



IL POTERE DELL' *intenzione*

LO YOGA E LA MEDITAZIONE PER RISVEGLIARE
LA STRAORDINARIA FORZA DELL'INTENZIONE

Lo yoga è una disciplina che porta beneficio al corpo e alla mente, ma in ultimo la sua meta è l'autorealizzazione. Il significato profondo di praticare yoga è la conoscenza di sé, la creazione di una connessione con l'anima.

In questo cammino verso la consapevolezza, lo yoga e la meditazione ci possono aiutare a raggiungere la chiarezza mentale necessaria per comprendere i nostri obiettivi, prendere le decisioni e perseguire la nostra intenzione senza scoraggiarci.

Il potere dell'intenzione è straordinario: può essere un seme per il cambiamento della nostra vita e va scelta con cura.

Una volta individuata la tua intenzione con l'aiuto della meditazione, scrivila o disegna in questa pagina.

Tienila con te: nella tua stanza, dove pratichi yoga, nel tuo diario o tra i tuoi libri... e preparati a vivere i cambiamenti e i nuovi impegni dell'autunno con rinnovata energia e determinazione.

Sat nam!

la Redazione di Le Vie del Dharma
www.leviedeldharma.it

~





*la mia
intenzione*



*La felicità è il vostro diritto.
Voi potete essere
completamente felici.
Tutto quello che dovete fare
è capire chi siete,
cosa siete, cosa potete essere
e poi esserlo*

~YOGI BHAJAN



Letture

Vuoi approfondire la tua conoscenza del Kundalini Yoga?
Ecco alcune letture consigliate dalla redazione di Le Vie del Dharma!

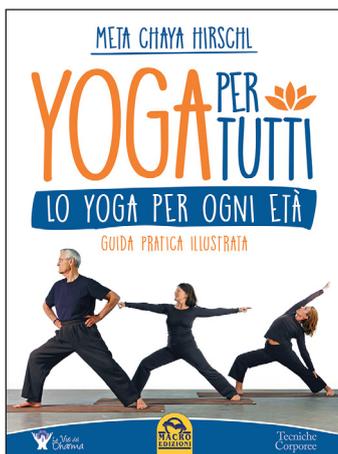


Kundalini Yoga e la Meditazione, di Guru Rattana Kaur, Macro Edizioni

Il nostro pianeta e l'umanità sono entrati in una fase di grandi cambiamenti e possibilità evolutive. La transizione dall'era dei Pesci all'epoca dell'Acquario, caratterizzata da una nuova energia, favorisce il passaggio da uno stato di paura a uno stato d'amore. Questo importante manuale scritto da Guru Rattana Kaur presenta 25 sequenze di Kundalini Yoga e 60 meditazioni così come sono state insegnate da Yogi Bhaajan proprio per elevare la frequenza personale, risvegliare il potere del nostro cuore, espandere la nostra consapevolezza e adeguarci a questa nuova condizione.

Quando il centro del tuo cuore è attivo ed equilibrato ti apri alla saggezza e alla felicità, rinforzi la tua salute e torni ad essere pieno di vitalità, passione ed entusiasmo, e in questo modo puoi attrarre opportunità e prosperità in modo continuo e duraturo nella tua vita.

Il libro è rivolto sia agli insegnanti che ai praticanti di yoga kundalini di vario livello, ma anche a chi segue altre scuole di yoga, o ancora non conosce il kundalini yoga. Tutti possono eseguire gli esercizi e le meditazioni proposti, grazie alle semplici istruzioni e ai consigli pratici di Guru Rattana, che rendono questa guida accessibile, preziosa e unica.



Yoga per Tutti, di Meta Chaya Hirschl, Macro Edizioni

Una lettura perfetta per chi vuole fare dello yoga uno stile di vita! Meta Chaya Hirschl, insegnante di yoga di grande esperienza e ottima divulgatrice, ha riunito nel suo primo libro un'introduzione chiara e affascinante alla storia dello yoga, alla filosofia che lo sottende, allo stile di vita e alla pratica che, come recita il titolo, è accessibile a tutti, indipendentemente dall'età, dalla forma fisica e dal livello di esperienza. Uno degli aspetti più sorprendenti del libro è proprio la presentazione, attraverso splendide fotografie, di ogni posizione adattandola per fasce di età o di abilità nello yoga.

Yoga per Tutti fornisce un metodo per insegnare lo yoga prima a se stessi e poi agli altri, attingendo ai propri, unici, doni interiori. Il libro è una guida verso la liberazione, nel suo senso più pieno: libertà dalla paura di vivere e di morire, libertà dalla sofferenza e dai turbamenti emozionali e libertà dall'attaccamento alle difficoltà e tensioni della vita. Nelle parole dell'autrice: "uno dei miei scopi insegnando yoga è di portarlo fuori dalle palestre, cercando di farlo arrivare nella vita di tutti i giorni".

Puoi trovare questi e altri interessanti volumi sullo yoga nella Vetrina di Le Vie del Dharma:
<http://www.leviiedeldharma.it/prodotti/>