



# IL MIO DIARIO YOGA

---

APPUNTI DI UN'ESTATE DI PRATICA



## L'INTENZIONE È TUTTO

Con la fine di maggio per molti si concludono anche i corsi di yoga, sospesi fino all'autunno. D'altra parte l'estate con il clima mite, le lunghe giornate e, a volte, la maggiore disponibilità di tempo libero che arriva con le vacanze, sembra particolarmente adatta per trovare la decisione e la costanza di iniziare una propria pratica yoga autonoma, magari persino quotidiana.

Fare yoga da soli è uno strumento prezioso per godere appieno di tutti i benefici dello yoga. I motivi sono due:

- più la pratica è regolare e frequente, più è efficace: praticare una o due volte la settimana è bene, ma praticare tutti i giorni è meglio;
- lo yoga è un percorso di autorealizzazione, consapevolezza e profonda conoscenza di noi stessi: praticare yoga in autonomia ci mette in sintonia con noi stessi e aumenta la fiducia nelle nostre capacità.

Praticare yoga senza la guida di un insegnante e ancor di più praticare con costanza tutti i giorni può sembrare difficile, ma entrambe le cose non sono affatto impossibili. Per ovviare alla prima difficoltà occorre trovare sicurezza in sé stessi, per ovviare alla seconda occorre lavorare sull'autodisciplina.

Per iniziare a fare yoga da soli non è necessario fare tutto ciò che fai a lezione, incluse le posizioni complesse per cui hai bisogno dei consigli e dell'aiuto dell'insegnante. Per iniziare scegli poche posizioni, semplici e soprattutto familiari: quali sono le asana che, al tuo corso di yoga, ti viene più naturale eseguire?

Ricorda che **l'intenzione è tutto**: metti subito in chiaro con te stesso qual è la tua intenzione e scrivila. Scrivila a mano, perché il gesto concreto di scrivere e il suo risultato tangibile sul foglio di carta servono a rendere più reali i propositi. Scegli un traguardo raggiungibile, non esagerare. Inizialmente fai yoga per poco tempo, ma fai in modo di dedicare questo tempo a te e alla tua pratica con continuità: è molto importante stabilire una routine, creare una nuova buona abitudine, per te e per il tuo benessere.

Impara ad ascoltarti, prendi appunti su quello che senti e sulle difficoltà che incontri. Proprio per questo ti regaliamo questo piccolo **diario yogico** in cui segnare i tuoi progressi, programmare la tua pratica e annotare le tue riflessioni.

Per tutta l'estate su [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it) troverai i consigli di due insegnanti per iniziare e completare un programma yoga in autonomia. Da giugno a settembre ti proporranno sequenze gradualmente, provenienti dalla tradizione del Kundalini Yoga e dell'Hatha Yoga, arricchite con consigli per trovare costanza e autodisciplina. Quest'estate dedica uno spazio e un tempo a te, al tuo benessere e alla tua crescita personale: **diventa il tuo maestro di yoga**. Per un mese, per due mesi, per tutta la stagione.

*la mia intenzione*

<p><b>1</b> data:</p> <p>note:</p> <p>"Qualunque cosa sogni d'intraprendere, cominciala."</p>	<p><b>2</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>3</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>4</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>5</b> data:</p> <p>note:</p>
<p><b>6</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>7</b> data:</p> <p>note:</p> <p>Complimenti per la tua prima settimana di yoga! Continua così!</p>	<p><b>8</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>9</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>10</b> data:</p> <p>note:</p> <p>Stai praticando da ben 10 giorni: bravissima/o! Oggi congratulati con te stesso, festeggia, concediti un regalo.</p>
<p><b>11</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>12</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>13</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>14</b> data:</p> <p>note:</p> <p>Due settimane di pratica! Quali benefici e miglioramenti hai osservato nel tuo quotidiano?</p>	<p><b>15</b> data:</p> <p>note:</p>
<p><b>16</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>17</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>18</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>19</b> data:</p> <p>note:</p>	<p><b>20</b> data:</p> <p>note:</p> <p>Hai concluso i primi 20 giorni di pratica! Pronta/o per i prossimi?</p>

"Qualunque cosa sogni d'intraprendere, cominciala."

Complimenti per la tua prima settimana di yoga! Continua così!

Stai praticando da ben 10 giorni: bravissima/o! Oggi congratulati con te stesso, festeggia, concediti un regalo.

Due settimane di pratica! Quali benefici e miglioramenti hai osservato nel tuo quotidiano?

Hai concluso i primi 20 giorni di pratica! Pronta/o per i prossimi?



21

data:

note:

Oggi si conclude la terza settimana e inizia la terza decade della tua estate di yoga: buona pratica!

22

data:

note:

23

data:

note:

24

data:

note:

25

data:

note:

26

data:

note:

27

data:

note:

28

data:

note:

29

data:

note:

30

data:

note:

Fai yoga ormai da un mese: sii fiera/o di te.



31

data:

note:

32

data:

note:

33

data:

note:

34

data:

note:

35

data:

note:

36

data:

note:

37

data:

note:

38

data:

note:

39

data:

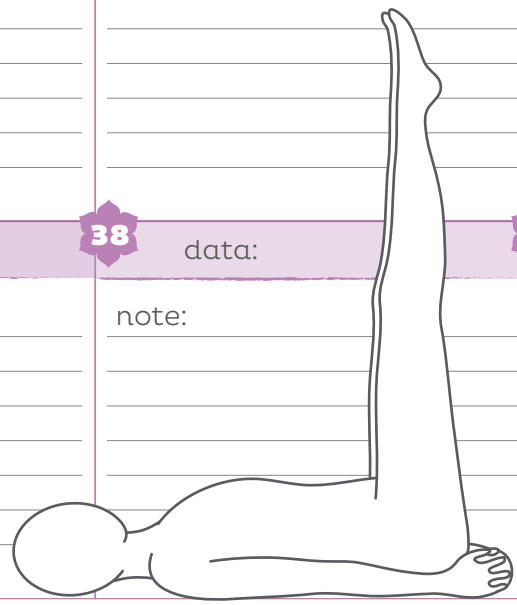
note:

40

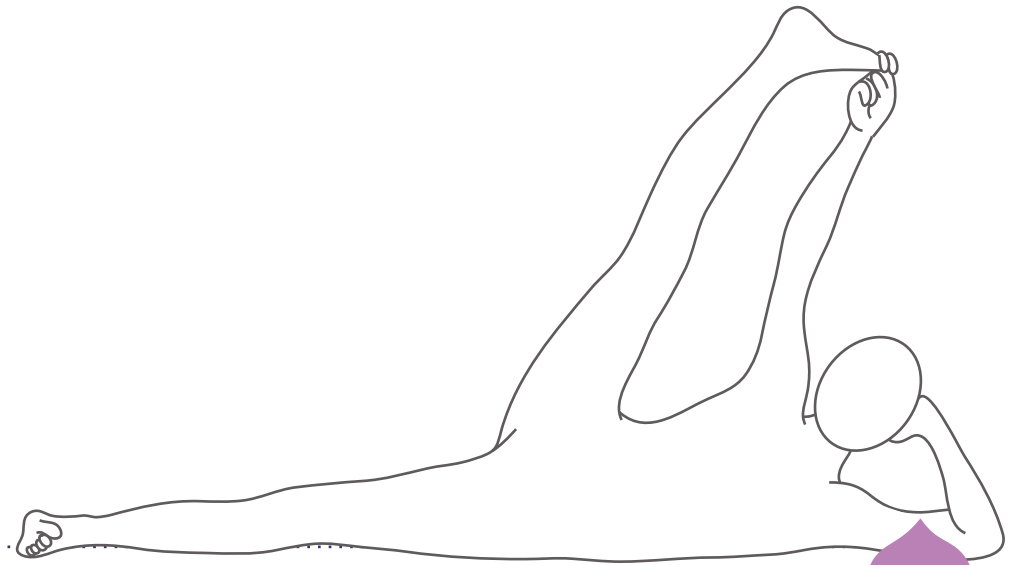
data:

note:

40 GIORNI DI YOGA!



Vuoi continuare? Su [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it) trovi i consigli per la seconda parte della tua estate in yoga.



Come procede la tua pratica? Sei riuscito a farne un'abitudine quotidiana?

A questo punto con ogni probabilità avrai trovato il momento della giornata e il posto che senti più adatti a fare yoga. Possono essere anche più d'uno, a seconda del giorno o del luogo in cui ti trovi.

Come inizia la tua giornata se fai yoga di buon mattino? Hai notato effetti energizzanti per il pomeriggio, se pratichi in pausa pranzo? Oppure fai yoga la sera? Come va il sonno?

Lo yoga è un'attività del corpo, della mente e anche dello spirito. Come ti senti, in questi tre aspetti? La tua postura è cambiata? Hai notato cambiamenti nella forza e nell'equilibrio del tuo fisico? Come ti sembra la tua capacità di concentrazione? E la tua emotività?

Hai incontrato problemi? Quali? Hai trovato difficili alcune posizioni della sequenza che hai deciso di praticare? Se sì, c'è stato un miglioramento, o sei fermo? Come regisce il tuo corpo agli esercizi? Riesci a dedicare il giusto tempo anche al rilassamento e alla meditazione?

41

data:

note:

Oggi inizia la seconda fase della tua pratica! Buon lavoro!



42

data:

note:

43

data:

note:

44

data:

note:

45

data:

note:

46

data:

note:

47

data:

note:

48

data:

note:

"Tutto quello che serve per praticare yoga è buonumore, perseveranza, conoscenza delle tecniche, moderazione, fiducia."  
- B.K.S. Iyengar

49

data:

note:

50

data:

note:

50 giorni di yoga e di meditazione: ti senti più concentrato/a?



51

data:

note:

52

data:

note:

53

data:

note:

54

data:

note:

55

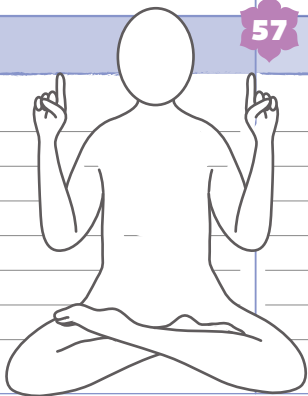
data:

note:

56

data:

note:



57

data:

note:

58

data:

note:

59

data:

note:

60

data:

note:

Due mesi di pratica in autonomia: con perseveranza si raggiunge il proprio traguardo.



61

data:

note:

"sostieniti e sarai sostenuta.  
<Non mollare> non è un mantra da poco."  
- Yogi Bhajan

62

data:

note:

63

data:

note:

64

data:

note:

65

data:

note:

66

data:

note:

67

data:

note:

68

data:

note:

69

data:

note:

70

data:

note:

"se siamo spiritualmente forti, possiamo rendere possibile l'impossibile"  
- Yogi Bhajan

71

data:

note:

72

data:

note:

73

data:

note:

74

data:

note:

75

data:

note:

76

data:

note:

77

data:

note:

78

data:

note:

79

data:

note:

80

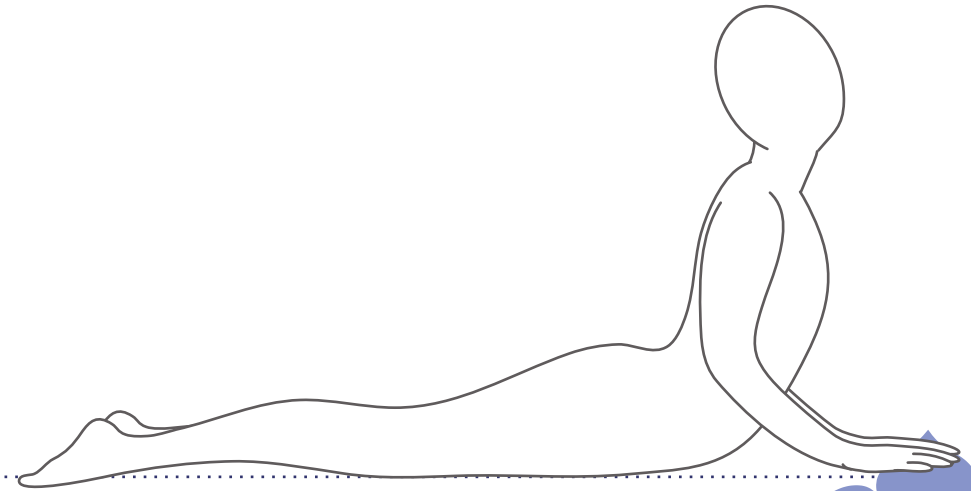
data:

note:



80  
GIORNI  
DI YOGA!

Vuoi continuare? Su [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it) trovi i consigli per la terza parte della tua estate in yoga.



Durante questa seconda parte del tuo diario yoga hai praticato nuove sequenze, posizioni e meditazioni. Come è andata? Quali differenze hai notato rispetto ai tuoi primi 40 giorni di pratica?

In queste settimane forse sarai partito per le vacanze. Sei riuscito a praticare regolarmente anche in viaggio? Come hai modificato la tua pratica?

Continua sempre ad ascoltare il tuo corpo, il tuo respiro, le tue emozioni.

Auverti mai dolore mentre pratichi? Può essere il segnale che ti indica che stai esagerando: riduci un po' lo sforzo.

Mentre fai yoga sei distratto da altri pensieri, oppure riesci a vivere la tua pratica "qui e ora", vivendola nel presente?

Ti è venuta la curiosità di approfondire la tua conoscenza dello yoga - nella pratica, ma anche nella teoria? Hai letto o stai leggendo manuali, testi dedicati alla filosofia dello yoga, o all'anatomia energetica? Quali argomenti ti piacerebbe approfondire? L'estate è un ottimo periodo dell'anno in cui dedicarsi alla lettura.



81

data:

note:

Hai iniziato la terza parte della tua pratica autonoma: namaste!



82

data:

note:

83

data:

note:

84

data:

note:

85

data:

note:

86

data:

note:

87

data:

note:

88

data:

note:

"La pazienza paga. Siate pazienti con ogni impazienza e vincerete."  
- Yogi Bhajan

89

data:

note:

90

data:

note:

Fai yoga da 3 mesi: come ti senti nel corpo, nella mente, nello spirito?



91

data:

note:

92

data:

note:

93

data:

note:

94

data:

note:



95

data:

note:

96

data:

note:



97

data:

note:

98

data:

note:

99

data:

note:

100

data:

note:

100 GIORNI DI YOGA!

101

data:

note:

"Sappiate bene dove siete e vedete con chiarezza dove volete andare."  
- Krishnamacharya

102

data:

note:

103

data:

note:

104

data:

note:

105

data:

note:

106

data:

note:

107

data:

note:

108

data:

note:

109

data:

note:

"Yoga: non esiste pratica superiore per trovare fermezza della mente".  
- A.G. Mohan

110

data:

note:

111

data:

note:

112

data:

note:

113

data:

note:

114

data:

note:

115

data:

note:

116

data:

note:

117

data:

note:

118

data:

note:

119

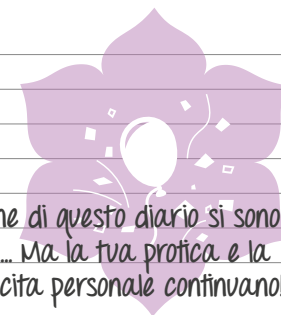
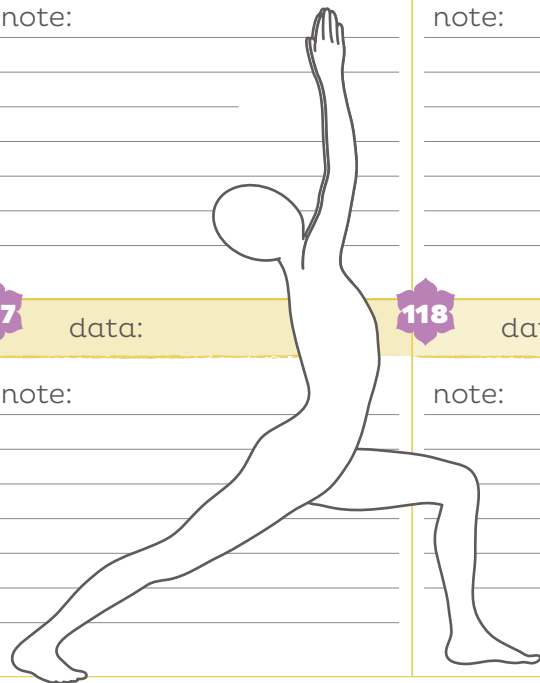
data:

note:

120

data:

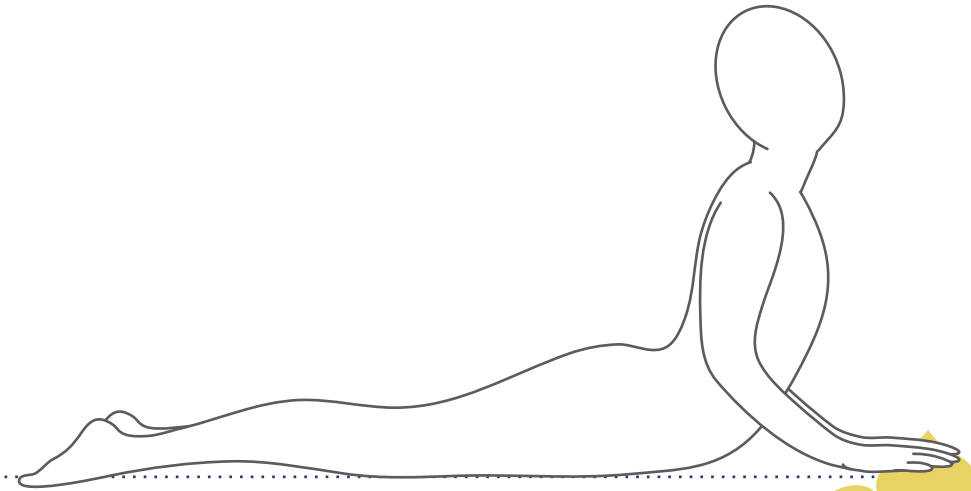
note:



Le pagine di questo diario si sono concluse... Ma la tua pratica e la tua crescita personale continuano!



## I MIEI APPUNTI



Se sei arrivato alla fine di questi 120 giorni di yoga, ormai l'estate avrà iniziato a lasciare il posto all'autunno. Il tempo ancora è mite, ma si sente nell'aria quell'energia delle cose nuove che iniziano, o che ricominciano.

Sei pronto per ricominciare il tuo corso di yoga? Se invece non avevi mai fatto yoga prima di avventurarti in questo programma estivo, pensi di rivolgerti a un insegnante per delle lezioni? Condividere la pratica con dei compagni è a sua volta una grande esperienza di crescita ed evoluzione.

Fermati a riflettere su questi ultimi mesi e su tutti i cambiamenti che hanno portato. Elencali. Annota qui a fianco le tue riflessioni: scrivere aiuta a organizzare i pensieri.

Rileggi l'intenzione che hai scritto all'inizio: l'hai realizzata? Descrivi i tuoi risultati in relazione al traguardo che ti eri posto mesi fa. Lo hai raggiunto? Forse potresti averlo persino superato.

Quanto ti hanno aiutato nell'apprendimento le difficoltà che hai incontrato e il lavoro che hai fatto per superarle?

Domani, farai yoga?

## **Il mio diario yoga - appunti di un'estate di yoga**

© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Supervisione yogica di: Dharma Kaur

Progetto grafico: Roberta Romagnoli

Illustrazioni delle posizioni yoga: Lucia Zani

Questo diario è nato come supporto del programma di lezioni e consigli per la pratica autonoma dello yoga pubblicate sul sito [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it) nel corso dell'estate 2015.

Le sequenze yoga e tutti gli articoli pubblicati in questa serie sono a cura delle insegnanti Dharma Kaur, curatrice delle proposte di Kundalini Yoga, e Cinzia Picchioni, curatrice delle proposte di Hatha Yoga.

Vuoi lasciarci un commento, scaricare altre sequenze e consigli pratici per la pratica dello yoga, approfondire la tua conoscenza della storia, della teoria e delle numerose vie dello yoga? Visita il sito [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it)