

CORSO ANNUALE ONLINE DI YOGA NIDRA

La tecnica dell'autoguarigione



Inizio: mercoledì 4 novembre alle 20

Il corso annuale online di Yoga Nidra si articola in moduli a cadenza **SETTIMANALE** che affrontano temi universali per migliorare la qualità della vita e mantenere la salute psicologica, fisica e spirituale.

Ogni mese verrà sviluppato un argomento diverso.

NOVEMBRE - Il Maestro interiore

Riscopri i tuoi talenti e la tua Saggezza ritrovando la connessione con la Guida Spirituale che dimora in te, l'archetipo che ti indica la strada quando sei confuso, disorientato o in crisi. Solo quando siamo veramente centrati e rilassati, possiamo accedere all'immensa saggezza nascosta nelle profondità dell'anima.

DICEMBRE - Gli insegnamenti della Bhagavad-gita, il re di tutti i saperi

E' il testo di riferimento per eccellenza di ogni vero ricercatore spirituale e offre un'ampia varietà di spiegazioni, risposte e interpretazioni della Realtà. Questa conoscenza è antichissima e si coglie solo col cuore.

GENNAIO - Il Bambino che è in te

Le nostre più autentiche aspirazioni e tendenze sono racchiuse nell'immagine di un bambino che sempre ci accompagna e sostiene. E' la piccola creatura che ha conservato la purezza e la verità delle nostre esperienze, passate e attuali, e che possiede il senso del gioco e del sogno.

FEBBRAIO - Il tuo Animale Totem

Ognuno di noi possiede una forza nascosta che aiuta a superare momenti difficili: è l'animale-medicina o animale-guida, una facoltà che rappresenta la nostra più vera essenza. Conoscerla e onorarla è parte integrante del viaggio di ogni vero ricercatore.

MARZO - Il corpo e i suoi messaggi

Ascoltare il corpo è il modo più semplice per conoscersi e approdare a nuove e più profonde consapevolezza. Il corpo è la nostra struttura ontologicamente più antica ed è quindi più esperta nel riconoscere ciò che ci guarisce e libera e ciò che invece ci imprigiona e avvilisce.

APRILE - Guarire con il respiro

Spesso le azioni e i gesti più semplici portano grande beneficio al nostro stato di salute ampliando gli orizzonti dell'autoconoscenza e dell'introspezione. In questa tappa dello Yoga Nidra esploreremo i benefici della respirazione.

MAGGIO - Yoga e Geometria Sacra

La connessione con la fonte delle Energie guaritrici risiede anche nel corretto uso della Sacra Geometria. Scopriamone insieme i metodi e le funzioni.

GIUGNO - Armonizzare l'inconscio con i suoni

Ci sono suoni e mantra che hanno il potere di portare pace ed equilibrio alla mente e al cuore. Impariamo ad ascoltarli.

LUGLIO - Amore romantico e Amore universale

Il mistero dell'Amore è racchiuso nella nostra capacità di vedere e ascoltare oltre le apparenze, cogliendo il significato della creazione e riconoscendo dentro di noi la contemporanea presenza dell'anima femminile e dell'animus maschile.

E possibile partecipare all'intero percorso, che inizierà a novembre e si concluderà a luglio, con un abbonamento di 50 € mensili.

Oppure, è possibile iscriversi solo al singolo modulo al costo di 15 €.

La partecipazione a tutto il percorso assicura una migliore e più duratura efficacia della pratica yoga.

Ogni incontro prevede un'introduzione teorica sul tema trattato con riferimenti alle scritture vediche e alla psicologia dello Yoga, un esercizio di yoga nidra dedicato all'argomento del mese e, infine, libera condivisione nello spirito del sat-sanga.

Il corso è accessibile a tutti con piattaforma Zoom.

Tutti gli incontri si tengono il mercoledì dalle ore 20 alle 21.30.

Per info e iscrizioni:

D.sa Caterina Carloni tel. 3395258380 - info@caterinacaroni.it

IL CORSO E' ORGANIZZATO DA:

www.villamatrix.it

www.caterinacaroni.it

COS'E' LO YOGA NIDRA

Lo YOGA NIDRA è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress e gli squilibri psicofisici e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguita nella posizione di shavasana, cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.

Il metodo fu elaborato dal Maestro Swami Satyananda Saraswati negli anni '40 ed è oggi molto conosciuto e praticato con successo in tutto il mondo.

Yoga deriva da "yuj", che significa unire, connettere, mentre "nidra" significa sonno. Yoga Nidra è quindi un metodo che poggia la sua efficacia sulla distensione e sull'abbandono delle tensioni rinforzando al contempo le risorse e i talenti personali.

IL SANKALPA

Il nucleo della pratica è la formulazione all'inizio e alla fine dell'esercizio di un proposito, un'intenzione profondamente sentita volta a trasformare la propria vita, il SANKALPA. Il sankalpa rappresenta il seme del cambiamento e può riferirsi al settore fisico (recupero della salute corporea), emotivo (superamento di ansie, paure e conflitti), affettivo (armonizzazione dei rapporti) o spirituale (desiderio di avanzamento e di autorealizzazione). La formula utilizzata è molto importante e va scelta dal praticante con cura e attenzione prima della sessione di yoga nidra, poiché è un metodo potente per riformare la personalità e la direzione della vita su linee positive. Si tratta di una breve affermazione mentale che si imprime nel subconscio quando questo è più ricettivo: deve essere formulato in condizioni di calma e tranquillità. E' meglio scegliere un sankalpa che possa cambiare l'intera personalità, in modo da diventare più equilibrati, felici e soddisfatti. Il sankalpa va scelto con molta cura. Le parole dovrebbero essere molto precise e chiare, altrimenti non penetreranno nella mente subcosciente. Esempi: "Io risveglio il mio potenziale spirituale" - "Io sono una forza positiva per l'evoluzione degli altri" - "Io ho successo in tutto ciò che intraprendo" - "Io sono consapevole ed efficiente"- "Io ottengo una salute totale" - "Io acquisisco sempre maggiore autocontrollo" - "Io acquisisco equanimità" - "Io riconosco Dio in me". E' meglio scegliere un solo sankalpa, non cambiarlo e non avere fretta. E' come un seme piantato nella mente, da innaffiare con pazienza fino a quando germoglierà.

LA PRATICA

L'esercizio inizia predisponendo mente e cuore all'esperienza di yoga nidra, continua con il rilassamento corporeo e con la formulazione del sankalpa, prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei seguito da una sessione di pranayama (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione e la ripetizione del sankalpa. Le fasi dell'esercizio sono otto:

- 1) Preparazione*
- 2) Rilassamento*
- 3) Risoluzione*
- 4) Rotazione della coscienza*
- 5) Risveglio di sensazioni opposte*
- 6) Visualizzazione*
- 7) Ripetizione della risoluzione*
- 8) Conclusione*

*La durata dell'esercizio, che va praticato una o due volte a settimana sotto la guida di un insegnante, si aggira sui 40/50 minuti.
Si può praticare da soli o in piccoli gruppi.*

Gli studi su Yoga Nidra hanno dimostrato la sua utilità nella gestione dello stress, per migliorare i processi di apprendimento e concentrazione, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore, per superare periodi di crisi e anche come tecnica meditativa.

E' un metodo facile da praticare, adatto a tutti, adulti e bambini, e senza controindicazioni.

YOGA NIDRA - Il Beato Rilassamento

Molte persone dormono senza eliminare le loro tensioni, questo è definito nidra.

Nidra significa sonno, non importa come e perché, ma yoga nidra significa sonno dopo essersi liberati dagli affanni. Esso è di una beata ed insieme elevata qualità.

Quando la consapevolezza è separata e distinta dalle vritti, quando veglia e sonno profondo scorrono come nuvole, ma la consapevolezza di atma rimane, questa è l'esperienza di rilassamento totale.

Rilassamento non significa sonno.

Rilassamento significa essere beatamente felici, senza fine.

Io chiamo beatitudine il rilassamento assoluto;

il sonno è una questione differente.

Il sonno dà solamente un rilassamento alla mente e ai sensi.

La beatitudine rilassa l'atma, il sé interiore;

per questo, nel tantra, yoga nidra è la soglia del samadhi.

Swami Satyananda Saraswati

Ideatore della tecnica di Yoga Nidra

