "scollegati" da questa Vita così immensa che è "l'Amor che move il sole e l'altre stelle", come Dante decanta la presenza divina.

«L'Energia Cosmica è la linfa che fa brillare in noi questa presenza, ma come fare per tornare ad attingere da questa sorgente infinita?

«Gli Esercizi di ricarica sono quanto di più potente possiamo immaginarci per tornare a vivere il nutrimento di quello che gli antichi maestri chiamarono *prana*, la forza vitale. 39 profondissimi momenti di "Ritorno a casa". Unendo volontà, concentrazione e attenzione, il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima, quotidianamente, possono ritrovare chiarezza, presenza, vitalità e intuito».

~ *Riccardo Serventi Longhi* ~

attore, insegnante di *Ananda Yoga* presso *Jaya Satya Yoga, Roma*

«Gli Esercizi di ricarica sono il potente dono che Paramhansa Yogananda ha portato allo yoga tradizionale, aprendo per tutti noi la porta di accesso all'energia cosmica. Questo libro ci aiuta a diventare maestri di una tecnica che porterà luce alla nostra salute fisica, alla nostra armonia mentale e alla nostra connessione spirituale. Mentre con la forza del *prana*, infatti, folgoriamo le tossine del nostro organismo e i solchi che filtrano la nostra esperienza della realtà, attraverso questa connessione alta diventiamo anche canali per far sì che la vita fiorisca attraverso di noi e, compiendoci, coltiviamo bellezza nel pezzo di mondo che ci è stato dato da custodire».

~ *Shraddha Giulia Calligaro* ~
yogini, giornalista, coach



«Gli Esercizi di ricarica non dovrebbero mai mancare nelle tue giornate! Sono fondamentali in un percorso di crescita e trasformazione. Sono un concentrato di infinita energia, immensa saggezza, che possiamo comprendere solo praticandoli costantemente. Come è successo a me, ti ritroverai a non poterne più fare a meno. Sono uno scudo di protezione per uscire di casa con la luce Divina a portata di mano, che non solo si sente, ma si vede. Non appena li avrai praticati, sentirai subito che la tua energia sarà cambiata e la tua mente diventerà propositiva.

«Un consiglio: utilizzali prima di un incontro importante, nei tuoi momenti di crisi, quando ti senti insicuro e impaurito, quando la rabbia prevale sull'accettazione. Scegli questo strumento Divino per portare trasformazione nel tuo carattere e nella tua vita quotidiana. Per me è stato così!».

~ *Shanti Cristina Ruozi* ~
insegnante e formatrice della *Ananda Yoga Academy*,
direttrice del centro *Ahimsa Ananda Yoga*, San Giovanni (RN)



«Gli Esercizi di ricarica sono un potente strumento per la nostra interezza. Per il tempio del corpo fisico portano salute e forza. A livello mentale aumentano la forza di volontà, l'ingrediente fondamentale per una vita di successo. Per l'anima ci fanno sperimentare ciò che Gesù voleva insegnare: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio". Gli Esercizi di ricarica sono un vero *pranayama*: impariamo, attingendo all'infinita "banca celeste" dell'energia divina, non solo a sentire che siamo fatti di *prana* ma che possiamo aumentare questo flusso divino fino a diventare uno con Lui».

~ *Sudarshana Sonia Bottigelli* ~

formatrice della *Ananda Yoga Academy*, direttrice del centro *Yogamore* (VA)



«Il dono più grande che mi hanno portato gli Esercizi di ricarica è stato quello di darmi la consapevolezza e la percezione che nei momenti in cui non ti senti abbastanza forte, in cui sei privo di energia e insicuro nelle tue piccole e grandi sfide, NON sei solo. L'abbraccio dell'energia divina diventa tangibile quando permetti a te stesso di accedere ad essa e di farla fluire in te con concentrazione, determinazione e amore».

~ *Arathi Sabrina Giannò* ~

formatrice di *Ananda Yoga*, autrice del bestseller *Il piccolo Yogi* e di *Yogi Junior*



«Gli Esercizi di ricarica sono stati e continuano ad essere i miei inseparabili compagni di viaggio. Mi accompagnano costantemente, ogni giorno della mia vita e in ogni situazione ... Penso che siano la più potente "medicina" universale di cui un individuo possa disporre».

~ *Susanna Todesco* ~

insegnante di *Ananda Yoga*, medico, Torino



Gli
Esercizi
di
Ricarica

*di Paramhansa
Yogananda*



*Come trasformare
corpo, mente e anima
con l'energia vitale*

A cura di Jayadev Jaerschky



Ananda Edizioni

©Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2013

©Copyright in lingua italiana Yogananda Edizioni 2022

Tutti i diritti riservati

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Le informazioni, le pratiche, gli esercizi e i suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico, sotto forma di autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via.

INDICE

- PREFAZIONE *di Nayaswami Shivani Lucki* | 5
- INTRODUZIONE: Gli Esercizi di ricarica | 9
1. Lo scopo degli Esercizi di ricarica | 13
 2. Il metodo degli Esercizi di ricarica | 19
 3. I benefici degli Esercizi di ricarica | 31
 4. La pratica illustrata degli Esercizi di ricarica | 45
 - *Informazioni sul video* | 62
 5. Varianti degli Esercizi di ricarica | 63
 6. Come canalizzare la Luce divina, *di Swami Kriyananda* | 69
- CONCLUSIONE: Il canto di Happy | 73
- 
- PRATICHE consigliate dopo gli esercizi | 75
- BENEFICI specifici degli Esercizi di ricarica | 85

NOTA DELL'EDITORE

Tutti i brani di Paramhansa Yogananda riportati in questo libro sono tratti dalle sue lezioni *Yogoda e Praecepta*, dalle sue lezioni su Patanjali, da *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946), da *Affermazioni scientifiche di guarigione* (edizione originale del 1924) e da suoi articoli scritti prima del 1942.



PREFAZIONE

di Nayaswami Shivani Lucki

Quanto dipendiamo, oggi, dall'energia? Riusciamo a restare calmi e sereni durante un black-out, quando internet smette di funzionare? O a non preoccuparci quando i prezzi della benzina, del cibo e del riscaldamento salgono alle stelle? Siamo davvero convinti che le crisi internazionali siano causate dalle ideologie, oppure sospettiamo che siano spesso il risultato di una lotta per il controllo delle fonti energetiche e della loro distribuzione?

Tutti questi aspetti della nostra vita hanno a che fare con l'energia e con coloro che la controllano, non è vero? E che cosa dire della nostra energia personale? Chi la controlla? Proviene forse dal cibo, dal sonno, dal caffè, dalle bevande energetiche o dagli steroidi? O esiste piuttosto una fonte diretta alla quale possiamo attingere a volontà? Una fonte che non conosce confini geografici o politici, che è rinnovabile, inesauribile, universalmente accessibile?

In altre parole: esiste un'energia "gratuita"?

La mia esperienza e quella dell'autore di questo libro, Jayadev Jaerschky, ci fanno affermare senza alcun dubbio che questa energia esiste, e che è possibile trovarne la chiave

negli Esercizi di ricarica proposti in questo manuale. Se cerchi maggiore indipendenza e libertà interiore, gli Esercizi di ricarica rivoluzioneranno la tua vita.

Hanno rivoluzionato la mia, oltre quarant'anni fa, e oggi li insegno ai ricercatori spirituali e agli operatori nel campo della guarigione, in tutto il mondo. Ho visto migliaia di persone imparare ad attingere alla fonte universale dell'energia e a utilizzarla per assumere il controllo della propria vita, della propria salute e felicità.

I grandi Maestri vengono sulla Terra per mostrarci la via. Nel caso degli *avatar*, anime pienamente liberate, essi vengono per aiutare non solo i loro discepoli, ma l'umanità intera, a raggiungere una consapevolezza più elevata. Paramhansa Yogananda (1893-1952) può essere considerato il primo *Avatar del Dwapara*, nato nel momento di passaggio tra l'Era della materia e l'Era dell'energia (conosciute in India come *Kali Yuga* e *Dwapara Yuga*). In questa nuova epoca, la concezione della materia come realtà fissa è via via sostituita dalla consapevolezza che l'energia permea la materia e la rende mutevole. Il cervello e il corpo possono mutare; i confini, sia fisici che mentali, possono mutare. Perfino le distanze di tempo e spazio possono essere modificate.

Gli Esercizi di ricarica di Yogananda sono la pietra d'angolo dei suoi insegnamenti e la chiave dell'evoluzione spirituale nel *Dwapara Yuga*. Si basano sul principio che l'energia trasforma la materia. Nello stesso modo in cui colleghiamo il cellulare alla presa di corrente, questi esercizi ricaricano ogni cellula del corpo direttamente dalla fonte cosmica dell'energia. Rivitalizzano ogni cellula, eliminano le tossine, riparano i tessuti e distribuiscono in

modo armonioso l'energia in ogni organo: risultati strabilianti, per una tecnica che richiede solo quindici minuti di pratica e nessun altro investimento!

L'energia guarisce, e questo libretto è la tua introduzione e guida alla "Terapia vitale" di Yogananda, forse il più significativo contributo del nostro tempo all'evoluzione umana, poiché rivela il segreto per aprire le porte a un'illimitata quantità di pura energia, nonché i metodi per padroneggiarla. Imparando a generare la tua stessa energia, non dovrai più dipendere esclusivamente dalle fonti esterne.

Yogananda afferma che diventando maestri della nostra energia, diventiamo maestri del nostro destino. Usa dunque questo manuale per controllare il tuo destino e realizzare i tuoi sogni!

Nayaswami Shivani Lucki

Yogacharya, Kriyacharya

Fondatrice della Scuola Europea di Raja Yoga



INTRODUZIONE:

GLI ESERCIZI DI RICARICA:

la trasformazione attraverso il prana

Esistono degli strumenti che rendono la nostra vita più sana, più felice, più elevata. Gli Esercizi di ricarica, offerti in questo libro e nel video scaricabile online (troverai il link a p. 62), sono un simile strumento: uno straordinario mezzo di trasformazione, grazie al quale possiamo aprirci a un potere più grande del nostro.

Vuoi vivere una vita più radiosa? Vuoi ottenere una salute più stabile? Vuoi diventare una persona più dinamica e magnetica? Vuoi costruirti delle solide basi per la felicità? Vuoi ottenere maggiore successo in tutto ciò che fai? Vuoi spiritualizzare la tua coscienza? Vuoi trasformarti positivamente?

Se la risposta anche a una sola di queste domande è **sì**, allora gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda fanno per te. Yogananda ha affermato: «Una volta appresa questa tecnica, dieci minuti di pratica quotidiana daranno risultati ineguagliabili».

Qualche cenno su Yogananda, per chi non lo conosce: Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato definito “il padre dello Yoga in Occidente”, poiché è stato il primo maestro

indiano trasferitosi a vivere e insegnare in Occidente. Con la sua personalità magnetica, Yogananda ha trasmesso sia le leggi per una vita felice (di corpo, mente e anima), sia la scienza della profonda spiritualità. La tecnica principale che egli ha insegnato è il *Kriya Yoga*. Chi desidera conoscere in modo più approfondito la vita di Yogananda troverà un tesoro letterario nella sua *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946, Ananda Edizioni) e un altro capolavoro nel *Nuovo Sentiero* di Swami Kriyananda (pubblicato anch'esso da Ananda Edizioni).

Gli Esercizi di ricarica di Yogananda sono adatti a tutti, giovani e anziani, anche a chi non è abituato a fare esercizio fisico. Insegnano a padroneggiare il *prana* (la forza vitale) in noi. Il *prana* è l'energia che scorre sotto il livello fisico, su un piano più sottile. A quel livello, siamo collegati a una sorgente illimitata di Energia Cosmica che ha il potere di trasformare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima.

Il *prana* con cui si lavora durante gli Esercizi di ricarica ha costo *zero*, eppure può dare risultati straordinari: chi pratica con costanza e in maniera corretta, sperimenterà sulla propria pelle degli effetti trasformanti.

I risultati, però, non avvengono automaticamente: gli Esercizi di ricarica rappresentano un percorso di crescita interiore. In altre parole, sono da esplorare e scoprire personalmente, passo dopo passo. I risultati dipendono da quanto vengono capiti e praticati. «Le persone non comprendono il valore di questi esercizi» ha affermato Yogananda. Sono come un tesoro nascosto, ma una volta scoperti si rivelano splendenti, come dei diamanti preziosi.

Ecco il percorso da seguire:

- 1) *Il livello fisico*: inizialmente, la pratica avverrà soprattutto a livello fisico, per apprendere i corretti movimenti fisici di ogni esercizio, per imparare il dinamico *doppio respiro* che accompagna molti di essi, e per abituarsi a trovare e isolare (cioè a tendere individualmente) i vari muscoli. A questo livello si ottiene un equilibrato stimolo muscolare, oltre a sviluppare una maggiore consapevolezza e padronanza fisica.
- 2) *L'esperienza energetica*: presto il praticante farà un passo avanti, cominciando a sentire l'energia che fluisce dietro ai muscoli che egli tende con la volontà. In questo modo, l'impatto degli Esercizi di ricarica sulla sua vita e sulla sua coscienza diviene decisamente più profondo, perché a questo punto essi diventano una vera forma di *pranayama* (il controllo dell'energia, del *prana*).
- 3) *Il collegamento con il cosmo*: dopo un po' si arriva a un ulteriore passo importante: ci si allena nell'arte di attingere consapevolmente l'energia dalla Fonte Cosmica attraverso il midollo allungato. Allora ci si trova in contatto con una vera manifestazione di Dio, poiché l'energia cosmica è la Sua vibrazione. A questo punto possono anche avvenire dei piccoli miracoli.

Mark Twain disse con saggezza: «Che cos'è un uomo senza energia? Nulla, assolutamente nulla». Con l'energia, però, e soprattutto con l'energia cosmica, l'uomo può diventare straordinario.

Il nostro augurio è che questo libro, e il video che potrai scaricare online, rappresentino per te l'inizio di un nuovo percorso, che ti porterà a scoprire un tesoro composto da quattro “diamanti”:

- 1) **energia e vitalità** per la vita quotidiana
- 2) lo sviluppo di una **personalità** più dinamica e magnetica
- 3) il **benessere** a tutti i livelli: corpo, mente e anima
- 4) una **spiritualità** concreta, vissuta sulla propria pelle.

Buona pratica degli Esercizi di ricarica!

Pratica gli
ESERCIZI di RICARICA
seguendo queste linee-guida
di Yogananda:



«Gli studenti dovrebbero ricordare che gli esercizi Yogoda (gli Esercizi di ricarica) all'inizio devono essere praticati *lentamente*, con delicatezza e in maniera ritmica, mai bruscamente. Ogni movimento deve essere armonioso. Se una qualsiasi parte del tuo corpo è particolarmente indebolita, manda l'energia in quel punto, lentamente e con delicatezza, impiegando soltanto la bassa tensione. Quella parte del corpo verrà gradualmente rafforzata ... Puoi sentire realmente la corrente di energia che si accende nel tuo corpo, in qualsiasi punto desideri. La vibrazione che percepisci in un muscolo non è un movimento volontario: è provocata dalla carica di energia nel corpo ... Esegui gli esercizi molto lentamente, con partecipazione ed entusiasmo, a occhi chiusi. Quando tieni gli occhi chiusi, la concentrazione è maggiore e le correnti di energia non si disperdono attraverso gli occhi».



PARAMHANSA YOGANANDA (1893–1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente.



Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come “realizzazione del Sé”.

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



JAYADEV JAERSCHKY, nato in Germania, ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Lo stesso Kriyananda lo ha incoraggiato a insegnare e, in seguito, a scrivere libri.

Jayadev tiene seminari in varie parti d'Italia. Ha, inoltre, insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti. Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno, formando nuovi insegnanti.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Kriya Yoga; Yogoda; La Meditazione di Yogananda; Lo Yoga di Yogananda; Risveglia i chakra; Yoga come preghiera; Respira che ti passa!; Mindfulness yogica*; e tanti altri.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici, Love God, L'Eterno Presente, Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda e Apri il chakra del cuore* (questi ultimi due con Peter Treichler).

Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🔊), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da WWW.ANANDAEDIZIONI.IT.

- Affermazioni per l'autoguarigione 🔊
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🔊
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati 🔊
- Come creare il proprio destino 🔊
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici 🔊
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli Esercizi di ricarica di Yogananda 🔊
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tu
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.

Gli autori

Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell'esistenza.



Jayadev Jaerschky

Jayadev Jaerschky, di origine tedesca, pratica lo yoga e la meditazione da oltre trent'anni. È discepolo di Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Jayadev vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove ha contribuito a fondare e attualmente dirige la *Scuola Europea di Ananda Yoga*. Tiene ogni anno seminari e conferenze in varie parti d'Italia e d'Europa. È autore di numerosi libri sullo yoga, tra i quali il bestseller *Risveglierà i Chakra*, e ha pubblicato diversi CD di musica devozionale. Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



Sei pronto a trasformare la tua vita?

Vuoi vivere una vita più radiosa? Vuoi ottenere una salute più stabile? Allora, avrai bisogno di più energia... e di capire *da dove viene*. Non viene dal cibo, dal sonno, dal caffè o dalle bevande energetiche, ma da una **fonte potentissima**, una fonte alla quale possiamo attingere a volontà: rinnovabile, inesauribile, accessibile, *in altre parole: un'energia "gratuita"!*

Gli Esercizi di ricarica di Yogananda, offerti in questo libro con video scaricabile, sono uno straordinario mezzo di trasformazione grazie al quale possiamo aprirci a un potere più grande del nostro. Sono adatti a tutti, anche a chi non è abituato a fare esercizio fisico. Ci insegnano a padroneggiare il *prana* (la forza vitale) in noi, a collegarci a una sorgente illimitata di Energia Cosmica, che ha il potere di trasformare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima. **Con soli 10-15 minuti al giorno, potrai sperimentare:**

- **Energia e vitalità per la vita quotidiana**
- **Una personalità più dinamica**
- **Il benessere di corpo, mente e anima**

«Una volta appresa questa tecnica, dieci minuti di pratica quotidiana daranno risultati ineguagliabili».

~ PARAMHANSA YOGANANDA ~

NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

IL MODO YOGICO DI RICARICARTI di energia gratuita... in soli 15 minuti!

Quando ci sentiamo stanchi, vogliamo avere più energia, vero? Ecco la grande scoperta degli yogi: esiste un'altra fonte di energia "gratuita" nel mondo, invisibile, inesauribile, rinnovabile. Una fonte alla quale puoi attingere con una tecnica straordinaria che richiede solo quindici minuti di pratica, in qualsiasi momento, senza nessun altro investimento. Un segreto che può accompagnarti per tutta la vita.

Creati dal grande maestro dello yoga **PARAMHANSA YOGANANDA**, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*, questi "Esercizi di ricarica" ti permetteranno di generare da solo tutta l'energia che ti serve, liberandoti dall'idea che la tua energia dipenda esclusivamente da fonti esterne.



Nel **bellissimo video scaricabile online**, questa tecnica rivoluzionaria di 39 esercizi viene divulgata al grande pubblico. Semplice da seguire e facile da praticare – in qualsiasi luogo – questa sequenza viene dimostrata gioiosamente dagli allievi dell'*Accademia di Ananda Yoga* e dal suo fondatore Jayadev Jaerschky. In pochi giorni anche tu potrai sentirti miracolosamente **PIENO DI ENERGIA**.


Ananda Edizioni

