

# NALA YOGA

LO YOGA CHE TI INCONTRA



AGNESE CAON ARTEMISIA\_BENESSERE



# CHI SONO

Agnese, sono operatrice olistica e insegnante Hatha yoga.

Ho deciso di dedicare parte delle mie giornate al benessere, studiando per poter diventare operatore massaggio olistico e insegnante di yoga.





# NALA YOGA PERCHÈ?

Nala deriva dal sanscrito e significa "fusto"

Nala nel film "il re leone" è un personaggio sensibile ma autorevole, questo personaggio sia assetta all'azione, così come per lo yoga si agisce per portare in equilibrio, corpo mente e spirito. Si sviluppa la sensibilità e l'autorevolezza nell'espressione piena di sé.

# L'ANIMA NELLO YOGA

Tutta la pratica dello yoga ha una profonda radice spirituale che ha lo scopo di riportarci in contatto con noi stessi, facendoci riscoprire la nostra natura divina.

Nella visione trasmessa dalla scienza dello Yoga siamo anime che dimorano in un corpo fisico, la cui essenza è Spirito.

Infatti il beneficio maggiore nella pratica dello yoga è quello di aiutarci nel riportare armonia tra corpo, mente e spirito.

**Metti il tuo cuore, la tua mente, il tuo intelletto e la tua anima anche nei tuoi atti più piccoli. Questo è il segreto del successo.**

*Swami Sivananda*





# IL CORPO

Rispettare i limiti naturali del corpo e quelli del contesto in cui viviamo può diventare una priorità.

Le mie origini contadine mi legano alla campagna e da questa campagna ho ritrovato il mio Benessere lo stato naturale del mio essere.

Un consiglio?

Non trascurare i tuoi bisogni concediti il tuo spazio.

Te lo meriti!

*“Lo yoga è una scienza, scienza del benessere, scienza della giovinezza, scienza dell'integrazione di corpo, mente e anima.”*

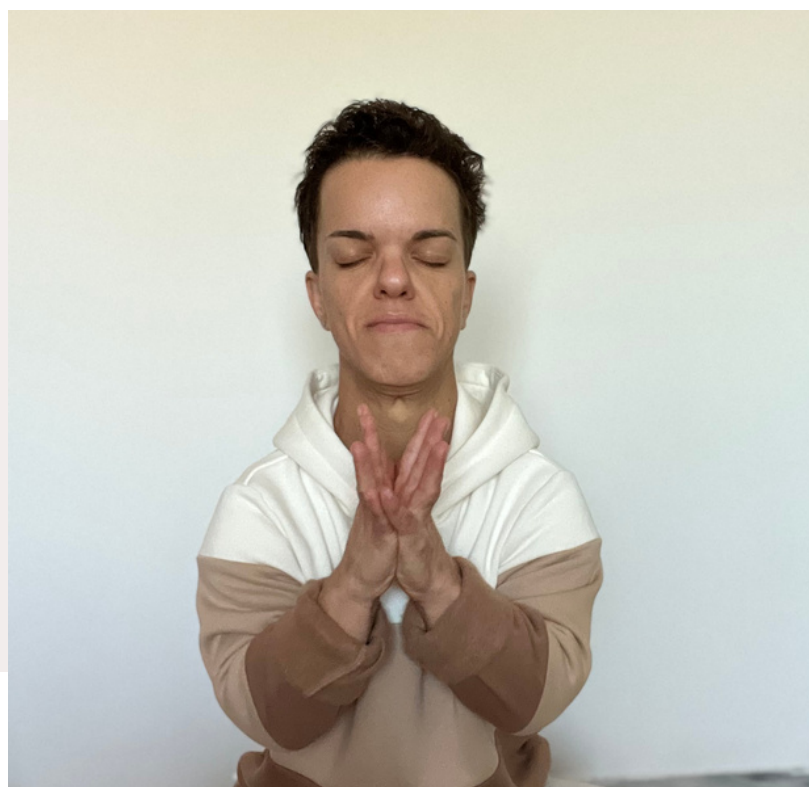


# LA MENTE

Nello yoga il rilassamento è collegato alla consapevolezza e il suo scopo è quello di allentare le tensioni che operano a livello della mente (chitta) e a livello muscolare; le tensioni mentali infatti originano nel corpo.

Come controllare la mente? Conoscendola, comprendendo il suo funzionamento e la sua attività, iniziando con un processo di semplice osservazione: partire dall'osservare cosa ci succede dentro.

“Lo yoga è calmare la mente. Non solo stare in piedi sulla testa  
*Swami Satchidananda*”



# IL RESPIRO

La tecnica del respiro yoga è definita PranaYama.

Questo termine deriva dall'unione delle due parole Prana - forza vitale, e Yama - controllo. Il Prana si trova in tutte le forme viventi, nell'acqua, nella terra e nel cibo, e secondo la filosofia Yoga può essere assorbito in grande quantità proprio grazie alla respirazione; per contro, Ayama significa "senza controllo" oppure "al di là del controllo".

Respirare nello yoga è una scienza dalla respirazione naturale al respiro yogico completo.

Il respiro è il filo conduttore tra corpo e mente è la costante di ogni asana.

**Ogni emozione è collegata al respiro.**

**Se cambi il respiro, cambi il ritmo, puoi cambiare l'emozione.**

*Sri Sri Ravi Shankar*





# IL CUORE

Il cuore instancabile mantiene il nostro ritmo. Diverse posizioni yoga garantiscono la lontananza da rigidità che nel tempo serrano la capacità di amare.

Il chakra Anahata è il chakra del cuore, le sue funzioni principali sono l'amore, la compassione, la pazienza e l'umiltà.

La parola chiave associata è IO AMO. Anahata è in relazione all'elemento aria e racchiude la trasformazione e la guarigione di sé e degli altri.

*“Il momento presente è l'unico luogo in cui esiste la vita, e il respiro ti porta in questo luogo...respira, vivi, nutri.”*



# HATHA YOGA

Il metodo Hatha yoga è focalizzata sulla respirazione e sulla concentrazione su sé stessi, e inoltre consente di tonificare i muscoli.

La respirazione è fondamentale in questo stile: una lezione classica prevede numerosi esercizi di respirazione fino alla chiusura con una fase di rilassamento profondo e/o meditazione.

Una parte importante di questo stile di yoga è il contatto con sé stessi, con la natura e la Terra.

Questo tipo di yoga promuove un lavoro costante su sé stessi per cercare di arginare tutto ciò che ci impedisce di essere noi stessi, al fine di ritrovare la propria centratura personale, rallentare i ritmi e trovare un momento per sé.

*“  
Illumina i tuoi pensieri, e i  
tuoi gesti, sii in pace con il  
vivere, senza desiderare  
questa o quella cosa,  
conosci e agisci nel  
movimento della vita.”*



# BENEFICI HATHA YOGA

- Aumenta flessibilità, forza e resistenza dei muscoli, tendini e legamenti. L'allungamento è parte fondamentale della lezione così come uno stretching profondo e intenso.
- Sviluppa la schiena che diventa più agile ed il sistema nervoso dinamico. Alla schiena viene dedicata una parte importante della lezione soprattutto alla muscolatura lombare.
- Migliora il sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio. Alternando un lavoro aerobico ad uno anaerobico.
- Disintossica l'organismo e lo purifica eliminando scorie e tossine. La respirazione profonda e talvolta forzata butta fuori quello che solitamente l'organismo tende ad immagazzinare, con profondi benefici per tutto il corpo.
- Regolarizza la digestione, l'assimilazione e l'eliminazione del cibo, grazie ad una stimolazione costante dell'intestino.
- Espande la consapevolezza del corpo. Durante la lezione viene più volte messo l'accento sul fatto di prendersi cura di sé stessi, del proprio corpo e di dedicarsi del tempo senza sentirsi in colpa, ma anzi gustando i benefici che tutto questo può apportare a noi e a chi ci circonda.





# CLASSE YOGA

Una classe di yoga dura 60 minuti ed è composta dalle esecuzioni delle posizioni (asana) in successione.

L'ordine, la complessità, la varietà delle asana dipendono dallo stile e dall'esperienza del praticante.

In generale tutte le classi prevedono:

- Un'apertura per focalizzare la mente sulla pratica;
- Un riscaldamento corporeo, per preparare il corpo alla pratica;
- Posizioni in piedi;
- Posizioni a terra;
- Rilassamento finale

Solitamente la pratica prevede torsioni, piegamenti in avanti, piegamenti all'indietro, asana per l'equilibrio e posizioni per aumentare la forza.

Ogni classe finisce sempre con un profondo rilassamento, per permettere alla mente e al corpo di rilassarsi completamente. Inoltre è importantissima per far penetrare gli effetti benefici della pratica in profondità.

***Lo yoga consiste nel trovare un'armonia più sana e profonda tra il nostro corpo e la nostra mente, e la nostra respirazione è centrale per questo. Respira in tutto il tuo corpo nelle pose e rilassati.***





# CLASSE YOGA ONLINE

Lo yoga online è una scelta che comporta delle differenze rispetto allo yoga in presenza e non ne è necessariamente un sostituto, ma può essere un complemento che risponde a esigenze specifiche e personali. Consente di praticare la disciplina comodamente dal salotto di casa o, se siamo in viaggio, dalla stanza d'hotel. Azzera i tempi di spostamento nel traffico tra casa e scuola di yoga, o ufficio e palestra.

La pratica, non si differenzia, i tempi e le esecuzioni rimangono invariati per l'online e per lo yoga in studio.

Lo yoga online riguarda l'opportunità di creare il tuo spazio yoga in casa, un piccolo angolo tranquillo, dove poter stendere il tappetino e ritrovarti con il tuo corpo.

*Lo yoga consiste nel trovare un'armonia più sana e profonda tra il nostro corpo e la nostra mente, e la nostra respirazione è centrale per questo. Respira in tutto il tuo corpo.*



# ADATTABILITA' YOGA

Lo yoga, una disciplina basata sulla cura del corpo e della mente per raggiungere un benessere mentale e fisico, può avere effetti terapeutici in persone con disabilità, diversità funzionali e bisogni speciali. Imparare a migliorare la respirazione e la consapevolezza del corpo è utile per riuscire a rilassarsi, per migliorare l'equilibrio e la coordinazione e per aumentare il proprio tono muscolare.

Per merito dei suoi benefici fisici e psicologici, lo yoga può essere inteso come un'attività terapeutica di per sé, coprendo molti dei bisogni che le persone con diversità funzionali richiedono.

Lo yoga seleziona e modifica le posizioni e stabilisce i supporti necessari per raggiungere l'equilibrio tra le ossa e la tensione muscolare.



**Il tuo corpo dipende dall'avere una base forte e stabile per mantenere correttamente le pose. Allarga le dita delle mani e dei piedi per costruire una solida base di sostegno..**





# IL CORPO NELLO YOGA

Nella pratica dello yoga si può mettere attenzione al corpo come lavoro iniziale di base. È un modo per iniziare ad avere attenzione su di sé. Questa consapevolezza permette innanzitutto di avvertire il corpo, risvegliarne la sensibilità e sentire se vi è necessità di rilassarlo o allentare tensioni sul piano fisico. La conoscenza yogica può iniziare con l'ascoltare il proprio corpo, si iniziando a percepire le tensioni principali e in seguito esplorando tutta la superficie e la massa corporea diventando consapevoli delle caratteristiche e delle sue qualità.

*“Stabilire gli obiettivi per le tue lezioni di yoga può aiutarti a sentirti motivato a lavorare verso di essi. La tua intenzione è uno strumento per focalizzare la tua mente.”*

# LA SCHIENA

Nello yoga usiamo il corpo e il sistema muscolo-scheletrico per incrementare la salute fisica, cambiare lo stato mentale e fare esperienza della nostra connessione con il mondo spirituale. La colonna vertebrale ospita e protegge il sistema nervoso, oltre a permettere il movimento.

Il cranio e la spina dorsale ospitano il sistema nervoso centrale e permettono la comunicazione tra questo e il sistema nervoso periferico; i nervi spinali sono collegati con tutti gli organi e i tessuti non innervati dai nervi cranici. I movimenti yogici fungono da sistema circolatorio della colonna vertebrale

*Lo yoga è una scienza, scienza del benessere, scienza della giovinezza, scienza dell'integrazione di corpo, mente e anima.*



# LE MANI

La nostra vita è caratterizzata da gesti di cui spesso ci serviamo in modo inconsapevole.

Le mani permettono il "contatto", instaurano immediatamente un dialogo, sono in grado di suscitare vibrazioni emotive, trasmettere sensibilità, rispetto profondo, cuore, sanno muoversi con originalità, creatività, sapienza, intuizione e donare benessere ed equilibrio non solo al corpo fisico e alla mente, e raggiungere l'anima.

Nello yoga le mani molto spesso si uniscono in mudra, ogni mudra stimola parti diverse del nostro cervello e ci aiuta a incanalare l'energia verso una determinata zona del nostro corpo.

*Lo yoga è una scienza, scienza del benessere, scienza della giovinezza, scienza dell'integrazione di corpo, mente e anima.*





# LE GAMBE

Le gambe e le anche ci sostengono, permettono il movimento, la rotazione, la stabilità, l'equilibrio. Sono parte dalla nostra radicalità più profonda.

Per il suo benessere e per prevenire o alleviare la rigidità articolare, è fondamentale fare movimento sano, tenere una buona postura e aver sviluppato una muscolatura tonica.

“  
*Lo yoga è una scienza,  
scienza del benessere, scienza  
della giovinezza, scienza  
dell'integrazione di corpo,  
mente e anima.*”





# I PIEDI

Il piede rappresenta la radice del nostro corpo, nella disciplina Yoga è la base importante e fondamentale per mantenere un equilibrio e una postura corretta, nella riflessologia plantare il piede rappresenta tutto il nostro corpo. Attraverso la riflessologia plantare, possiamo controllare il nostro benessere generale, possiamo mantenere un buon equilibrio fisico, possiamo stabilire se siamo più o meno ben radicati a terra, capire qual'è il nostro stato di energia e come funzionano i nostri organi interni. Attraverso il contatto reale con il nostro piede, possiamo imparare qual'è il suo ruolo sul contatto con il suolo e la forza di gravità, sarà un grande aiuto avere la consapevolezza e la percezione del contatto terreno per migliorare e raggiungere l'obiettivo di completare un Asana Yoga.

*"Il piede umano è un'opera d'arte e un capolavoro d'ingegneria"*



# I PUNTI RIFLESSI DEI PIEDI

Possiamo integrare la riflessologia plantare, nella pratica Yoga, prima di iniziare una lezione, massaggiando i principali punti riflessi della colonna vertebrale e di quei meridiani energetici che corrispondono alle Asana Yoga che andremo a svolgere. Dedicando alcuni minuti a massaggiare il piede, andremo a riattivare in maniera preventiva e consapevole una determinata parte del corpo, che verrà ulteriormente approfondita durante le Asana Yoga, troveremo un maggior effetto della Asana praticate e maggior consapevolezza del nostro corpo esteriore e interiore, dove le emozioni ed energie avranno il suo ruolo fondamentale nel benessere della nostra persona.

“*Il piede umano è un'opera d'arte e un capolavoro d'ingegneria*”



# L'ARMONIA E L'EQUILIBRIO

Nello yoga si parla di armonia tra il giusto sforzo e il giusto rilassamento. Per eseguire al meglio un gesto dinamico o mantenere una posizione statica, è necessario l'equilibrio tra lo sforzo adeguato, cioè le tensioni necessariamente presenti in alcune parti del corpo affinché sia possibile l'azione, e il rilassamento di tutte le altre parti non chiamate all'azione, assenza cioè di tutte le tensioni inutili, altrimenti ritorna nuovamente una condizione di contrattura. In ogni posizione in cui si trova il corpo bisogna mantenere in tensione solo i muscoli necessari al mantenimento della postura, mentre si devono rilassare tutti gli altri. E' il persistere di tensioni inutili che creano stress.

*“Il ritmo del corpo,  
la melodia della mente  
e l'armonia dell'anima  
creano la  
sinfonia della vita. (cit.)”*





# L'EQUILIBRIO E L'ARMONIA

Durante la pratica di asana , si dimora nel corpo, si ricrea l'unità fra il corpo e la mente. E allora si sperimenta la seconda qualità, Sukha, cioè un'esperienza gradevole, di benessere senza tensioni. E' una sensazione di apertura, di espansione, di assenza di barriere e costrizioni.

Le posizioni di equilibrio ci invitano a rallentare, ad esplorare l'immobilità.

Nello yoga possiamo trovare tante asana di equilibrio che ci insegnano a ritrovare il nostro centro, la corretta attivazione muscolare è il giusto focus mentale.

*Chi vive in armonia con se stesso vive in armonia con l'universo.*  
*(cit)*



# L'EQUILIBRIO

L'equilibrio è molto influenzato dal rapporto con le nostre radici, dunque dai piedi. Può esserci di aiuto risvegliare i piedi attraverso il massaggio o la stimolazione della pianta e del dorso del piede.

Un'altra tecnica per migliorare l'equilibrio è quella di mantenere un punto di riferimento sul quale dirigere l'attenzione. Partendo da questo rilassiamo gli occhi e ci concentriamo per percepire l'allineamento del corpo e la sua posizione nello spazio.

Le posizioni di equilibrio allenano la nostra concentrazione aiutandoci nell'avvicinamento alla pratica della meditazione.

***Nella pratica yoga,  
è possibile integrare  
fermezza e distensione,  
tonicità e flessibilità, stabilità e  
benessere, sforzo e  
rilassamento.***





# I CHAKRA

La parola chakra in sanscrito significa ruota, cerchio o anche vortice e sono considerati dei centri energetici che servono per assorbire l'energia vitale (prana), distribuirla nell'individuo (nel corpo, nella mente e nello spirito) e rilasciarla verso l'esterno.

Vengono chiamati anche Padma, che significa loto, infatti ciascuno è rappresentato da un fiore di loto con differenti petali.

Questi veri e propri vortici di energia fanno da collegamento tra la mente, il corpo e lo spirito interagendo con le nostre emozioni, il modo di comportarsi, l'apprendimento e la comunicazione.

*Consapevolezza, intuizione,  
comunicazione, amore,  
volontà, piacere,  
sopravvivenza.*





# LA

**MEDITAZIONE**  
La meditazione aiuta ad allenare la tua mente e ti aiuta a concentrarti e a reindirizzare i tuoi pensieri.

Aumentare la consapevolezza di ciò che ti circonda e di te stesso.

Alla pratica di asana quindi, nello yoga è fondamentale accompagnare la meditazione e possono bastare anche solo 10 minuti al giorno per notarne i benefici. Esistono varie tecniche di meditazione e la scelta è soggettiva: puoi fissare la mente su un oggetto, oppure sul respiro o ancora recitare un mantra o emettere un suono ogni volta che inspiri ed espiri.

**Meditazione è la lingua dell'anima e il linguaggio del nostro spirito.**

***-Jeremy Taylor***

# LO YOGA E ...

Il corpo umano si sposta di continuo nell'ambiente alla ricerca della posizione più comoda e del maggior benessere possibile.

Il massaggio è probabilmente la prima forma di trattamento del benessere della storia. Apporta un maggiore equilibrio energetico, aumenta la consapevolezza di sé, accresce l'autostima e rinforza il sistema immunitario.



Le più antiche pratiche del massaggio accrescono la consapevolezza di tutte le parti del corpo e lavorano nel senso di un maggiore equilibrio energetico. Il sistema immunitario viene rinforzato e in alcuni casi si innesca proprio un meccanismo di autoguarigione. La relazione con gli altri e l'esterno risulta migliorata e il benessere interno si riflette anche esternamente.



nutri



respira



senti

## Chi è l'operatore olistico del benessere e perchè?

La mia figura professionale si basa sulla pratica di tecniche manuali, non mediche e non estetiche, che mirano a facilitare il recupero spontaneo dell'equilibrio psicofisico. Queste tecniche olistiche mettono su di un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali della persona, affrontando il disturbo o la patologia, considerando l'individuo che ne sente necessità, nella sua unione di corpo, mente, emozioni e anima. Tutte queste pratiche hanno lo scopo di riportare armonia nel corpo, con un approccio proprio e specifico. Queste discipline olistiche sono adatte a tutti, dai ragazzi, agli adulti, dagli anziani ai portatori di disabilità.

Non si sostituisce il medico.

### **Benessere fisico e consapevole**

Artemisia è uno spazio per il tuo benessere non solo fisico ma anche emotivo, uno spazio in cui sentirti a casa e ritrovare il contatto con te stesso/ a e con il tuo corpo.

Per conoscere veramente chi sei, come sei, cosa senti dentro di te, quelle emozioni che provi non sono solo leggere emozioni che vivi e che passano così inaspettate e senza scopo ma arrivano per farti comprendere dove sei, chi sei, cosa stai facendo, cosa ti manca, cosa hai di più vero dentro di te.





## Trattamenti

- rilassante pranico svedese
- massaggio decontratturante
- linfodrenaggio Vodder
- tecniche di pranopratica
- trattamento metamerico
- rilascio emozionale
- trattamento bio emozionale
- riflessologia plantare ed emozionale
- massaggio sportivo
- campane tibetane
- trattamento psicosomatico

Tutti i trattamenti sono sviluppati nel sito

# IL PERCORSO

Tutto ciò che è stato illustrato qui lo puoi integrare con domande, curiosità, informazioni che puoi richiedere senza alcun impegno e con libertà.

Strutturare un percorso per la propria consapevolezza permettere di raggiungere un livello di coscienza superiore.

Percorsi di Consapevolezza corporea, fisica, e non solo può essere per te lo spazio in cui puoi conoscere te stess@ per esprimere il tuo potenziale, evolvere.

Anche il corpo ha bisogno di essere conosciuto, esplorato, avvicinato, solo così puoi trovare dentro di te l'espressione piena e il benessere totale.

*Lo yoga è una scienza,  
scienza del benessere, scienza  
della giovinezza, scienza  
dell'integrazione di corpo,  
mente e anima.*





# TI SALUTO

## Conclusioni

Prima di salutarti, vorrei fare un'ultima breve riflessione.

Molte persone, a causa dello stile di vita moderno si trovano ad affrontare vari problemi. Questi è normale che insorgano, ma l'unica cosa che possiamo fare è reagire nel giusto modo, e lo yoga è uno strumento.

Con lo yoga si impara ad essere pazienti, ad applicarsi con scrupolo. Più a lungo praticherai, maggiori benefici avrai.

La via dello yoga ci porta: all'impegno, alla costanza, a ricercare un'alimentazione sana e naturale, tutto questo poi si riflette anche nel mondo esterno a noi, e a chi sta intorno a noi.

*“La meditazione è come una palestra in cui si sviluppano i potenti muscoli mentali di calma e comprensione”*



# STARE BENE NEL CORPO ESSERE CONSAPEVOLI DI SE' STARE BENE NEL PENSIERO



E Book dedicato ad uno stile di yoga adattativo e adattabile, principianti e non  
[www.oltre130cm.org](http://www.oltre130cm.org)  
foto e immagini dal web e personali

**AGNESE CAON ARTEMISIA\_BENESSERE**

E Book dedicato ad uno stile di yoga adattativo e adattabile,  
principianti e non

[www.oltre130cm.org](http://www.oltre130cm.org)

foto e immagini dal web e personali