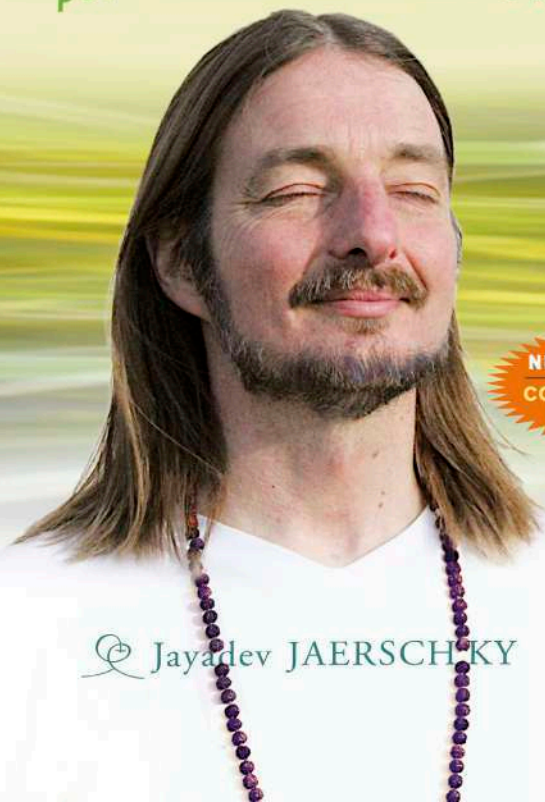


RESPIRA che ti passa!

TECNICHE *di* RESPIRAZIONE
per L'AUTOGUARIGIONE



**NUOVA EDIZIONE
CON AUDIOLIBRO
SCARICABILE**

 Jayadev JAERSCHKY



RESPIRA
che ti passa!

RESPIRA che ti passa!

TECNICHE di RESPIRAZIONE
per L'AUTOGUARIGIONE

*con gli insegnamenti universali
di Paramhansa Yogananda
e Swami Kriyananda*

 Jayadev JAERSCHKY

*Dedicato al
benessere naturale
di ogni lettore*

© Copyright Ananda Edizioni 2012

© Copyright Yogananda Edizioni 2023

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. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, 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 (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

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). Compareremo 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

Indice

varie situazioni 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*

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

L'audiolibro scaricabile *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

Respira che ti passa!



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.

- ◆ 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 *consapevole, 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 mecca-



nismo 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.



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. Guida ogni anno dei pellegrinaggi in India, sia nei luoghi collegati alla vita di Yogananda, sia nei luoghi sacri dell'Himalaya.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Vivere Patanjali, Kriya Yoga; Yogoda; Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda; La Meditazione di Yogananda; Lo Yoga di Yogananda; Risveglia i chakra; Yoga come preghiera; Respira che ti passa!; Esercizi di Mindfulness yogica; Vivere l'Autobiografia di uno yogi e Il quaderno dei passi felici* (questi ultimi due scritti assieme a Sahaja Ellero, sua moglie), *Yoga che ti passa, Uno yoga al giorno*, e altri. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita di Yogananda, Come un raggio di luce e 108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici, Love God, 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*.



Paramhansa Yogananda

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 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 stato un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato 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 ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



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 centocinquanta 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 www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813620.

Libri dell'autore Jayadev Jaerschky



- Esercizi di Mindfulness yogica
- Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda
- Kriya Yoga
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- Respira che ti passa!
- Risveglio i chakra
- Uno yoga al giorno
- Vivere Patanjali
- Yoga che ti passa!
- Yoga come preghiera
- Yogoda

Con Sahaja Ellero:

- Il quaderno dei passi felici
- Vivere l'Autobiografia di uno yogi

Curatore di:

- Aforismi per la vita di Yogananda
- Come un raggio di luce
- 108 Palpiti d'Amore

CD musicali:

- Apri il chakra del cuore
- Canti Cosmici
- Fai volare la tua anima!
- Love God
- OM

Libri di Paramhansa Yogananda



Autobiografia di uno yogi con audiolibro

Edizione originale del 1946

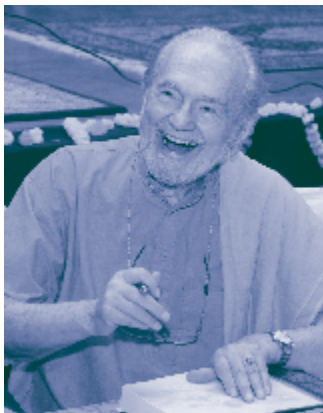
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie. **Con audiolibro integrale** di 21 ore, letto dall'attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. **Disponibile anche in versione tascabile!**


- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati
- Come applicare le leggi del successo
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere la paura
- Come vincere le sfide della vita
- La realizzazione del Sé
- Piccoli Sussurri
- Ridi con Yogananda
- Sussurri dall'Eternità
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- 108 Palpiti d'Amore

Libri di Swami Kriyananda



- Il nuovo Sentiero
- Il segno zodiacale come guida spirituale
- Il tunnel del tempo
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'intelligenza intuitiva
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Sarò per sempre Tuo
- Speranza per un mondo migliore
- Supercoscienza
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Affermazioni per l'autoguarigione
- Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata
- Attrarre la prosperità
- Città di Luce
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- I Segreti della vita
- Il cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il matrimonio come espansione del sé

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 affrontare i cambiamenti
- 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 la paura
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi di Mindfulness yogica
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- 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
- Il segno zodiacale come guida spirituale
- I sogni secondo Yogananda
- Il tunnel del tempo
- Io amo meditare
- Kriya Yoga
- L'arte di guidare gli altri
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- La fede è la mia armatura
- La Meditazione di Yogananda
- La promessa dell'immortalità
- La realizzazione del Sé
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Ridi con Yogananda
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Swami Kriyananda: Messaggero di Luce
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere Patanjali
- Yogananda. Piccole grandi storie
- Yogananda mi ha cambiato la vita 
- YOGODA

Prima edizione italiana: maggio 2012

Sette ristampe

Seconda edizione: luglio 2023

Revisione editoriale: Sahaja Mascia Ellero, Francesca Di Giannantonio,
Claudio Andrea Klun

Fotografie di Giorgio Majno

Fotografia di copertina di Andrea Roach

Grafica di Tejindra Scott Tully

*Si ringraziano Massimo e Manuela Masotti,
Doriana Di Santo, Andrea Gomitolo e Francesca Di Giannantonio
per il prezioso contributo alla revisione del testo.*

ISBN: 97 88833320 717



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma

GUARISCI LA TUA VITA CON IL RESPIRO!

Con oltre 30 tecniche di respirazione adatte alle diverse situazioni e una sequenza di posizioni yoga per il respiro, questo libro rappresenta lo strumento ideale sia per chi desidera avvicinarsi ai segreti di questa arte millenaria, sia per chi vuole approfondirla e scoprire nuovi modi, gioiosi e creativi, di applicare gli antichi *pranayama*.

Un manuale pratico, da usare in qualsiasi momento della giornata per sentirsi più calmi, coraggiosi, vitali, armoniosi... in poche parole, più felici!

Sperimenta le **tecniche** creative e gioiose offerte in questo libro, approfondisci la tua conoscenza dei **pranayama classici**, prova le **posizioni yoga** consigliate e scopri l'infinito potere del tuo stesso respiro!



«Jayadev, in quest'opera, esplora le potenzialità del respiro consapevole e le sue straordinarie applicazioni alla luce del *Kriya Yoga* e degli insegnamenti di Yogananda. Uno splendido manuale pratico sul respiro. Un profondo viaggio interiore che ci riconnette col soffio della vita».

—*Daniel Lumera*, biologo naturalista, riferimento internazionale nelle scienze del benessere e della meditazione



Ananda Edizioni



JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky, di origine tedesca, è un profondo conoscitore delle millenarie scienze yogiche e vediche e un riferimento internazionale nella pratica dello yoga e della meditazione da oltre trent'anni. È discepolo del grande maestro indiano 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* ed è presidente della casa editrice *Yogananda Edizioni*. Tiene ogni anno seminari e conferenze in varie parti d'Italia e d'Europa. Scrittore creativo e prolifico, è autore di numerosi libri di successo sullo yoga e la meditazione, tra i quali il bestseller *Risveglia 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*.



«Leggere un libro di Jayadev e assorbirne le elevanti e ispiranti vibrazioni equivale a essere ai piedi di un santo o di un maestro illuminato...».

—*Dhananjaya Fabio Basalisco*, neurologo, esperto di medicina ayurvedica, insegnante di Raja Yoga



Ananda Edizioni

Esplora **IL POTERE** del tuo **RESPIRO!**

Un bestseller fin dalla prima edizione, con oltre **20.000 copie** vendute, questo classico **“manuale del respiro”** viene riproposto in una nuova edizione con **audiolibro scaricabile**, contenente una selezione di respirazioni guidate con energia ed entusiasmo dall'autore.

Il respiro contiene **un grande potere che può portarci in ogni istante salute, equilibrio e serenità.**

Respira che ti passa! non è soltanto un modo di dire, ma una profonda verità: una respirazione consapevole è un vero e proprio **“medico naturale”**, che aiuta ad alleviare i disturbi fisici, combattere lo stress, trovare maggiore armonia e diventare un ponte verso gli stati di coscienza più elevati.

Basato sugli insegnamenti di due grandi esponenti dello yoga, Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, questo **manuale pratico** offre una raccolta di soluzioni immediate per scoprire **il miracoloso, illimitato potere del respiro!**

**Nuova
Edizione**

**20.000 copie
vendute**

Contiene:

- oltre **30 tecniche di respirazione** da usare in qualsiasi momento della giornata
- i **benefici del respiro** e il suo funzionamento
- una spiegazione approfondita dei **pranayama classici**
- una sequenza di **posizioni yoga** per potenziare il respiro
- una tecnica di **meditazione** per imparare a vivere gli stati di supercoscienza
- pratiche per **l'autoguarigione** e per migliorare il benessere e la qualità della vita.

Disponibile anche in  e-book




Ananda Edizioni

