

JAYADEV JAERSCHKY e DEVIKA CAMEDDA

YOGA

che ti passa!



Liberi dal
MAL DI SCHIENA

30 posizioni per una schiena felice



YOGA
che ti passa!

YOGA

che ti passa!

LIBERI dal MAL di SCHIENA



Jayadev JAERSCHKY
e
Devika CAMEDDA

Copyright © Ananda Edizioni 2016
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).

Dedicato

con amore e gratitudine
a Swami Kriyananda,
yogi autentico e fondatore
dell'*Ananda Yoga*,
che ha migliorato la vita
di migliaia di persone.



Egli ha scritto:
«L'*Hatha Yoga* (le posizioni yoga)
è uno dei migliori sistemi noti
all'uomo per alleviare
i problemi di natura fisica».

Caro Lettore,

una prima edizione di questo libro è stata pubblicata nel 2009, con il titolo *Vincere il mal di schiena*. È stata molto apprezzata e ha venduto cinquemila copie. Con gli anni, tuttavia, la nostra comprensione e la nostra esperienza sono cresciute, e abbiamo quindi deciso di aggiornare e ampliare il testo e le pratiche. Ti offriamo questa nuova edizione con la certezza che troverai sollievo e benessere attraverso le tecniche che ti proponiamo.

In queste pagine condivideremo con te anni di esperienza nel campo dello yoga, per indicarti come praticare gli *asana* (le posizioni yoga) per alleviare il mal di schiena.

La prima parte è teorica, per comprendere il funzionamento dello yoga e il suo valore terapeutico. Abbiamo usato spiegazioni semplici, con termini che tutti possono facilmente comprendere. Il fondatore dell'*Ananda Yoga*, Swami Kriyananda, diceva spesso: «Se non puoi spiegare un concetto in modo semplice, significa che non l'hai capito veramente!». Dopo la teoria, segue la pratica: una sequenza di yoga “collaudata”.

Cercheremo anche di aiutarti a comprendere l'argomento da una prospettiva più ampia, sollevando lo sguardo dalla realtà del momento – il mal di schiena – alle sue cause, che forse si trovano in campi inaspettati. Per dirla in termini poetici: ci sono più colori nel quadro di quelli che percepiamo a prima vista! In termini più concreti: a volte il mal di schiena può derivare da fattori che finora non avevamo contemplato o individuato. Forse la causa sta

nell'alimentazione, oppure nel respiro, nelle nostre emozioni o in altro ancora. Considerando il mal di schiena con questa visione più integrale, le soluzioni potranno avere un effetto più duraturo.

Ti consigliamo di praticare spesso le sequenze di questo libro, anche ogni giorno. Sarà come concederti un auto-trattamento. Datti tempo: il tuo mal di schiena potrebbe essere apparso all'improvviso, ma quasi sicuramente il problema si è sviluppato nel corso di mesi, o più probabilmente di anni. Sarebbe bene farti seguire da un bravo insegnante di yoga, che potrà darti delle basi per eseguire poi da solo, a casa, le nostre sequenze. L'importante è praticare!

Ti auguriamo che lo yoga si riveli per te una soluzione efficace: per la tua schiena, per il tuo benessere, per la tua felicità.

E se invece *non* soffri di mal di schiena? Siamo contenti per te, sei fortunato! Potrai trovare comunque interessante questa piccola curiosità storica: nell'antica Cina, le persone dovevano pagare il medico finché erano *sane*, poiché egli aveva il compito di mantenerle in salute. Non appena si ammalavano, era lui a dover pagare! In altre parole, il metodo era l'opposto di quello in vigore nel nostro sistema sanitario, in cui paghiamo il dottore quando ci ammaliamo. La morale? La prevenzione è il medico migliore. Lo yoga è un "medico" di questo tipo: ci aiuta a rimanere sani come lo siamo adesso – o anche di più – perfino con il passare degli anni.

Allora buona lettura, buona pratica... e buona salute alla tua schiena!

Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

LA SALUTE RADIOSA

La salute radiosa è qualcosa di più del non essere ammalati.

È il nostro stato naturale di profondo benessere di corpo, mente e anima.

La salute radiosa richiede un sano e regolare esercizio fisico.

La salute radiosa giunge quando la mente è stata liberata da ogni ombra di svogliatezza, paura, dubbio e negatività.

La salute radiosa è il dono che si riceve quando si è imparato a dire "sì" alla vita e ad amarla a prescindere dalle difficoltà che porta.

La salute radiosa è il risultato di una vita vissuta con saggezza, in sintonia con le leggi perfette di Madre Natura.

La salute radiosa sgorga se la nostra anima vive in intimo contatto con l'Essenza Eterna della Vita.

La salute radiosa è possibile solo quando si è imparato ad amare!

INDICE

- 1. Il dolore è un insegnante,
mai un tiranno**
I 3
- 2. IL CORPO: *la sua innata perfezione***
I 7
- 3. Se la nostra colonna è perfetta...
perché il dolore?**
2 3
- 4. Autoguarigione con l'Ananda Yoga**
4 I
- 5. Tre sequenze di Ananda Yoga
per una schiena felice**
5 I
- 6. Alcuni suggerimenti pratici
per la spina dorsale**
I I 3
- 7. La MENTE: *il suo effetto
sulla salute della schiena***
I I 9
- 8. L'ANIMA: *gli aspetti sottili
della spina dorsale***
I 2 7
- 9. Conclusioni**
I 3 9

IL DOLORE È UN INSEGNANTE, MAI UN TIRANNO

«Il dolore è lo sprone alla rimembranza.
La via di scampo è attraverso la saggezza!».

Autobiografia di uno yogi

“Non tutto il male vien per nuocere”

Prima di iniziare la pratica delle posizioni yoga, immergiamoci un po' nel mondo della filosofia. La vita, infatti, assume un nuovo senso, una nuova prospettiva e anche un nuovo valore quando ci soffermiamo su pensieri saggi e luminosi. La pratica dello yoga, inoltre, viene offerta da sempre nel contesto di un'immensa filosofia.

Fondamentalmente, ogni essere umano – così come qualsiasi altra creatura vivente – vuole essere felice. Si tratta di un istinto primordiale della vita: «Voglio stare bene!». Gli yogi lo definiscono come la ricerca di *ananda*, o beatitudine, che è l'essenza stessa della nostra esistenza.

Di conseguenza il nostro mal di schiena, come dice la parola stessa, ci appare istintivamente come un *male*. Ma lo è davvero? Sì e no. *Sì* nell'immediato, perché in questo momento stiamo male e nessuno vuole soffrire. *No*, invece, se riusciamo a contemplare i ritmi più lunghi della vita e accogliamo il dolore con saggezza.

In che cosa consiste questa saggezza? Il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda* ci dà questa spiegazione: «Il dolore è un insegnante, mai un tiranno». E anche: «Il dolore è un amico che ti avverte che stai facendo qualcosa di sbagliato; se continui a farlo, diventa un tiranno».



Il dolore, in altre parole, arriva sempre amichevolmente, come un messaggero che dice: «Ascoltami! Stai sbagliando qualcosa. Sono qui per fartelo notare e per farti correggere il tuo errore. Solo così tornerai sulla strada della gioia naturale».

In quale altra maniera la natura riuscirebbe a comunicarci che è ora di cambiare qualcosa? Senza il dolore, nessuno l'ascolterebbe. È un metodo assolutamente efficace e intelligente!

Se sviluppiamo l'atteggiamento di considerare il dolore un "messaggero positivo", non sarà più sinonimo di sofferenza. (Dolore e sofferenza, infatti, sono due cose completamente diverse!) Sarà, invece, un insegnante... tosto ma prezioso. Il dolore ci aiuta (o ci spinge) ad attuare i cambiamenti positivi necessari nella nostra vita. E questi cambiamenti, se affrontati con consapevolezza, possono diventare cento volte più positivi rispetto al nostro "male" iniziale.

Se riusciamo ad accogliere *qualunque* dolore (fisico, mentale, psicologico, emotivo o spirituale) come messaggero e insegnante,

* Troverai maggiori informazioni su di lui e sul suo discepolo diretto Swami Kriyananda (il fondatore dell'*Ananda Yoga*) nelle pagine finali di questo libro.

e se facciamo quello che ci chiede di fare, alla fine ci accorgeremo che sarà stato un amico severo ma amorevole, persino nelle situazioni più gravi.

Nel nostro caso: se il mal di schiena diventa la spinta che ci porta a praticare regolarmente lo yoga, sarà un'enorme benedizione! Pratiche come quelle suggerite in questo libro, infatti, hanno un effetto trasformante non solo per il corpo, ma anche per la mente e per l'anima. Ecco che una preziosa porta si sta aprendo (o si sta aprendo più di prima): una porta che può condurci non solo alla salute della nostra schiena, ma anche a una vita migliore *a ogni livello*. È una porta che si chiama *yoga* ed è fatta di oro puro: l'oro della felicità.

Leggendo questo libro, cerchiamo quindi di non limitarci a voler risolvere il mal di schiena, ma usiamolo come un trampolino per un profondo cambiamento, per una nuova vita. Una nuova vita chiamata "incrollabile gioia interiore"!

► UN COMPITO QUOTIDIANO ►

Swami Kriyananda ci offre questa preziosa affermazione per il cambiamento; ripetila ogni giorno, diverse volte:

**«Quello che faccio oggi
creerà un nuovo e migliore futuro,
colmo di gioia interiore».**

(Dal libro *Affermazioni per l'autoguarigione*, Swami Kriyananda, Ananda Edizioni.)

▲ UN COMPITO QUOTIDIANO ▼

Imprimi questo messaggio nella tua coscienza:

«Se tengo la mia spina dorsale *dritta, lunga e aperta*, sperimento salute, armonia e benessere nella mia vita».

Datti da fare ogni giorno per creare una nuova abitudine: mentre cammini o sei seduto, tieni la schiena sempre dritta e senti quanto più bella diventa la tua vita, a ogni livello.

▲ CAPITOLO QUARTO ▼

AUTOGUARIGIONE CON L'ANANDA YOGA

«Ciò che l'uomo ha fatto,
egli stesso può disfarlo».

Autobiografia di uno yogi

La situazione individuale

Le statistiche mostrano che circa l'80% della popolazione occidentale soffre di mal di schiena, cronicamente o saltuariamente. Com'è possibile? Si tratta, ovviamente, di un problema su scala mondiale, che tuttavia non è ancora stato risolto. È davvero così difficile farlo? Abbiamo già visto che è un problema complesso: ci sono diverse cause (fisiche, mentali, spirituali) e quindi diversi modi di affrontarlo. Lo yoga, come abbiamo detto, è una risposta globale, perché lavora su corpo, mente e anima.

Tuttavia, nell'aprire questo libro, un medico coscienzioso potrebbe protestare dicendo: «Come puoi promettere di guarire il mal di schiena, se non hai neppure considerato le condizioni fisiche specifiche dei tuoi lettori? Senza conoscere la loro situazione, potresti addirittura *peggiore* il loro problema!».

Avrebbe ragione. Se soffri di un forte mal di schiena, per prima cosa devi consultare un medico. Se lui dirà: «Hai una lesione

spinale» o «un'ernia del disco» o «una spondilosi», dovrai rivolgerti a uno specialista. Se invece, come accade nella maggior parte dei casi, il medico ti dirà: «Devi fare esercizio fisico adeguato», allora con lo yoga avrai trovato la soluzione perfetta.

Gli enormi benefici dello yoga

Con i movimenti dello yoga i benefici saranno incredibili, e non solo per la colonna vertebrale: tutti i sistemi del corpo, da quello circolatorio a quello digestivo e linfatico, funzionano correttamente



solo se il corpo viene adeguatamente sottoposto a strizzamenti e rilassamenti di vario genere. Tutti i tessuti, infatti, sono come spugne, che assorbono nutrimento e rilasciano sostanze di scarto attraverso il movimento (cioè il lavoro muscolare). Nutrimento e pulizia sono il risultato del movimento. Con lo yoga abbiamo la certezza che ogni postura è finalizzata a un lavoro specifico, non solo sulla colonna,

ma anche sui singoli organi o sistemi. Lo yoga, infatti, fa *multitasking*: alcune sequenze ci aiutano con il processo di eliminazione, altre con la respirazione, altre ancora con la tiroide e così via.

La pratica dello yoga renderà il nostro movimento corretto e farà sì che i nostri muscoli, organi, respiro ed emozioni diventino un unico sistema armonioso, in cui i nervi non incontreranno

più alcun ostacolo doloroso e potranno nuovamente portare i loro messaggi in tutto il corpo in modo corretto. Nel movimento yogico scopriremo una nuova vitalità!

Il movimento fisico, infatti, contribuisce a farci riacquistare la perfetta salute della schiena e di tutto l'organismo. Visto dall'interno del corpo, il movimento crea un continuo massaggio, che nutre i dischi e aiuta i visceri a funzionare correttamente.

Possiamo affermare che il movimento fa parte integrante della vita: di conseguenza, non dovremmo più rinunciare a muoverci per paura del dolore, anzi, dovremmo usare il movimento consapevole per combattere e vincere il dolore una volta per tutte.

Ma non esagerare!

Qualche lettore potrà rispondere: «Beh, io sono molto attivo fisicamente, ma la schiena mi fa male lo stesso!». In verità, movimenti *sbagliati* o *esagerati* possono, con il tempo, provocare il mal di schiena. Persino lo yoga fatto male – in modo inconsapevole o violento – a lungo andare produce dolore. Se sei una persona che ama “spingere all'estremo” il proprio corpo, fai attenzione: è vero che il corpo è forte di natura e che a volte è divertente esagerare un po', ma possiamo facilmente abusare del nostro organismo e perfino danneggiarlo. Gli estremi non favoriscono la salute a lungo termine; la moderazione in ogni cosa, anche nell'attività fisica, è un consiglio di gran lunga migliore. Swami Kriyananda, infatti, spiega che «lo yoga è un sentiero di moderazione in ogni cosa».

Lo yoga: il re del movimento sano

Lo yoga è il re del movimento sano. La spiegazione per questa affermazione è semplice. La maggior parte degli sport richiede un gesto atletico che si ripete sempre uguale per essere migliorato. Il problema è che questi gesti non sono studiati per fare bene al corpo, ma per ottenere un certo risultato, ad esempio lanciare il giavellotto sempre più lontano. Che cosa accade nel corpo? Alcuni muscoli diventeranno fortissimi e altri no, e questa disarmonia costringerà la colonna ad adattarsi, allontanandosi dal suo naturale



stato di salute e benessere. Lo yoga, invece, nasce per stimolare correttamente il corpo, in modo armonioso e omogeneo. Lo scopo dello yoga non è un risultato in termini di prestazione

fisica, ma di riequilibrio di tutte le strutture fisiche e interiori. Il centro dello yoga è l'essere umano e la sua "prestazione" è riportarlo al naturale stato di salute radiosa!

Yogananda ha scritto: «L'esercizio fisico eccessivo, che porta a uno sviluppo squilibrato, può avere conseguenze dannose». E anche: «Se una parte del corpo è più forte o più sviluppata di un'altra, lo squilibrio che viene a crearsi nel corpo può causare sofferenza».

Un lavoro yogico equilibrato per la schiena

Per ottenere i massimi benefici di salute e benessere, la colonna vertebrale deve essere piegata correttamente in ogni direzione: *avanti; indietro; a sinistra; a destra; in torsione*. Ognuno di questi movimenti, infatti, porta un beneficio specifico alla nostra schiena, come vedremo nei prossimi paragrafi.

Swami Kriyananda spiega: «Una spina dorsale flessibile è imprescindibile per ottenere una buona salute e una maggiore consapevolezza vitale».

L'importanza dei piegamenti in avanti

Nei movimenti di piegamento in avanti avviene l'allungamento della muscolatura posteriore del corpo, dalla testa ai piedi. Di solito, nelle posture più comuni, questi muscoli sono molto accorciati e vengono utilizzati in modo disarmonico. Stare seduti sulla sedia per molte ore o rimanere a lungo fermi in piedi porta spesso a sviluppare il cosiddetto mal di schiena posturale. In questi casi è particolarmente benefico abbandonarsi attivamente (mantenendosi allungati





con l'addome spinto verso l'interno) in un salutare piegamento in avanti, che defaticherà e allungherà laddove c'era compressione e dolore.

L'importanza dei piegamenti all'indietro

A volte, chi ha mal di schiena ha paura di farsi male con i piegamenti all'indietro. Tuttavia, i piegamenti all'indietro hanno una funzione importantissima: se eseguiti correttamente – senza permettere che il piegamento avvenga solo a livello lombare – riescono a rafforzare e riattivare i muscoli del dorso e della zona lombare, combattendo la postura ipercifotica tipica di chi fa una vita sedentaria. Talvolta, per alleviare il mal di schiena posturale è sufficiente eseguire un piegamento in avanti, che allenta le tensioni nelle aree scorrettamente sovraccaricate, seguito da un piegamento all'indietro, che rafforza le aree che dovrebbero sostenere la colonna. Spesso la causa del dolore nell'area lombare è una schiena debole, che lascia crollare tutto il peso sulle ultime vertebre nell'area lombo-sacrale.

In breve: i piegamenti all'indietro sviluppano la necessaria forza della nostra schiena, esercitando una salutare spinta che aiuta a evitare ernie e protrusioni.

Di norma, è bene eseguire un piegamento all'indietro solo dopo averne fatto uno in avanti.

Un ulteriore beneficio dei piegamenti all'indietro è che riattivano il sistema nervoso responsabile dell'azione e della lucidità (sistema nervoso simpatico), grazie alla compressione delle ghiandole surrenali.

L'importanza dei piegamenti laterali

La colonna vertebrale ha un grande bisogno di essere mossa in ogni direzione. Anche i piegamenti laterali, quindi, fanno parte dei movimenti che dovremmo offrire quotidianamente al nostro corpo. Non tutti i tratti della colonna, però, traggono beneficio dai piegamenti laterali, soprattutto se estremi. Quando il tronco si flette lateralmente, quello che accade a livello delle articolazioni tra vertebra e vertebra non è sempre soltanto un piegamento laterale: per consentirci di fletterci lateralmente, alcuni tratti della colonna sommano una serie di movimenti, che possono procurare un eccessivo carico sui dischi e costituire un pericolo per il sistema nervoso.

Vogliamo quindi praticare questi movimenti avendo sempre cura di partire dal bacino e di mantenere la zona lombare allungata; la zona dorsale potrà godersi al massimo il piegamento e la



zona cervicale non dovrà essere lasciata “crollare”. In tal modo, possiamo essere sicuri di ricevere i massimi benefici: allungare molti muscoli respiratori, compreso il diaframma e i muscoli intercostali; allungare e rafforzare i muscoli profondi della schiena, che spesso sono sottoposti a un carico disomogeneo; massaggiare gli organi... e tanto altro!

L'importanza delle torsioni

Anche le torsioni sono un movimento fondamentale. Quando la colonna entra in torsione, significa che molte vertebre riescono a ruotare l'una rispetto all'altra. In questo modo, i dischi vengono strizzati cedendo liquido ai corpi vertebrali, che ricevono nutrimento; quando la torsione cessa, a loro volta i dischi si imbevono nuovamente di preziosi liquidi e nutrienti.

Le torsioni sono un valido alleato contro la calcificazione delle articolazioni e l'osteoporosi. Sono addirittura ottime per gli stati di leggera scoliosi. Ma attenzione: anche in questo caso, poiché le articolazioni delle vertebre sono diverse a seconda del tratto di schiena interessato dalla torsione, sarà bene seguire i seguenti consigli:

- ◆ non “crollare” in piegamenti laterali mentre si ruota;
- ◆ mantenere spalle e bacino su due piani paralleli;



- ◆ non creare leve con le braccia per costringere la colonna in torsioni eccessive;
- ◆ distribuire il movimento molto gradualmente dal basso verso l'alto;
- ◆ non esagerare con la zona cervicale.

Sei pronto a mettere in pratica tutte queste informazioni? Il tappetino ti aspetta!

▶ UN COMPITO QUOTIDIANO ▶

Durante la tua giornata, prova a rimanere

**«calmo nell'attività e
attivo nella calma».**

Lo yoga, infatti, vuole neutralizzare (*nirodha*) i nostri vortici interiori (*vrutti*), per ricondurci al nostro naturale stato di calma. Con questa calma, saprai ascoltarti molto meglio.

Lo yoga ci allena all'ascolto interiore.

Ogni sapere, anche fisico,

è già dentro di te, in modo naturale.

Fidati di te: non del tuo sentire emotivo, ma della tua calma e profonda percezione.

TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE

«L'immaginazione è la porta dalla quale entrano sia la malattia che la guarigione. Non credete alla realtà della malattia neppure quando siete malati; il visitatore ignorato se ne andrà!»

Autobiografia di uno yogi

Eccoci arrivati alla pratica!

Le sequenze che proponiamo in questo capitolo rispecchiano i principi dell'*Ananda Yoga*, un sistema di *Hatha Yoga* (lo yoga delle posizioni fisiche) sviluppato da Swami Kriyananda secondo gli insegnamenti del suo maestro, Paramhansa Yogananda.

Troverai tre sequenze, di diversa durata:*

1. una **sequenza completa** di 90 minuti, che consigliamo di praticare il più spesso possibile;
2. una **sequenza breve** di 20 minuti, quando c'è poco tempo disponibile;

* Nelle sequenze, il tempo indicato per ogni posizione si riferisce alla durata della posizione stessa, ma non include il tempo necessario per entrare e uscire dall'*asana* né il periodo di ascolto dopo la posizione, che hanno una durata soggettiva. Di conseguenza, anche il tempo complessivo delle tre sequenze è soltanto indicativo.

3. una “**sequenza SOS**”, per un’esigenza immediata quando c’è pochissimo tempo a disposizione.

Prima di cominciare, però, ecco alcune importanti linee-guida per la pratica dell’*Ananda Yoga*.

Indicazioni specifiche per la pratica dell’*Ananda Yoga*

La consapevolezza è fondamentale. Comunica con il tuo corpo, ascolta i suoi segnali e usa le posizioni con sensibilità, come una terapia. Impara ad ascoltare con attenzione che cosa è giusto per il tuo corpo *oggi*, durante ogni movimento. Muoviti sempre *lentamente*, con completa consapevolezza. I movimenti troppo veloci rendono più difficile essere consapevoli del proprio corpo.



Per prima cosa *allungati* sempre con un’inspirazione; poi espira, entrando lentamente nel piegamento o nella torsione.

Sii gentile con te stesso; fai sempre i piegamenti e le torsioni in modo *rilassato*, senza spingere o tirare il corpo con le mani per farlo entrare nella posizione, ma solo allungandoti. Una volta entrato nella posizione, continua ad

allungarti con ogni inspirazione, e con ogni espirazione *rilassati* nel piegamento o nella torsione.

Non piegare eccessivamente la spina dorsale: la guarigione attraverso gli *asana* non avviene forzando il corpo, ma grazie alla consapevolezza, ad allungamenti dolci e a una respirazione profonda.

Non fare movimenti che aumentano il dolore. Esegui ogni movimento con piacere. Evita assolutamente i movimenti che il tuo medico (o le tue sensazioni) ti dicono di evitare.

Ogni movimento è accompagnato da un respiro. Quando sei nella posizione, respira in modo consapevole e naturale (il che probabilmente significa *più profondamente* di quanto ti sembri naturale!), con il diaframma.

Mentre sei nella posizione, sii consapevole delle tensioni e rilassale: immagina di inspirare in una parte del corpo tesa, e con l’espirazione rilassala. Puoi anche immaginare di inspirare spazio nella parte tesa, rilassandola con l’espirazione.

Se una posizione ha due lati, comincia da quello sinistro. Fai prima i piegamenti in avanti, poi quelli all’indietro.

Dopo essere uscito da una posizione, goditi un periodo di immobilità. Sono momenti importanti. Senti gli effetti dell’*asana*. Poi senti che la tua energia fluisce all’interno, verso il tuo calmo centro nella spina dorsale. Da lì dirigila in alto, verso il cervello.

Pratica con attenzione le affermazioni degli *asana*. Senti il loro messaggio permeare tutto il tuo essere.

Buona pratica!

LA SEQUENZA COMPLETA

CENTRATURA

~3~
minuti

La tecnica: Siediti in una posizione comoda su un cuscino, panchetta o sedia. Inizialmente ti suggeriamo di utilizzare uno specchio, in cui poterti osservare di profilo per correggere la postura. Affinché la postura sia ottimale per la tua schiena, dovrai sentire che gli ischi sono poggiati a terra o sul supporto che ti occorre per sederti nel modo corretto.

Devi controllare con attenzione – e in questo lo specchio ti aiuta – che la zona lombare non sia curva: né ingobbita (in questo caso, se stai usando un cuscino, usa un supporto più alto oppure la sedia) né iperestesa (se hai già una postura iperlordotica, forse dovrai fare a meno del cuscino e sedere direttamente a terra; se le tue anche sono rigide, usa dei cuscini sotto le ginocchia).



UNA POSTURA CORRETTA CON LA SCHIENA DRITTA È ESSENZIALE.

TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE



ATTENZIONE AL GIUSTO ALLINEAMENTO E AL RILASSAMENTO!

Osservati di profilo allo specchio e aggiusta la posizione. Ora puoi chiudere gli occhi, osservare il tuo respiro naturale e modificarlo lentamente nel *Respiro yogico completo*.

Se sei principiante assoluto nell'utilizzo del diaframma, respira profondamente e cerca con l'inspirazione di muovere il diaframma verso il basso, spingendo un po' in fuori l'addome. Se l'addome non si espande mentre inspiri, significa che non stai respirando in modo diaframmatico. Cerca di sentire anche un'espansione nella parte posteriore della schiena, nella regione lombare. Poi, ancora più profondamente, immagina di espandere anche la gabbia toracica. Nell'espirazione, abbassa e richiudi la cassa toracica e porta in dentro l'addome.

Respira in modo calmo e profondo, preparandoti per una risanante pratica di yoga.

Se sei già abile nell'utilizzare il diaframma, respira in modo diaframmatico tenendo la cintura addominale controllata, in modo da aumentare la tua capacità di muovere e sollevare la cassa toracica senza affaticare il collo e senza usare le spalle. Senti l'espansione nello stomaco, poi lateralmente e posteriormente nella cassa toracica, infine arriva a respirare percependo l'allungamento e l'apertura del petto. Nell'espirazione, rilassa queste parti dall'alto verso il basso, portando ancora più in dentro l'ombelico. Continua sentendo che, con questa profonda respirazione, tutta la schiena si rilassa e si fortifica.



ESERCIZIO DI RICARICA

*Preparazione energetica di Yogananda
~ Ricarica della schiena ~*

~1~
minuto



Il maestro Paramhansa Yogananda ci ha lasciato una grande eredità con la tecnica degli Esercizi di ricarica. Egli ha svelato alcuni segreti esoterici a proposito dell'energia vitale, o *prana*, e ci ha spiegato come applicare la nostra mente per ottenere risultati sul corpo. Gli Esercizi di ricarica, infatti, sono una tecnica per veicolare l'energia pranica nel corpo. La loro efficacia è incredibile anche nei casi in cui la percezione dell'energia sottile non sia ancora stata sviluppata, perché la mente, nell'immaginare questi processi sottili, è comunque in grado di creare un beneficio per il corpo. Con l'andare del tempo, questi esercizi hanno la capacità di farci diventare molto consapevoli anche oltre il piano fisico; e, praticamente, spiritualizzano il corpo stesso.

La tecnica di visualizzare luce nella parte del corpo che si sta curando è ormai diffusa, soprattutto nel modo della psicosomatica.

La tecnica: In piedi, chiudi gli occhi e concentrati sulla zona lombare sinistra; percepisci la pelle della schiena e prova a sentire che,

se vuoi, puoi contrarre solo questa parte del corpo. La tua mente ha così “preso la mira” sul bersaglio che vogliamo ricaricare di energia vitale.

Ora, tenendo lo sguardo nel punto tra le sopracciglia, concentrati anche sulla base della nuca e immagina un flusso di energia vitale che, come una meravigliosa luce, entra nel tuo corpo. Dirigilo verso la zona lombare sinistra, attivando quei muscoli e pensando che la tensione muscolare viene attivata da questa energia luminosa. Poi espira e rilassa la parte. Esegui questo esercizio 3 volte, alternando la zona lombare sinistra e destra. Quindi passa al centro della schiena – sempre prima a sinistra e poi destra – e infine ricarica allo stesso modo anche le scapole.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO



Allungamento del gatto e della mucca

Questo esercizio è meraviglioso per la spina dorsale e per molte forme di mal di schiena.

~1~
minuto

La tecnica: Mettiti a terra in posizione di quadrupedia, con le mani sotto le spalle, le ginocchia sotto le anche e il collo dei piedi disteso. Mantieni le spalle lontane dalle orecchie e il tronco ben sostenuto dall'addome, che terrai attivo portando l'ombelico leggermente indietro. Sentiti forte nell'appoggio sulle mani e sulle braccia e spingi con le mani contro il pavimento. Da questa posizione, inizia a muoverti con il respiro. Inspirando inarca la colonna e solleva lo sguardo, espirando arrotonda la colonna e guarda verso l'addome. Muoviti in questo modo con il respiro e ricorda che questo movimento di flessione ed estensione della colonna parte dal bacino. Puoi immaginare di muovere ogni vertebra, una dopo l'altra, dal coccige alle cervicali. Le cervicali non hanno bisogno di essere spinte in grandi movimenti.



Torsione in quadrupedia

Profondamente benefica per la colonna.

~1~
minuto

La tecnica: Rimani in quadrupedia, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. Stacca da terra la mano sinistra e infila il braccio sinistro sotto il braccio destro, rasente al pavimento. Spingi lontano con la mano, con il palmo rivolto in alto. Per allontanarti il più possibile con la mano, consenti alla schiena di entrare in torsione fino a poggiare la parte sinistra del cranio a terra, senza pesare sulla cervicale. Poi sollevati in quadrupedia ed esegui lo stesso movimento a destra.

Alterna il lato sinistro e destro utilizzando il respiro: scendi nella torsione espirando; torna in quadrupedia inspirando; con la successiva espirazione, entra nella torsione dall'altro lato; e così via.



Allungamento a terra

Un esercizio rilassante e rigenerante.

~2~
minuti

La tecnica: Porta le ginocchia al petto e tienile con le mani. Lascia che le cosce si rilassino e mantieni la cervicale lunga e distesa a terra. Fai dei profondi respiri, sentendo l'addome che viene spinto verso le cosce nell'inspirazione.

Dondolare avanti e indietro

La tecnica: Mantieni la posizione precedente, ma allenta leggermente la presa sulle cosce; puoi anche spostare le mani sotto le cosce, vicino alle ginocchia. Poi, utilizzando il respiro, inizia a dondolare avanti e indietro molto ampiamente e lentamente: quando inspiri dondola in avanti, quando espiri dondola verso la testa.



~1~
minuto

TRE ALLUNGAMENTI PER LE SPALLE E IL COLLO



Torsioni cervicali

~2~
minuti

La tecnica: Siediti con la schiena dritta come per l'esercizio di centratura iniziale. Inspirando allungati dalla cima della testa, espirando ruota dolcemente il mento e tutto il capo verso la spalla sinistra. Mantieni la posizione sentendo la cervicale lunga e distesa. Concentrati nel punto in cui avverti tensione e respira pro-

fondamente per 30 secondi. Poi torna al centro ed esegui lo stesso movimento verso destra. Al termine, alterna sinistra e destra con il respiro: inspira al centro ed espira ruotando, ancora per 1 minuto.



Braccia in Garudasana (LA POSIZIONE DELL'AQUILA)

~2~
minuti

La tecnica: Da seduto, porta il gomito sinistro davanti al mento con l'avambraccio verticale; poi metti il gomito destro sotto il sinistro e allinea gli avambracci, provando a so-

TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE

vrapporre i palmi delle mani e creando un intreccio tra le braccia e le mani. Tieni le mani lontane dalla fronte e le spalle rilassate. Con l'espirazione i gomiti scendono gentilmente e con l'inspirazione risalgono fino al livello delle spalle e un po' oltre. Continua per 1 minuto, poi esegui dall'altro lato



Braccia in Gomukhasana (LA POSIZIONE DEL VOLTO DELLA LUCE)

~2~
minuti

La tecnica (con cintura): Da seduto, porta il braccio sinistro in verticale, allineato all'orecchio. Fletti il gomito sinistro in modo che la mano si trovi dietro la schiena. Porta il braccio destro verso l'esterno e poi fletti il gomito ruotando il braccio verso il basso dietro la schiena.

Le mani dovrebbero potersi toccare; in questo caso, afferrale l'una con l'altra e respira dolcemente. Se le mani non si toccano puoi usare una cintura per lo yoga, che prenderai con la mano sinistra e lascerai penzolare dietro la schiena, così da poterla facilmente trovare e afferrare con la mano destra. Mantieni l'allungamento per 1 minuto, poi esegui dall'altro lato.



UNA SEQUENZA "SOS"

SULLA SEDIA AL LAVORO ~ 5 MINUTI

Appena senti che la tua schiena ha bisogno di aiuto, esegui questi semplici movimenti. Ti basteranno 5 minuti!

Balasana

LA POSIZIONE DEL BAMBINO
SULLA SEDIA

«Abbandono ogni coinvolgimento esterno e mi rilasso nel mio rifugio interiore di pace».

La tecnica: Siediti con il bacino indietro sulla seduta. Inspira e allungati, poi espirando scendi cautamente con l'addome sulle cosce, muovendoti dalle anche. Abbandona la testa e le braccia verso terra. Respira profondamente per almeno 2 minuti.



Ustrasana

LA POSIZIONE DEL CAMMELLO
SULLA SEDIA

«Con fede calma, mi apro nella Tua Luce».

La tecnica: Siediti sul bordo della sedia e tieni l'addome bene attivo, con l'ombelico ritirato il più possibile indietro. Inspirando allungati verso l'alto dalla testa; espirando afferra lo schienale della sedia e distendi le braccia. Inspira ancora profondamente ed espandi la cassa toracica verso l'alto e in avanti. Mantieniti il più possibile



TRE SEQUENZE DI ANANDA YOGA PER UNA SCHIENA FELICE

aperto con il petto e forte con la schiena. Tieni ben salda la zona lombare, cercando di inarcare solo il dorso e rilassando tutta la parte anteriore del petto. Mantieni la posizione per 1 minuto.

Al termine puoi entrare nella posizione precedente per rilassarti qualche secondo.

Ardha Matsyendrasana

LA MEZZA POSIZIONE DI
MATSYENDRA SULLA SEDIA

«Irradio amore e benevolenza alle anime amiche, ovunque».

La tecnica: Siediti ancora sul bordo della sedia, inspira profondamente ed espirando ruota la colonna piano piano verso sinistra, dal bacino alla testa. Mantieni la posizione aiutandoti con le braccia, anche afferrando il bracciolo. Mantienila 1 minuto per lato.



Un pensiero conclusivo

Come abbiamo visto, la salute radiosa dipende certamente da molti fattori: da una corretta alimentazione, dal giusto esercizio fisico, da una costituzione forte, da buone abitudini respiratorie, da pensieri positivi, da un ambiente privo di inquinamento. Esiste, comunque, anche un altro ingrediente fondamentale per una vita lunga e sana: *l'amore!*

È davvero possibile che l'amore incida sulla nostra salute? Gli yogi lo affermano, ma la scienza che cosa dice? Poco, finora, perché difficilmente si può mettere l'amore in una provetta!

Tuttavia, ci sono voci autorevoli che investigano l'amore come potere di guarigione, importante per la nostra salute. Ad esempio, il dott. Dean Ornish, fondatore del *Preventive Medicine Research Institute* di Sausalito, in California, ha condotto nel corso degli ultimi ventotto anni una ricerca clinica che dimostra come un cambiamento di atteggiamento nei confronti del prossimo possa risolvere perfino gravi insufficienze coronariche, senza bisogno di farmaci o interventi chirurgici. Il suo libro, *L'amore che fa vivere*, descrive questa rivoluzionaria scoperta: la nostra longevità e la



nostra salute dipendono anche da quanto siamo capaci di *amare*. L'amore è un potente strumento segreto di guarigione. Ricordi il concetto di "Salute radiosa" all'inizio del libro? Uno dei pensieri fondamentali è che «La salute radiosa è possibile solo quando si è imparato ad amare!». Pensaci. Scopri da te il motivo per cui l'amore porta la salute. Quando lo avrai compreso, avrai scoperto uno dei più grandi e meravigliosi segreti della vita.

Quando pratichi le posizioni yoga, quindi, invia consapevolmente raggi d'amore a tutte le tue cellule, al tuo corpo, alla tua vita. L'amore guarisce. Lo yoga praticato consapevolmente con amore avrà un effetto molto più grande.





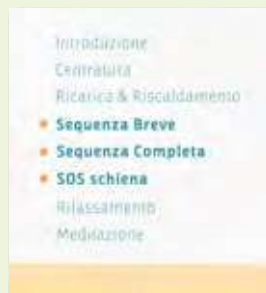
~ DVD ALLEGATO ~

Questo DVD ti consentirà di praticare a casa o al lavoro, guidato da un insegnante, le sequenze proposte nel libro. Sarai invitato a prestare molta attenzione mentre esegui le posizioni, senza doverti dividere tra il libro e il tappetino. Praticando guidato dal-



l'insegnante, scoprirai che *Ananda Yoga* non è semplicemente asana! Ti proponiamo una sequenza molto completa, preceduta dal riscaldamento e per farti entrare nella giusta atmosfera, verrai guidato in una fase preli-

minare di concentrazione per aiutarti a spostare la mente dalle faccende quotidiane alla tua pratica. A seguire rilassamento e meditazione. Se hai poco tempo puoi scegliere anche una sequenza breve o un rapidissimo S.O.S. da praticare dove e quando puoi! Il video ti offre la possibilità di osservare come l'insegnante adotta le posture ed essere sicuro di aver compreso bene le istruzioni date.



JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è 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 Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno 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 di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di nove libri sullo yoga e i due titoli della collana *Yoga Therapy*: *Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove risiede Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del *Kriya Yoga*.

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



DEVIKA CAMEDDA

Devika Camedda è nata in Sardegna, dove dirige attualmente due scuole di yoga (Scuola Ananda Yoga e Ashram Sardegna) in cui insegna *Ananda Yoga* a praticanti di ogni livello e forma insegnanti, anche con l'organizzazione di tirocini. Tiene inoltre seminari di *Ananda Yoga* e di "Yoga dinamico Pro" in tutta Italia.

La sua formazione personale come praticante e insegnante di yoga passa attraverso tutti gli stili principali: *Iyengar*, *Ashtanga Vinyasa*, *Hatha Yoga*, *Van Lysebeth*, *Yoga Nidra* e *Ananda Yoga*. Attualmente, come discepola di Yogananda, si dedica in particolare agli insegnamenti universali del suo maestro.

La lunga esperienza come istruttrice nell'ambito del fitness e della preparazione atletica ha arricchito il suo studio sulle applicazioni dello yoga e sulla fisiologia e anatomia. Particolari studi l'hanno portata ad approfondire le tecniche dello yoga con riguardo alla rieducazione respiratoria e posturale e alla riabilitazione in situazioni patologiche a carico della colonna e delle articolazioni. Altro ambito di specializzazione sono le tecniche di *pranayama* e *bandha*.



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 conosciuti 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 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 oltre 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 una fine settimana, con pratiche di Ananda 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.

Numerosi i corsi di Ananda Yoga offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione. *Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.*



ANANDA YOGA ACADEMY

**Corsi di formazione con
riconoscimento internazionale**

La *Ananda Yoga Academy* comprende due scuole. Entrambe offrono programmi di formazione per insegnanti e portano al conseguimento di diplomi riconosciuti a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la scuola accetta studenti da tutta Europa.



Formazione per insegnanti di Raja Yoga



Questa scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri.

Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi anche nel corso di qualche anno.



FRA I TEMI TRATTATI: *Bhakti*, *Gya-na*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.

**Formazione per insegnanti
di Hatha Yoga**



La *Scuola Europea di Ananda Yoga* offre due possibilità di formazione nell'Hatha Yoga classico:

La *Scuola Europea di Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 350 ore, il 2° livello prevede 180 ore, per un totale complessivo di 530 ore di formazione. In Italia è inoltre iscritta nel registro nazionale delle A.S.D. tenuto dal CONI. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati. TROVACI SU www.anandayoga.eu | info@anandayoga.eu.



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, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda



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. 528 pagine, con fotografie. **Con CD Audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky



L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per la respirazione. 168 pagine con fotografie a colori. **In allegato:** Un CD di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



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. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.



LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky



È il primo manuale completo dell'*Ananda Yoga*, con tutte le posizioni dettagliate a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Contiene: 84 posizioni yoga • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine a colori con fotografie.

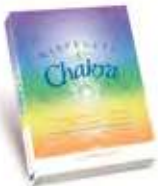


RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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. 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.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con l'universo; per la musica e l'arte; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.



YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino che coinvolge corpo, mente e spirito. Una testimonianza autentica! 224 pagine con fotografie a colori.



DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA

di Paramhansa Yogananda • A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.) sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.



COLLANA YOGA THERAPY

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

La collana *Yoga Therapy* presenta gli insegnamenti dell'Ananda Yoga come soluzione naturale, semplice ed efficace ad alcuni dei più comuni disturbi, per guidare il lettore nella riscoperta del suo naturale stato di salute, armonia ed equilibrio. La collana presenta gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, ai quali si aggiunge l'esperienza dell'autore, Jayadev Jaerschky. I due titoli sono *Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. 144 pagine con fotografie a colori.

COLLANA "ETERNA SAGGEZZA" DI PARAMHANSA YOGANANDA



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il potere dentro di te? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici. 200 pagine, con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di testi inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



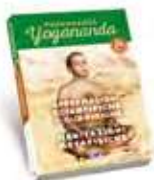
COME ESSERE SANI E VITALI

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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 cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini. **Anche in versione CD:** le affermazioni del libro suddivise in quattro pratici cofanetti, ognuno con 1 libro di 64 pagine e 1 CD 40 min.



IL GUSTO DELLA GIOIA

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima

Mahiya Zoé Matthews

Anche in
eBook

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e *gustose da mangiare*. 448 pagine, con fotografie a colori.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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, ottimizzandone gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. **Anche in CD:** 17 meditazioni guidate tratte dal libro, 66 minuti

«È una gioia leggere questo libro, dall'inizio alla fine».

—Yoga Journal International



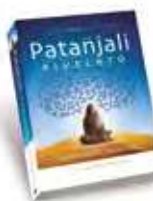
IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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 praticato e insegnato per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. **Anche in CD,** con 10 meditazioni guidate. 66 minuti.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e applicabili alla vita quotidiana. 280 pagine.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero
Conversazioni con Yogananda
Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
L'essenza della Bhagavad Gita
L'arte di guidare gli altri
Attrarre la prosperità
Vivere con saggezza, vivere bene
Educare alla Vita
Il tunnel del tempo
I Segreti
L'intelligenza intuitiva
Le rivelazioni di Cristo
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
Il segno zodiacale come guida spirituale

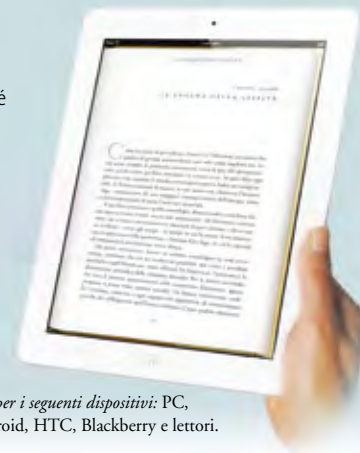
COLLANA POEMI

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

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, 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.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche 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 vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- 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
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



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

Prima edizione italiana: ottobre 2016

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

Foto di Giorgio Majno e Carolina Prieto

Altre fotografie di Alberto Vezzani, archivio Ananda Edizioni e Yoga Journal

Insegnanti: Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

Riprese DVD di Ruby Stoppe

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente
e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88897586 760



Ananda Edizioni

Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

www.anandaedizioni.it

info@anandaedizioni.it

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso CSR Tipolitografia, Roma

ANANDA YOGA ti invita a vincere il mal di schiena!



Soffri di mal di schiena come tante altre persone? Lo yoga ti offre una risposta concreta, aiutandoti a ritrovare il tuo benessere naturale. Anche la scienza sta cominciando ad affermare che le antiche posizioni dello yoga possono essere efficaci per guarire numerosi disturbi, incluso il mal di schiena cronico.

Questo libro, basato sugli insegnamenti del grande Maestro indiano **Paramhansa Yogananda** e sulle moderne conoscenze fisiologiche, offre una solida comprensione del funzionamento dello yoga come prevenzione e rimedio per il mal di schiena. Vi troverai tre sequenze facili da eseguire di efficaci posizioni yoga e molti preziosi consigli e informazioni.

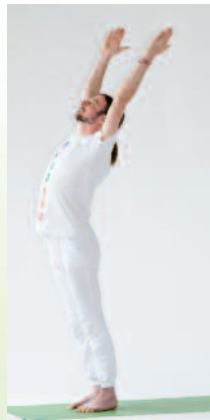
Questo libro, facile da leggere e da mettere in pratica, ti darà:

- una buona conoscenza della spina dorsale e di numerose cause del mal di schiena
- tre sequenze di posizioni specifiche
- suggerimenti preziosi per mantenere sana la colonna vertebrale
- una comprensione più profonda della dimensione yogica della spina dorsale.



In allegato: Il DVD con tre sequenze per una "schiena felice": una lunga di 1 ora, una breve di 30', e due brevissime di "pronto soccorso", che includono pratiche di riscaldamento, centratura e rilassamento guidate dai due bravissimi insegnanti Jayadev e Devika.

Disponibile anche in  e-book



Ananda Edizioni





JAYADEV JAERSCHKY

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

DEVIKA CAMEDDA

Devika dirige attualmente due scuole di yoga in cui insegna *Ananda Yoga* a praticanti di ogni livello, inclusa la formazione di insegnanti. Ha una lunga esperienza nell'ambito del fitness e della preparazione atletica e ha svolto studi approfonditi sulle applicazioni dello yoga per la rieducazione respiratoria e posturale e la riabilitazione.



«La schiena è la casa della spina dorsale, il ponte fra cielo e terra. Abitiamo e viviamo con cura in quella che Paramhansa Yogananda definì l'autostrada per l'infinito. Grazie Jayadev e Devika per questa ispirante guida nell'*Ananda Yoga*».

—Riccardo Serventi Longhi, insegnante di *Ananda Yoga*, attore

«La gente nel mondo cerca ovunque la salute ma chi è saggio si rivolge direttamente all'energia vitale, bussa alla sua porta con insistenza con la certezza che essa si aprirà. Jayadev e Devika con lo yoga sono riusciti ad aprire questa porta per noi, condensando in questo libro il loro sapere e la loro immensa voglia di vederci felici». —Riccardo Sardoné, relatore, scrittore



Ananda Edizioni

VINCERE IL MAL DI SCHIENA

con gli insegnamenti di

**Paramhansa Yogananda
e Swami Kriyananda**

Lo yoga è una soluzione naturale per il mal di schiena: allunga, rilassa e rafforza la schiena in modo equilibrato e profondo, come poche altre forme di esercizio fisico riescono a fare. Ha anche effetti benefici sulla mente, che può essere una delle cause del mal di schiena. Con i suoi principi antichi ma sempre attuali, lo yoga potrà diventare un rimedio efficace per te, come lo è già per milioni di altre persone.

LA VIA VERSO LA SALUTE RADIOSA **comincia con nuovi pensieri:**

- ❁ la salute è il nostro stato naturale, mai la malattia
- ❁ la felicità è la nostra vera natura, mai il dolore
- ❁ l'armonia e l'equilibrio sono i risultati che raccogliamo quando viviamo in sintonia con le leggi della Natura
- ❁ lo yoga ci riconduce alla nostra innata condizione di salute e benessere nel corpo, nella mente e nello spirito



L'*Ananda Yoga*, la tradizione proposta in questo libro, basata sugli insegnamenti del maestro indiano Paramhansa Yogananda e del suo discepolo Swami Kriyananda, offre pratiche per tutti i livelli del tuo essere: corpo, mente e anima.



Ananda Edizioni