

# RESPIRA *che ti passa!*

TECNICHE *di* RESPIRAZIONE  
per L'AUTOGUARIGIONE



 Jayadev JAERSCHKY

# ESPLORA IL POTERE DEL TUO RESPIRO

«Respira che ti passa!» non è soltanto un modo di dire, ma una profonda verità: una respirazione corretta e consapevole è un vero e proprio “medico naturale”, che aiuta ad alleviare e prevenire numerosi disturbi fisici, a combattere gli effetti dello stress, a trasformare vecchi atteggiamenti mentali e a trovare una maggiore armonia con se stessi e con gli altri. Non solo: il respiro può anche diventare un ponte verso gli stati di coscienza più elevati.

Con **OLTRE 30 TECNICHE DI RESPIRAZIONE** adatte alle diverse situazioni e una sequenza di posizioni yoga specifica per il respiro, questo libro rappresenta lo strumento ideale sia per chi desidera avvicinarsi per la prima volta ai segreti di questa arte millenaria, sia per chi vuole approfondirne la conoscenza e scoprire nuovi modi, gioiosi e creativi, di applicare gli antichi *pranayama*.

- ✿ i benefici del respiro e il suo funzionamento
- ✿ una spiegazione approfondita dei *pranayama* classici, così come insegnati da Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda
- ✿ una sequenza di Ananda Yoga per approfondire e potenziare il respiro
- ✿ una tecnica di meditazione basata sull'osservazione del respiro

INCLUDE UN CD DI PRATICHE GUIDATE

# RESPIRA *che ti passa!*

TECNICHE *di* RESPIRAZIONE  
per L'AUTOGUARIGIONE

*con gli insegnamenti universali*

*di Paramhansa Yogananda*

*e Swami Kriyananda*



Jayadev JAERSCHKY

## Caro Lettore,

benvenuto in questo “manuale” del respiro: un amico che ti aiuterà ad affrontare la vita, le tue giornate e tutte le tue difficoltà quotidiane. L'arte del respiro consapevole ti mostrerà come vivere un'esistenza migliore: più ricca, equilibrata, calma, serena. Imparerai a utilizzare il respiro come un potente strumento risanante.

Questo libro è un “manuale”, perché contiene una respirazione specifica per ogni situazione in cui ti puoi trovare. È strutturato in questo modo:

- All'inizio troverai una spiegazione del potere risanante e trasformante del respiro. È un passo importante, perché poche persone sono consapevoli delle infinite potenzialità nascoste nel loro stesso respiro.
- Seguirà un capitolo che illustra come modificare le abitudini sbagliate nel nostro modo di respirare “normale”, cioè nella respirazione che usiamo sempre, nella vita quotidiana.
- Passeremo poi a parlare di una chiave principale del respiro: il *prana* (l'energia). Comprenderemo perché in Oriente, fin dall'antichità, le tecniche di respirazione sono conosciute con il nome di *pranayama*. Parleremo dei principi e delle avvertenze per la pratica.
- A questo punto inizieremo la pratica vera e propria, con una serie di tecniche facilmente praticabili da tutti nelle varie situa-

zioni della vita. Numerose difficoltà, infatti, possono essere affrontate con successo con la giusta tecnica respiratoria.

- Nel sesto capitolo troverai una presentazione dei *pranayama* classici, usati da millenni dagli yogi per il benessere di corpo, mente e anima.
- Troverai quindi una semplice sequenza di posizioni yoga focalizzata sul respiro, per approfondirlo, liberarlo e farlo agire nella sua pienezza.
- Seguirà un capitolo sugli Esercizi di ricarica di Yogananda, una forma di *pranayama* molto particolare.
- Concluderà il libro un capitolo scientifico, nel quale ci verrà confermata l'importanza del corretto uso del respiro.

L'antico Oriente lo afferma da sempre:

*«Il respiro è vita  
e se respiri bene,  
vivrai a lungo sulla Terra».*

PROVERBIO SANSCRITO

Ti auguro che questo libro si riveli prezioso per la tua vita, aiutandoti ad affrontare nel modo migliore ogni sfida che si presenti sul tuo cammino. «Respira che ti passa!».

*Con gioia,  
Jayadev Jaerschky*

# INDICE

## **Introduzione** | *Riflessioni sul respiro* 13

### **1. Guarire con il respiro** 15

- ◆ La guarigione *fisica* attraverso il respiro 15
- ◆ La guarigione *psicologica* attraverso il respiro 17
- ◆ La guarigione *spirituale* attraverso il respiro 19

### **2. Rieducazione respiratoria** 21 *come cambiare il modo di respirare nella vita quotidiana*

### **3. La respirazione consapevole** 35 *la chiave d'accesso per l'ossigeno, l'energia, la vita*

### **4. Indicazioni per le pratiche di respirazione** 41

### **5. Respira che ti passa** 45 *respirazioni specifiche per ogni situazione*

- ◆ Due esercizi da fare ogni giorno | la “Respirazione della salute” e la “Respirazione dell’energia vitale” 46
- ◆ Soffri di ansia? | *La Respirazione diaframmatica* 49
- ◆ Ti senti stressato? | *La Respirazione triangolare* 51
- ◆ Una parte del tuo corpo è ammalata o ferita? | *Il Respiro di guarigione energetica* | *Il Respiro di ricarica energetica* 52

- ◆ Vuoi migliorare il tuo stato generale di salute?  
*La Respirazione risanante* 54
- ◆ Vuoi sviluppare una qualità positiva? | *Il Respiro della gioia* 56
- ◆ Vuoi liberarti di un'improvvisa emozione dannosa?  
*La Respirazione del "pronto soccorso emotivo"* 58
- ◆ Desideri essere più felice? | *Il Respiro ascendente* 59
- ◆ Vuoi imparare a esprimere i tuoi sentimenti?  
*Il Respiro del cuore* 61
- ◆ Vuoi superare la timidezza o la tendenza a essere introverso?  
*La Respirazione "con le costole"* 62
- ◆ Vuoi essere più interiorizzato? | *Il Respiro interiorizzante* 63
- ◆ Vuoi rilassarti? | *La Respirazione rilassante* 64
- ◆ Vuoi rimanere centrato nel tumulto della vita cittadina?  
*La Respirazione in movimento* 65
- ◆ Ti senti i nervi scossi? | *Sitkari Pranayama* 66
- ◆ Sei in una situazione di pericolo o ti senti spaventato?  
*La Respirazione anti-paura* 68
- ◆ Hai bisogno di una mente acuta e chiara?  
*Il Respiro "intelligente"* 69
- ◆ Non riesci a dormire? | *Il Respiro dei sogni d'oro* 70
- ◆ Soffri di asma o di altri problemi respiratori?  
*La Respirazione piena* 72
- ◆ Sei affamato o stai digiunando? | *Il Digiuno a base di ossigeno* 73
- ◆ Hai bisogno di forza fisica all'istante? | *Il Doppio respiro* 74
- ◆ Vuoi controllare l'energia sessuale? | *Il Respiro trasformante* 75

- ◆ Vuoi rendere più luminoso il tuo carattere?  
*Il Cerchio della gioia* 76
- ◆ Ti trovi in mezzo alla natura o in un luogo particolarmente positivo? | *La Respirazione delle vibrazioni* 78
- ◆ Vuoi assorbire delle qualità attraverso i colori?  
*La Respirazione colorata* 79
- ◆ Vuoi proteggerti dalle energie negative?  
*La Respirazione per rafforzare l'aura* 81
- ◆ Vuoi sperimentare il respiro con il tuo partner?  
*Il Respiro romantico* 83
- ◆ Vuoi collegarti con Dio? | *Il Respiro "spirituale"* 84
- ◆ Vuoi meditare? | *La tecnica di Hong-So* 86

## **6. I pranayama classici** 89

- ◆ *Nadi Shodanam* | La "Respirazione a narici alterne" 91
- ◆ *Chandra Bedha Pranayama* | Il "Respiro lunare" 93
- ◆ *Surya Bedha Pranayama* | Il "Respiro solare" 94
- ◆ *Kapalabhati* | Il "Cranio lucente" 95
- ◆ *Bhastrika* | Il "Mantice" 96
- ◆ *Sitali* | Il "Respiro rinfrescante" 97
- ◆ *Sitkari* | Il "Respiro sibilante" 98
- ◆ *Ujjayi* | Il "Respiro vittorioso" 99
- ◆ *Bhramari* | La "Respirazione dell'ape" 100
- ◆ *Murcha* | Lo "Svenimento" 101
- ◆ *Kevala Pranayama* | Il *Kriya Yoga* 104

- 7. Una sequenza di Ananda Yoga**  
*focalizzata sul respiro* 107
  - 8. Un pranayama speciale**  
*gli Esercizi di ricarica di Yogananda* 137
  - 9. Il respiro dal punto di vista scientifico**  
*a cura di Daniela Ena, osteopata* 141
  - 10. Conclusioni** 145
- Il CD** *Respira che ti passa!* 147

# INTRODUZIONE

## *Riflessioni sul respiro*

La corretta respirazione è fondamentale per una vita felice. L'“arte del respiro” è uno strumento per ottenere un'esistenza equilibrata, sana e serena; può diventare una risposta efficace alle sfide della vita, allo stress, alla malattia e alla tensione. Il respiro può diventare un medico per il nostro corpo e la nostra psiche. Un respiro concentrato può cambiare il nostro umore e le nostre reazioni. Un respiro profondo ha persino salvato delle vite in momenti di pericolo. Il respiro consapevole ci rende forti e ci aiuta a superare le nostre debolezze.

Il respiro contiene un potere formidabile. In questo senso, è come l'aria che ci circonda: non la vediamo, non possiamo stringerla fra le mani e quindi ci sembra che non sia *nulla*. Perfino Aristotele pensava che essa fosse immateriale, dato che non può essere vista. L'aria, tuttavia, sostiene gli uccelli che volano liberi nel cielo e perfino gli aeroplani, e ha la forza di creare terribili tempeste. Il respiro è simile: sembra vuoto, ma contiene potere.

L'uso *consapevole* del respiro, come abbiamo detto, può portare alla guarigione fisica. Il raggio d'azione del respiro, tuttavia, si estende anche a livelli più sottili: può diventare una chiave per penetrare nel mondo spirituale. La parola greca *pneuma*, infatti, significa “respiro”, ma anche “spirito”. Lalla Yogeshwari (Lal Ded),

una saggia del Kashmir vissuta nel quattordicesimo secolo, scrisse: «Oh, null'altro che nettare nella mia coppa, che io bevo con l'arte del respiro».



In breve: chi si esercita con il respiro e impara ad utilizzarlo con *consapevolezza* e *concentrazione*, vede aprirsi davanti a sé un bellissimo sentiero, che lo conduce alla scoperta di un

vero e proprio tesoro. Spesso le cose più preziose sono quelle più vicine: cerchiamo l'oro ovunque, mentre giace nascosto nel profondo di noi stessi.

# GUARIRE CON IL RESPIRO

## 1. La guarigione *fisica* attraverso il respiro

Prenditi un momento per riflettere su questo insegnamento: **«Senza un’adeguata respirazione, la vera salute è impossibile».** Prova a comprendere l’importanza di questa verità scientifica per la tua vita. Chiediti: la tua è una respirazione “adeguata”? In verità, poche persone respirano nel modo giusto, ma chi fa anche solo un po’ di pratica con il respiro ogni giorno, troverà un maggiore senso di benessere, vitalità e salute.

Sfortunatamente, la quantità di ossigeno che la maggior parte delle persone fornisce al proprio organismo equivale a uno stipendio da fame. Con queste risorse limitate, il corpo diventa debole e si ammala più facilmente. Considera alcuni punti:

- Con un respiro “povero”, l’assorbimento di ossigeno e l’eliminazione di anidride carbonica sono insufficienti per consentire il funzionamento ottimale di cuore, fegato, intestino e degli altri organi vitali.
- La longevità e la salute di *ogni singola cellula* del corpo e del cervello dipendono da un’abbondanza di ossigeno, che può giungere solo attraverso una corretta respirazione.

*Respira che ti passa!*

- Una respirazione profonda e lenta tonifica l'intero sistema nervoso centrale e periferico.
- Anche la qualità e l'efficienza della circolazione sanguigna dipendono dalla corretta respirazione; il respiro è così direttamente e strettamente connesso con la circolazione, che il diaframma viene a volte definito il "secondo cuore".
- Anche i muscoli soffrono se non ricevono abbastanza ossigeno durante il loro lavoro: ben presto si forma acido lattico.

Tutto questo è scientifico.

Il respiro è una sorgente fondamentale di vitalità. Nella nostra società, tuttavia, manca una giusta educazione al respiro, che dovrebbe essere offerta fin dai banchi di scuola. Il prossimo capitolo, quindi, si dedicherà alla "rieducazione respiratoria". Quasi tutte le persone adulte, infatti, respirano solo con la parte alta dei polmoni: un disastro dal punto di vista fisico e psicologico! Questa situazione peggiora con l'uso di cinture strette. Per di più, il respiro è spesso bloccato a causa di tensioni muscolari e psicologiche



nell'addome, nelle costole o nel petto. È questo il motivo per cui troverai in questo libro anche una seduta di Ananda Yoga: per sciogliere questi blocchi e superare vecchie abitudini errate.

La respirazione *profonda e consapevole* genera automaticamente una forza risanante, al punto che diverse malattie possono essere superate con il semplice utilizzo del “dottor respiro”. Gli esercizi di respirazione, insieme ad alcuni accorgimenti come quelli che troverai in questo libro, ci aiutano a ottenere i maggiori benefici possibili dall’ossigeno che la Natura ci dona gratuitamente.

## **2. La guarigione *psicologica* attraverso il respiro**

### **IL COLLEGAMENTO TRA IL RESPIRO E LA MENTE**

Il nostro respiro può diventare un meraviglioso psicoterapeuta. Esiste, infatti, uno stretto collegamento fra il respiro e la mente; i nostri atteggiamenti mentali influenzano direttamente il nostro respiro. Prova a osservarti: quando ricevi una buona notizia, automaticamente inspiri; con una notizia triste, espiri pesantemente. Quando sei agitato, osserva la rapidità del tuo respiro; quando sei calmo, osserva la calma riflettersi in un respiro lento e armonioso.

Possiamo usare a nostro vantaggio questo stretto collegamento tra la mente e il respiro, perché così come la mente influenza il respiro, anche il *respiro influenza la mente*. Imparando gradualmente a respirare nel modo giusto, possiamo trasformare persino i nostri pensieri e le nostre reazioni.

Istintivamente lo sappiamo tutti: «Respira!», diciamo a chi si “scalda” emotivamente. Molti stati mentali ed emozionali possono essere superati in larga misura respirando in modo *consape-*

*vole, armonioso e profondo.* In breve: una corretta respirazione può rivelarsi un'efficace "auto-psicoterapia quotidiana". Nel terzo capitolo troverai alcune tecniche per mettere alla prova questa affermazione: «Respira che ti passa!».

### **USA I TUOI "POLMONI PSICOLOGICI"!**

Ecco un altro modo di usare il respiro per migliorare il proprio stato emotivo, la propria mente. Ognuno di noi si trova nel mezzo di una vera e propria battaglia interiore, nella quale le qualità positive (la gentilezza, il coraggio e così via) combattono contro le emozioni dannose (la rabbia, la depressione e molte altre). Con il respiro, abbiamo nelle nostre mani un'importante arma per questa battaglia interiore. Il respiro, infatti, non è soltanto un veicolo per l'ossigeno e l'anidride carbonica, ma può trasportare anche le *qualità* sulle quali ci concentriamo consapevolmente. Con *l'inspirazione* possiamo attingere le qualità che desideriamo rafforzare, focalizzandoci su di esse, e con *l'espiazione* possiamo espellere dall'organismo le tendenze che non ci sono utili.

Prova questa tecnica: inspira *consapevolmente* la vitalità, oppure la forza o il coraggio. Quando espiri, espelli *consapevolmente* lo scoraggiamento, oppure la paura o la negatività. Immagina di avere, per così dire, dei "polmoni psicologici" che riempi con delle qualità positive. In seguito, espirando, li svuoti da ciò di cui ti vuoi liberare. Affinché questo meccanismo funzioni, è necessario



usare *consapevolmente* i nostri “polmoni psicologici”, cioè concentrarci profondamente sulle qualità mentre inspiriamo ed espiriamo. Il trucco sta nella concentrazione.

Respirando in questo modo, possiamo ottenere grandi benefici emotivi e psicologici. A pagina 56 troverai un esercizio specifico, chiamato il *Respiro della gioia*, che utilizza il principio dei “polmoni psicologici”.

### **3. La guarigione *spirituale* attraverso il respiro**

La malattia spirituale non è altro che l'ignoranza della nostra vera natura, del nostro vero Sé. Di solito viviamo sulla superficie del nostro essere, perché la nostra attenzione e la nostra energia sono sempre rivolte verso l'esterno, verso il mondo in cui agiamo, che diventa la nostra unica realtà. Per scoprire, invece, la vita interiore e la profondità che esiste in noi, è necessario invertire l'attenzione: dobbiamo dirigerla *dentro*, nel profondo del nostro essere. Lì si trovano le qualità innate della nostra anima: la calma, la pace, l'amore, la gioia, l'unione con l'universo. Questo, purtroppo, non avviene da sé: lo si acquisisce con la pratica.

*Respira che ti passa!*

## **IL RESPIRO CI PORTA “DENTRO”**

La concentrazione sul respiro durante i momenti di silenzio (nella meditazione) è uno strumento universale ed efficace per trovare la strada verso il nostro vero Sé, poiché ci aiuta a dirigere l'attenzione dal mondo esteriore a quello interiore. L'osservazione del respiro fa anche sì che la nostra *energia* (di cui parleremo tra poco) si ritiri dai sensi nel mondo interiore. «Poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi» (LUCA 17,21).

Attenzione, però, perché è facile confondersi: nella meditazione il respiro assume improvvisamente una valenza completamente nuova, opposta. Mentre nella vita quotidiana e nella pratica dello yoga il nostro respiro dovrebbe essere “pieno”, durante la meditazione esso diventa un ostacolo alla percezione interiore, e quindi vogliamo diminuirlo. Per approfondire la nostra vita spirituale, dobbiamo imparare a rendere sempre più calma e silenziosa la nostra respirazione.

Sembra quasi una contraddizione, ma dal punto di vista spirituale tutti gli esercizi di respirazione hanno lo scopo di condurci allo stato *senza* respiro.



## **Il CD** ***Respira che ti passa!***

A volte è più facile imparare una nuova tecnica a “viva voce”, piuttosto che da un testo scritto; può anche essere più ispirante praticarla “in compagnia”, invece che da soli.

Nel CD allegato troverai una selezione di respirazioni e di *pranayama* tratti da questo libro, guidati con energia ed entusiasmo dall'autore. Per rendere la pratica ancora più efficace, prima di ogni tecnica respiratoria ed energetica è stata inclusa una breve introduzione, che ne ricorda lo scopo specifico. Buona pratica!

*Respira che ti passa!*

## **I BRANI DEL CD:**

- 1. Ricarica delle venti parti del corpo:** Introduzione
- 2. Ricarica delle venti parti del corpo:** Pratica 1
- 3. Ricarica delle venti parti del corpo:** Pratica 2
- 4. Doppio respiro:** Introduzione
- 5. Doppio respiro:** Pratica
- 6. Respirazione yogica completa:** Introduzione
- 7. Respirazione yogica completa:** Pratica 1
- 8. Respirazione yogica completa:** Pratica 2
- 9. Respiro della gioia:** Introduzione
- 10. Respiro della gioia:** Pratica
- 11. Allungamenti con il respiro:** Introduzione
- 12. Allungamenti con il respiro:** Pratica
- 13. Nadi Shodanam:** Introduzione
- 14. Nadi Shodanam:** Pratica
- 15. Respirazione per rafforzare l'aura:** Introduzione
- 16. Respirazione per rafforzare l'aura:** Pratica

LA MUSICA DI SOTTOFONDO è tratta dal CD *In Beatitudine:*  
MELODIE di Paramhansa Yogananda, ARRANGIAMENTI ED ESECUZIONE  
STRUMENTALE di Daniele Poletti, Dyuti Marra e Jayadev Jaerschky  
SUONI DELLA NATURA di Nature Sound Spa  
PRATICHE GUIDATE: Jayadev Jaerschky  
INTRODUZIONI: Sahaja Mascia Ellero  
*Registrato e mixato presso il Jyoti Studio di Ananda Assisi nel mese di aprile 2012*



## Jayadev Jaerschky

Jayadev Jaerschky, di origine tedesca, pratica lo yoga e la meditazione da oltre venticinque anni. È discepolo del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda.

Jayadev vive e insegna da vent'anni nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove ha contribuito a fondare e attualmente dirige l'Accademia Europea di Ananda Yoga. Ha tenuto seminari e conferenze in numerosi Paesi europei e anche in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

È autore dei tre volumi della collana *Yoga Therapy* e di *L'Eterno Presente*, pubblicati da Ananda Edizioni. Ha inoltre curato l'edizione di alcune raccolte di detti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda.

Jayadev guida ogni anno un pellegrinaggio in Himalaya, nella culla della tradizione yogica e del *pranayama*.

## L'Accademia Europea di Ananda Yoga

Jayadev (insieme ad altri meravigliosi insegnanti) insegna lo yoga all'Accademia di Ananda Yoga vicino ad Assisi. Dedicata alla via universale dell'elevazione interiore, l'Accademia comprende due scuole per chi desidera insegnare Ananda Hatha Yoga o Ananda Raja Yoga, con programmi di formazione che portano al conseguimento di diplomi riconosciuti a livello internazionale. Per informazioni: [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu)



## Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi 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 ricercatori sinceri 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.

Il grande maestro dimostrò personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara, il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.



## Swami Kriyananda

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.



## Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda 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 cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa 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 sito internet [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



*Ananda Edizioni* ti propone altre letture



## **Collana Ananda Yoga Therapy**

*Jayadev Jaerschky*

La collana *Yoga Therapy* si propone di presentare gli insegnamenti dello yoga come soluzione naturale, semplice ed efficace ad alcuni dei più comuni disturbi e di guidarci nella riscoperta del naturale stato di salute, armonia ed equilibrio. La collana presenta, attraverso semplici sequenze di posizioni yoga e numerosi altri consigli, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e del suo discepolo Swami Kriyananda, due delle massime autorità mondiali contemporanee nel campo dello yoga, ai quali si aggiunge l'esperienza dell'autore, Jayadev Jaerschky.

Questi libri ci forniscono una chiara comprensione di come lo yoga può costituire un'efficace terapia per un sonno tranquillo e rigenerante (*Vincere l'insonnia*), per ritrovare il benessere naturale della schiena (*Vincere il mal di schiena*) o per combattere lo stress (*Vincere lo stress*). Analizzano inoltre i benefici dello yoga dal punto di vista scientifico, come metodo migliorativo della vita e utile tecnica per combattere i disagi fisici. 144 pagine, tutte a colori.

## **L'Eterno Presente con CD**

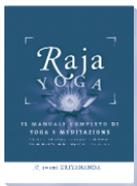
***Guida pratica per raggiungere le vette della felicità***

*Jayadev Jaerschky*



Questo libro è un manuale pratico che ci guida passo per passo verso il più grande appagamento possibile. La vita è la somma di momenti, e la qualità della vita dipende da quanto pienamente e profondamente viviamo il momento presente. Il libro, strutturato come la scalata a una montagna interiore, offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurre il lettore fino alle vette dell'Eterno Presente, quella dimensione beata che si trova al di sopra del flusso del "passato-presente-futuro". 180 pagine con illustrazioni.

IN ALLEGATO: Un CD con affermazioni positive tratte dal libro, cantate in inglese e italiano e arrangiate per pianoforte, flauto e chitarra. Uno strumento per rafforzare piacevolmente nella nostra coscienza il messaggio del vivere nel momento presente.



## **Raja Yoga**

***Il manuale completo di yoga e meditazione***

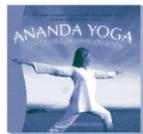
*Swami Kriyananda*

*Raja Yoga* è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del Raja Yoga (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.

## **Ananda Yoga**

***Per una consapevolezza più elevata***

*Swami Kriyananda*



Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine con foto a colori.



## **Affermazioni per l'autoguarigione**

*Swami Kriyananda*

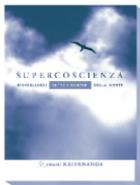
Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative del subconscio e per esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pagine con immagini. **Anche in versione CD:** le affermazioni del libro suddivise in quattro cofanetti, ognuno con un libro di 64 pagine e un CD di 40 minuti.



## Io amo meditare con CD

*Swami Kriyananda*

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. **Oggi con best-seller CD in allegato**, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.



## Supercoscienza

*Risvegliarsi oltre i confini della mente*

*Swami Kriyananda*

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

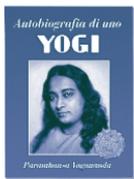
## L'amore in 30 giorni con CD

*I segreti delle coppie felici*

*Jyotish Novak*

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e potrai trasformare la tua vita a due in maniera semplice, divertente e profonda. L'autore, Jyotish Novak (discepolo di Yogananda), è da oltre trent'anni counsellor per migliaia di coppie e single, insieme alla moglie Devi con la quale è felicemente sposato da quarant'anni. **Con CD musicale** *Secrets of Love* di Swami Kriyananda, ideale per i vostri momenti di relax insieme. 160 pagine con fotografie a colori.





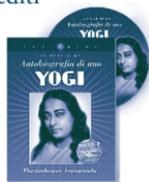
## **Autobiografia di uno yogi**

**Edizione originale del 1946**

*Paramhansa Yogananda*

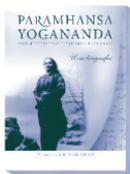
Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, ora nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito e le vibrazioni del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie in bianco e nero.

**Oggi disponibile anche in audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Il CD Mp3 contiene oltre 5 ore di ispirazione.



«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda ... è più facile catturare lo spirito ... di questo grande classico yogico e spirituale».

*—David Frawley, Direttore dell'American Institute of Vedic Studies*



## **Paramhansa Yogananda**

**Una biografia, con ricordi e riflessioni personali**

*Swami Kriyananda*

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. «Perché una nuova biografia, quando lui stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo?». «La risposta» dice Swami Kriyananda «è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione». 366 pagine con fotografie in bianco e nero.

«Questo libro non può mancare nel “curriculum” del ricercatore spirituale...».

*—Enzo Decaro, attore*

## Accendi il tuo reader... e la tua anima

Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in **ebook**, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- L'essenza della Bhagavad Gita
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il matrimonio come espansione del sé
- 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
- Supercoscienza
- Swami K. come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda



## **Altri libri di Swami Kriyananda**

*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

L'arte di guidare gli altri  
Conversazioni con Yogananda  
Attrarre la prosperità  
Vivere con saggezza, vivere bene  
Educare alla Vita  
I Segreti  
L'intelligenza intuitiva  
Le rivelazioni di Cristo  
L'essenza della *Bhagavad Gita*  
Perché non adesso?  
Dio è per tutti  
Città di Luce  
Il matrimonio come espansione del Sé  
Un luogo chiamato Ananda  
Speranza per un mondo migliore!  
La religione nella nuova era  
La promessa dell'immortalità

### **COLLANA POEMI**

La terra del sole d'oro  
Il gioiello nel loto  
Il Cantante e l'usignolo



*Ananda* in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.



## JAYDEV JAERSCHKY

Discepolo di Paramhansa Yogananda attraverso Swami Kriyananda, è autore di cinque libri sullo yoga e la spiritualità ed è direttore dell'*Accademia Europea di Ananda Yoga*. Guida ogni anno un pellegrinaggio sull'Himalaya, alle fonti della tradizione yogica e del *pranayama*.



«Ho letto molti libri di yoga sul respiro, ma nessuno è completo come questo. Una guida sintetica e allo stesso tempo esaustiva, adatta ai principianti e ai praticanti più esperti». –*Claudio Andrea Klun, insegnante di yoga, Novara*

«Un libro stupendo, diverso, adatto a tutti ... Mi ha colpito per la sua semplicità. Un libro pieno di colori e sapori!». –*Shanti Cristina Ruozi, terapeuta e insegnante di yoga, Cattolica (RN)*



Nel CD allegato sarai guidato dall'autore nella pratica di alcune respirazioni e *pranayama* tratti da questo libro. Per rendere ogni pratica ancora più efficace, una breve introduzione ne ricorda lo scopo specifico. In sottofondo, melodie di Paramhansa Yogananda. Troverai l'elenco completo dei brani a p.148. Durata CD 66 minuti. Buona pratica!



# IL RESPIRO non ha limiti nell'aiutarti!



**NEL MEZZO DELLO STRESS** o delle difficoltà, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo e spazio illimitato, di infinite possibilità. Il respiro può sembrare vuoto, ma contiene in realtà un grande potere che può portarti in ogni istante salute, equilibrio e serenità.

Questo manuale pratico offre **OLTRE 30 TECNICHE DI RESPIRAZIONE SPECIFICHE** da usare in qualsiasi momento della giornata per sentirti più calmo, coraggioso, vitale, armonioso... in poche parole, più felice! Basato sugli insegnamenti di due grandi esponenti dello yoga, Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre sia ai principianti sia ai praticanti più esperti una raccolta completa di soluzioni immediate per affrontare vittoriosamente le più comuni difficoltà della vita.

Sperimenta le tecniche creative e gioiose offerte in questo libro, approfondisci la conoscenza degli antichi **PRANAYAMA CLASSICI**, prova le **POSIZIONI YOGA** consigliate e scopri il miracoloso, illimitato potere del tuo stesso respiro!



CON CD di pratiche

**IN ALLEGATO:** Un CD dove troverai una selezione di respirazioni e di *pranayama* tratti da questo libro, guidati con energia ed entusiasmo dall'autore. Con sottofondo musicale di Paramhansa Yogananda.

