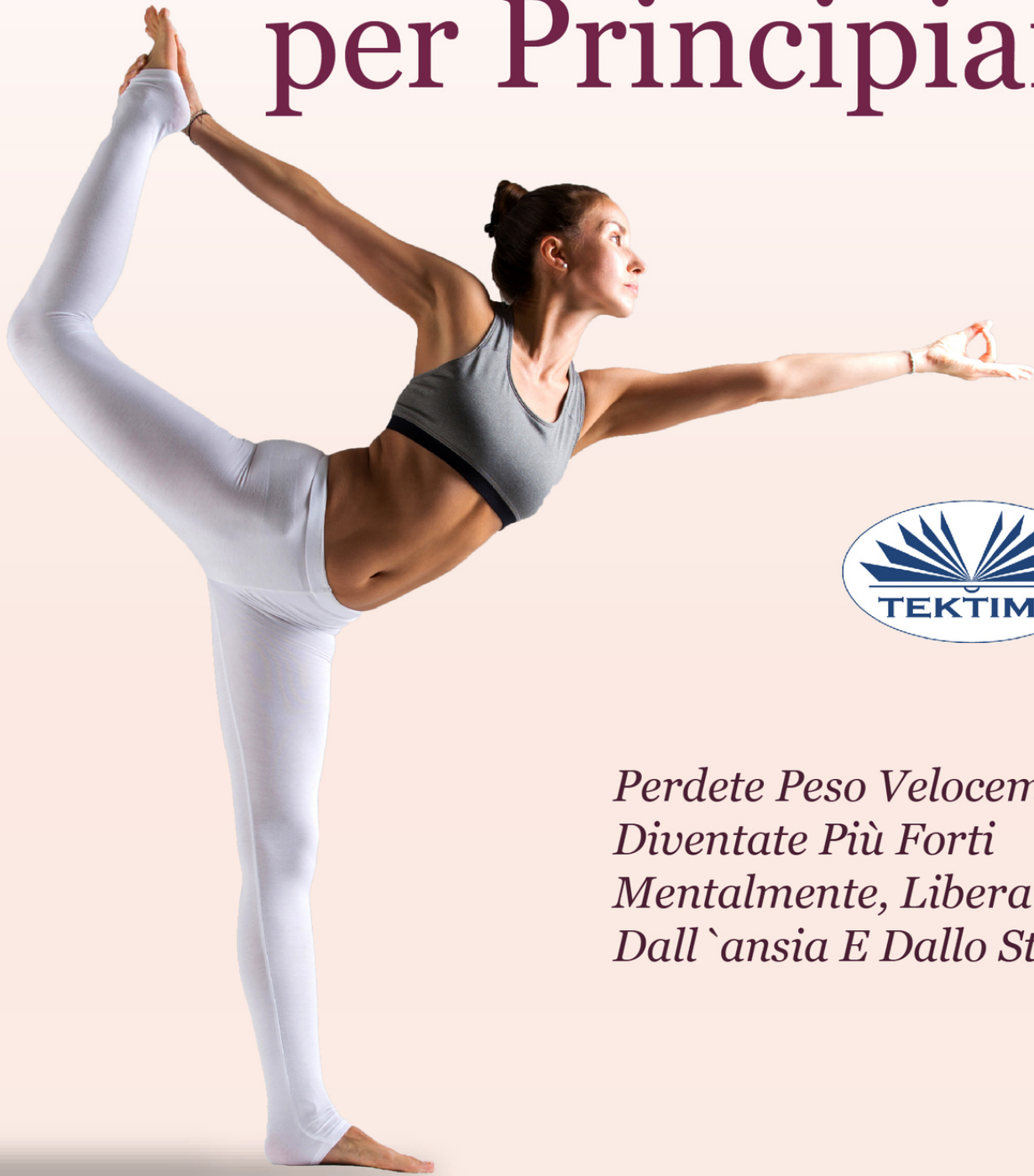


YOGA

per Principianti



*Perdete Peso Velocemente,
Diventate Più Forti
Mentalmente, Liberatevi
Dall`ansia E Dallo Stress*

**CHAKRA HEALING ACADEMY
TIMOTHY WILLINK**

Timothy Willink
Yoga Per Principianti

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Yoga Per Principianti / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540238-1

Siete pronti a scoprire i segreti dello yoga? Vi aiuterebbe eliminare un po' di stress dalla vostra vita? Se è così, continuate a leggere. Una persona non può capire i benefici che lo yoga può portare nella sua vita. La filosofia che sta dietro allo yoga eleva il nostro spirito lavorando contemporaneamente sul nostro corpo. Lo yoga è diverso rispetto a qualsiasi altra cosa. Molti hanno dei preconcetti e lo sottostimano dicendo che lo yoga è solo un tipo di stretching ma questa opinione cambierà la prima volta che lo proveranno. Per dare pace alla vostra mente e lavorare sul vostro corpo, il libro 'Yoga per principianti' vi dirà gli insegnamenti fondamentali di questa antica pratica che va molto al di là di quello che pensiamo. Siete pronti a scoprire i segreti dello yoga? Vi aiuterebbe eliminare un po' di stress dalla vostra vita? Se è così, continuate a leggere. Una persona non può capire i benefici che lo yoga può portare nella sua vita. La filosofia che sta dietro allo yoga eleva il nostro spirito lavorando contemporaneamente sul nostro corpo. Lo yoga è diverso rispetto a qualsiasi altra cosa. Molti hanno dei preconcetti e lo sottostimano dicendo che lo yoga è solo un tipo di stretching ma questa opinione cambierà la prima volta che lo proveranno. Per dare pace alla vostra mente e lavorare sul vostro corpo, il libro 'Yoga per principianti' vi dirà gli insegnamenti fondamentali di questa antica pratica che va molto al di là di quello che pensiamo. Il numero medio di praticanti lo yoga solamente negli Stati Uniti è di circa 36,7 milioni sparsi in tutta la nazione con oltre 6000 studi di yoga. Studi hanno dimostrato che la pratica dello yoga può essere un trattamento efficace per i dolori alla schiena, la depressione, l'ansia e può anche aiutarvi a dormire meglio, a mangiare più sano (il che vi porterà a perdere peso in un modo salubre e disciplinato), e a essere più flessibili. Indica anche che l'86% dei praticanti lo yoga hanno un forte senso di chiarezza mentale. Corpo e Anima, una cosa sola, in armonia. Questa è la via dello Yoga. "Voi non potete fare Yoga. Lo Yoga è il vostro stato naturale. Quello che potete fare sono gli esercizi di Yoga, che vi possono rivelare che state resistendo al vostro stato naturale" – Sharon Gannon

Lo Yoga è uno stile di vita. Ci insegna a prenderci cura del legame tra il nostro

corpo e la nostra anima, aiutando entrambi a crescere e prosperare in modo sano. Quando fatto con una certa frequenza, lo yoga può portare molteplici benefici nella vostra vita: fisicamente guadagnerete una incredibile forza e agilità e diventerà più facile e veloce perdere peso. La disciplina che proviene dallo yoga si applica a tutte le aree della vostra vita. Mentalmente vi sentirete più forti di quanto pensavate di essere. L'ansia e lo stress saranno dei lontani ricordi. Questo libro può veramente cambiare la vostra vita, passo dopo passo Timothy Willink fa immergere il lettore nelle profondità di un mare di tranquillità per imparare i veri segreti dello yoga. Preparatevi per un viaggio indimenticabile che vi farà entrare in tutti i segreti della mente, del corpo e dell'anima. Agite adesso cliccando sul pulsante "Compra ora" o su "Aggiungi al carrello" dopo essere tornati in cima alla pagina.

ISBN 978-8-83-540238-1

© Willink T.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ	7
INTRODUZIONE	8
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	9
LA STORIA DELLO YOGA	10
TIPI DI YOGA	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Timothy Willink
Yoga per Principianti: Perdete Peso
Velocemente, Diventate Più Forti Mentalmente,
Liberatevi Dall`ansia E Dallo Stress

YOGA PER PRINCIPIANTI

PERDETE PESO VELOCEMENTE, DIVENTATE PIÙ FORTI
MENTALMENTE, LIBERATEVI DALL`ANSIA E DALLO STRESS

CHAKRA HEALING ACADEMY

TIMOTHY WILLINK

Traduzione di

ALBERTO FAVARO

© COPYRIGHT 2019 TIMOTHY WILLINK – TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto dell'autore. I recensori possono riprodurre brevi passaggi nelle loro recensioni.

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa sotto alcuna forma o con alcun mezzo, meccanico o elettronico, comprese le fotocopie o la registrazione, o sotto forma di conservazione o recupero delle informazioni, o trasmesso via e-mail senza il permesso scritto dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi per verificare le informazioni contenute in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni, o interpretazioni divergenti sull'argomento qui trattato.

Questo libro è solo per scopi ricreativi. Le opinioni espresse sono solamente quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni o suggerimenti di esperti. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

Il rispetto di tutte le leggi e i regolamenti, internazionali, federali, statali, locali, professionali, degli usi commerciali e di tutti gli altri aspetti imprenditoriali negli Stati Uniti, in Canada, o in qualsiasi altra giurisdizione è responsabilità unicamente dell'acquirente o del lettore.

L'autore o l'editore non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi comportamento dell'acquirente o del lettore nell'uso di questi materiali.

Qualsiasi riferimento a individui o organizzazioni è puramente casuale.

INTRODUZIONE

Lo Yoga è sicuramente uno degli esercizi migliori a disposizione delle persone che vogliono un modo poco impattante per allungare il proprio corpo e mettersi in collegamento con lo Spirito.

Praticare lo yoga è qualcosa che molte persone fanno per fare ginnastica ma lo yoga è *molto* di più di un semplice allungamento dei muscoli. Lo yoga è in realtà una pratica sacra che ha avuto origine in India come parte di una pratica spirituale che permetteva alle persone di mettere in connessione in maniera olistica contemporaneamente la mente, il corpo e l'anima.

Se vi state ponendo delle domande sullo yoga e volete iniziare a praticarlo, **siete nel posto giusto!**

Yoga per Principianti è un ottimo strumento da usare che vi aiuterà a seguire correttamente la vostra pratica yoga e vi sarà utile per imparare la storia e l'importanza dello yoga stesso.

In questo libro, scoprirete tutto quello che vi serve per iniziare a praticare lo yoga. Le posizioni in questo libro sono quelle di base e vi forniranno una ottima pratica di allungamento e di stretching per aiutare a muovere il vostro corpo. Idealmente dovrete praticare queste posizioni ogni giorno in modo da usufruire completamente dei benefici dello yoga.

Questo libro è vostro e potete usarlo come desiderate, ma vi raccomando caldamente di usarlo quotidianamente per aiutarvi a seguire la pratica giusta. Ricordarvi l'importanza dello yoga e le profondità dei suoi insegnamenti vi aiuterà veramente a raggiungere il collegamento spirituale tra corpo e mente. In questo modo potrete raggiungere realmente i massimi benefici dalla vostra pratica yoga per principianti.

COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Yoga per Principianti è stato pensato per lavorare in ordine cronologico:

1. Cominciare con lo scoprire la storia dello yoga e il motivo per cui è nata questa pratica. Capire perché è così sacra e come va al di là di una semplice sequenza di posizioni di allungamento.
2. Esplorare i diversi tipi di yoga e le loro filosofie sulla connessione tra mente, corpo e spirito. Comprendere perché è usato ogni stile di yoga e da chi è usato.
3. Imparare come praticare lo yoga in modo sicuro senza rischiare di far del male in modo accidentale al vostro corpo. Scoprire dove dovreste mandare l'energia e come, lavorando nei limiti del vostro corpo, limitare il rischio di farsi male.
4. Impegnarsi in 10 diverse posizioni yoga che sono ottime per i principianti. Anche se queste sono le posizioni base, vi forniranno un allungamento eccellente e una profonda connessione tra mente e spirito.

Vi raccomando di comprare un diario e di usarlo come il vostro diario dello yoga in modo da poter tenere traccia delle vostre esperienze. Per molte persone prendere nota dei pensieri che sorgono durante lo yoga e prendere nota periodicamente dei propri progressi e della propria crescita è di notevole aiuto. In questo modo potete sviluppare ulteriormente la vostra connessione tra mente, corpo e spirito e trarre veramente il meglio dallo yoga.

Nota: Le posizioni in questo libro sono simili a quelle che imparereste in un corso di yoga per principianti. Queste posizioni yoga non appartengono a nessuno stile specifico dello yoga ma invece lavorano insieme per creare per voi una moderna pratica yoga con cui iniziare. Detto questo, per favore godetevi il libro e ricordatevi che il libro è per i principianti e quindi prendetevi tutto il vostro tempo e siate gentili con voi stessi. Più gentili sarete con voi stessi e con questa pratica, più ne trarrete beneficio.

LA STORIA DELLO YOGA

Anche se a voi può sembrare poco importante, la storia dello yoga è in realtà molto significativa per la sua pratica nel complesso.

Lo yoga è una pratica che unisce la mente, il corpo e l'anima. Per questo motivo lo yoga richiede che abbiate una comprensione della filosofia o degli elementi spirituali della pratica così come dei movimenti fisici.

Per sviluppare una pratica salutare dello yoga in cui poter trarre tutti i benefici fisici, mentali, emotivi e spirituali della pratica, questa conoscenza vi è molto utile.

Lo so.

Può sembrare inutile e magari siete qui solo per fare un buon allungamento.

O una bella foto su Instagram.

Ma fidatevi di me quando vi dico che se realmente volete trarre il massimo dallo yoga – e dovrete volerlo – questa parte della lezione è veramente necessaria.

Perciò andiamo a vedere la storia dello yoga, che cosa è la pratica e come è arrivata ad esserlo!

Prima cosa, cosa è lo yoga?

Anche se nel mondo Occidentale è comunemente visto come una serie di esercizi fisici, lo yoga è in realtà visto dagli Indù, che hanno creato questa pratica, come una disciplina spirituale ed estetica.

Lo yoga comprende il controllo del respiro, semplici meditazioni e particolari posizioni del corpo che vi permettono di realizzare con efficacia questa disciplina. Tipicamente lo yoga è praticato per motivi di salute e di rilassamento.

A causa dell'intricato collegamento tra lavoro sul respiro e posizioni del corpo, lo yoga è visto come una disciplina che unisce la mente, il corpo e lo spirito. Per questo motivo la pratica è di natura sacra e spirituale.

Comprendere la connessione tra mente, corpo e spirito e imparare come incorporare il lavoro sul respiro e la semplice meditazione nella vostra pratica è una parte molto importante per renderlo efficace.

In altre parole, se volete veramente fare dello yoga dovete concentrarvi sul respiro e anche sulle parti di meditazione della pratica.

Da dove è arrivato lo yoga?

Per quanto ne sappiamo, lo yoga è nato in India circa nel 3000 avanti Cristo. In quell'epoca ci sono incisioni sulla roccia che mostrano figure in posizioni dello yoga. Queste incisioni possono essere trovate nella Valle dell'Indo e mostrano le prime posizioni yoga originali che siano mai state praticate.

Anche se ci sono molte teorie su quando sia iniziato realmente lo yoga, nessuno lo sa realmente. Si crede che si sia sviluppato nel quinto o sesto secolo Avanti Cristo usando movimenti degli antichi asceti indiani detti śramaṇa.

I primi testi che contengono informazioni sullo yoga sono piuttosto danneggiati e quindi scoprire esattamente quando sia nato rappresenta una vera sfida.

Lo *Sutra yoga di Patanjali*, è un testo indiano che illustra varie posizioni yoga e risale alla prima metà del primo millennio dopo Cristo. Tuttavia è arrivato nel mondo Occidentale solo nel ventesimo secolo.

I testi di Hatha yoga, lo stile di yoga più comunemente usato in Occidente, sono emersi attorno all'undicesimo secolo. Questo specifico stile di yoga deriva dal Tantra.

Al tempo del suo concepimento, lo yoga è stato sviluppato come una via per raggiungere l'illuminazione divina. Questa era un modo con cui una persona poteva sviluppare l'armonia tra il cuore e l'anima, e questa si pensava fosse la strada verso l'illuminazione divina.

Nel corso del tempo, è stato scoperto che lo yoga aveva anche un beneficio pratico. Molti si sono resi conto che aiutava a curare molti malanni che vanno dalla pressione sanguigna alta e il diabete, così come dolori cronici o ferite fisiche.

Quando è arrivato lo yoga in Occidente?

Lo yoga è stato introdotto nel mondo Occidentale tra la fine del diciannovesimo e l'inizio del ventesimo secolo. La prima persona a portare questa pratica in Occidente è stato Swami Vivekananda, che sognava di portare lo yoga alle persone dell'Occidente.

Negli anni Ottanta lo yoga è diventata una forma di esercizio fisico popolare nel mondo Occidentale. Ha continuato a restare una forma popolare di esercizio fisico sin da allora, con molte città grandi e piccole con studi dedicati alla pratica dello yoga.

Oltre agli studi, coloro che non possono avere accesso allo yoga con un insegnante in carne e ossa possono ora avere accesso a guide remote quali i libri come questo o parecchi video su YouTube.

Una cosa importante da capire è che il mondo Occidentale ha reso popolare lo yoga come un esercizio fisico e, anche se questo è un elemento dello yoga, gli elementi spirituali sacri sono ancora validi. Per ottenere veramente i benefici completi dello yoga, dovete veramente immergervi nella sua filosofia e nei suoi insegnamenti.

Anche se non credete nell'Induismo, i sacri insegnamenti dello yoga possono aiutarci a immergervi più in profondità in questa pratica e ottenere di più.

Chi ha portato lo yoga in Occidente?

Anche se Swami Vivekananda è stato il primo yogi a portare lo yoga in Occidente, ci sono in realtà 13 yogi a cui è stato attribuito l'aver aiutato a diffondere lo yoga tanto quanto è diffuso ora. Grazie a questi 14 yogi, lo yoga è diventato ampiamente popolare e facile da poter praticare nel mondo occidentale.

Yogi Bhajan (1929-2004) è stato uno yogi popolare conosciuto da molti praticanti occidentali. Ha fatto conoscere al mondo occidentale il Sikkismo e lo yoga Kundalini. Lo yogi Bhajan ha creato l'azienda di cibi naturali Golden Temple e la Yogi Tea, che si dice contribuiscano al benessere del corpo, rendendo lo yoga ancora più utile e raggiungibile.

Indra Devi (1899-2002) era la figlia di una nobile famiglia europea. Indra Devi è stata la prima occidentale a studiare con Sri Tirumalai Krishnamacharya. È stata la responsabile per aver portato la sua idea di yoga in Occidente. Indra Devi ha aperto una scuola e istruito molti yogi a Hollywood e ha anche scritto tre libri sullo yoga.

Mircea Eliade (1907-1986) è stato un filosofo e storico delle religioni di origine rumena. Mircea Eliade ha studiato lo yoga in India e ha scritto molti libri sull'argomento, come *Yoga: Immortalità e libertà*, che ha avuto molta notorietà nel mondo occidentale. Molte delle persone che hanno iniziato a praticare lo yoga negli anni Ottanta hanno letto questo libro per capire meglio la pratica.

Georg Feuerstein (1947-2012) è stato un indologo tedesco che ha studiato l'Induismo e ha contribuito a istruire molti occidentali su questa religione. Georg Feuerstein ha scritto più di cinquanta libri sullo yoga, il Tantra, e il misticismo. Molti dei suoi scritti sono stati estremamente popolari e hanno aiutato a diffondere gli insegnamenti dell'Induismo nel mondo Occidentale.

B.K.S Iyengar (1918-2014) è stato un allievo di Sri T. Krishnamacharya, ed è stato anche il fondatore del suo stile di yoga, lo *Iyengar Yoga*. B.K.S Iyengar ha anche aiutato a fondare l'Ashtanga yoga, che è diventato la base per altri stili di yoga.

Krishna Pattabhi Jois (1915-2009) è stato un altro allievo di Sri T. Krishnamacharya che ha visitato gli Stati Uniti nel 1975 e ha diffuso l'Ashtanga Yoga. È stato descritto in un libro del 1967 intitolato "Yoga auto insegnato", che ha convinto molti Occidentali a dirigersi in India al suo Ashtanga Yoga Institute per imparare lo yoga.

Swami Kripalvananda (1913-1981) è stato un maestro indiano di Kundalini Yoga che ha portato questo stile negli Stati Uniti tra il 1977-1981. Swami Kripalvananda è stato l'ispiratore dello

sviluppo del Kripalu Center for Yoga & Health e del Kripalvananda Yoga Institute, con sede in Massachusetts.

Satyananda Saraswati (1923-2009) è stato un allievo di Swami Sivananda Saraswati. Anche se non è mai venuto in Occidente a diffondere lo yoga, ha fondato in India la Bihar School of Yoga e ha poi incoraggiato i suoi studenti a portare i suoi insegnamenti in Occidente. Ha anche ispirato la nascita dell'International Yoga Fellowship Movement.

Swami Satchidananda (1914-2002) è stato un discepolo indiano di Sri Swami Sivananda. Swami Satchidananda è apparso alla Carnegie Hall e al festival di Woodstock, mostrando lo yoga a migliaia di persone che erano interessate a saperne di più. Ha anche fondato l'Integral Yoga Institute.

Henry David Thoreau (1817-1862) ha cercato l'illuminazione spirituale in un lago in Massachusetts. A quell'epoca era un autore naturalista considerato un eremita misantropo. Oggi il suo classico Walden continua a essere letto tra le generazioni aiutando in questo modo a portare gli insegnamenti dello yoga.

Swami Vishnu-devananda (1927-1993) è stato un altro discepolo di Swami Sivananda Saraswati. Swami Vishnu-devananda ha scritto negli anni Sessanta il libro *Il libro completo illustrato dello Yoga*, che ha aiutato le persone a cominciare le loro sessioni di yoga private. Ha anche fondato gli Sivananda Yoga Vedanta Centers, conosciuti come alcune delle migliori scuole di yoga con centri in tutto il mondo.

Paramhansa Yogananda (1893-1952) arrivato negli Stati Uniti dall'India negli anni Venti. Paramhansa Yogananda si è stabilito a Los Angeles dove ha fondato la Self-Realization Fellowship e ha scritto un libro che successivamente è stato tradotto in 34 lingue e letto da celebrità occidentali come Steve Jobs.

T.K.V. Desikachar (1938-vivente) è il figlio di Sri T. Krishnamacharya ed è stato il responsabile della co-fondazione del Krishnamacharya Yoga Mandiram a Madras, India. Il Mandiram è stato co-fondato nel 1976 e gli ha spianato la strada per sviluppare lo Viniyoga, un tipo di yoga fatto su misura per ogni studente e la sua condizione fisica, stato emotivo, età, interessi e background culturale.

TIPI DI YOGA

Per quanto riguarda il come funziona lo yoga, ci sono in realtà innumerevoli tipi diversi di pratiche yoga che variano sul come possono servire alle persone.

Molti yogi addestrati hanno introdotto i propri adattamenti negli stili yoga classici e hanno anche sviluppato i propri stili.

Detto questo, nel mondo occidentale, ci sono tredici tipi di yoga che sono più popolari nello studio e nella pratica. In questo capitolo, li esploreremo tutti e tredici e vedremo come contribuiscono alle moderne pratiche di yoga.

Come differiscono i tipi di yoga?

Gli stili dello yoga differiscono sulla base di chi li ha sviluppati, per i tipi delle posizioni che comprendono per gli obiettivi di ogni posizione.

Oltre alle differenze fisiche, ci sono anche differenze spirituali ed emozionali in ogni pratica dello yoga. Ogni stile dello yoga incorpora respirazioni e meditazioni leggermente differenti, che si crede attivino tipi diversi di energia.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.