



Movimento e benessere

Percorsi Yoga nei luoghi energetici di Faido

Una proposta di Gaetana Camagni (ayuryoga.org)
Ostello Cappuccini Faido (ostellofaido.ch) e Comune di Faido (faido.ch)

Luoghi energetici e Yoga a Faido

Prefazione di Claudio Andretta, autore di “Luoghi energetici in Ticino”

La filosofia dello Yoga è stata esposta dagli antichi saggi in testi come lo Yoga Sutra, la Bhagavad Gita e gli antichi Veda. Compilati in sanscrito, i Veda sono oggi patrimonio mondiale dell'UNESCO. In queste scritture viene consigliato di meditare e praticare lo Yoga in luoghi energetici come montagne, boschi, fiumi, cascate, sorgenti, templi e monasteri. A Faido non manca nulla di tutto ciò!

Laddove l'atmosfera è pura (sanscrito: *Shuciau Deshe*) e divina (*Divya Desha*) va fatta la propria pratica spirituale. In questi luoghi il fiume dei pensieri materiali è più basso e facilmente attraversabile, proprio come presso un guado. Il termine sanscrito per un luogo sacro, *Tirtha*, indicava in origine proprio un guado. Questi luoghi mistici vengono definiti anche *rahasi*, luoghi segreti e solitari, mentre *Dharma Kshetra* e *Hari Kshetra* sono terreni auspiciosi per rituali e per la connessione con il Divino.

Camminando consapevolmente da un sito di potere all'altro in pellegrinaggio (*Tirtha samsevaya*) ci distacciamo gradualmente dallo stress e dalle preoccupazioni quotidiane; se poi aggiungiamo esercizi di Yoga e la contemplazione della natura come la vissero a suo tempo San Francesco d'Assisi e Santa Chiara, la pace della mente diventa tangibile. *Abhyasa vairagyabhyam tannirodah*, ci spiega lo Yoga Sutra: con la pratica e il distacco si calmano le onde della mente.

Il percorso dello Yoga di Faido è molto piacevole e ci porta in luoghi energetici come la chiesetta Madonna delle Rive, legata energeticamente al convento francescano e Ostello dei Cappuccini, e alla cascata della Piomogna.

La Madonna delle Rive ha un'energia molto dolce, femminile e devozionale. Un corso d'acqua sotterraneo la attraversa dall'altare alla terrazza antistante, passando sotto il portico d'entrata. Nella chiesetta e all'esterno sono presenti frequenze lunari e stellari, che arricchiscono la nostra aura di luce, femminilità e consapevolezza cosmica, oltre ad attivare la nostra intuizione, ricettività e creatività. Un canale di coscienza femminile e grazia mariana discende sull'altare, mentre un meridiano energetico di pura luce bianca scorre dalla nostra chiesetta, posta in posizione panoramica, fino alla sottostante chiesa di San Francesco. Da un punto di vista geomantico il sito della Madonna delle Rive deve essere stato già un luogo di culto e guarigione precristiano, probabilmente dedicato alla Dea universale o alla Dea Bianca dei Leponti, allora residenti in Leventina.

La Cascata della Piumogna è molto conosciuta e amata. Questo luogo energetico può darci pace e trasmetterci sensazioni positive tramite bellezza, colori e suoni. Può anche pervaderci di energia vitale positiva. L'aria particolarmente ricca di ossigeno, misurabile scientificamente come ionizzazione, è benefica. Chi visita la cascata o segue l'intero percorso Yoga potrà godere di un arricchimento a livello energetico, emozionale, mentale e spirituale. Auguro pace, luce e serenità a tutti i pellegrini in cammino verso se stessi.

Claudio Andretta, autore di "Luoghi energetici in Ticino", Casagrande ed., guida ai luoghi di forza, geomante di www.geo-vita.ch, ins. Yoga e filosofia dello Yoga

Yogaenergia

Prefazione di Manolo Piazza, geobiologo

Yoga significa unione, equilibrio; è una disciplina spirituale che permette di controllare la mente e i sensi e di unire l'essere individuale all'Essere Supremo.

Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, grande maestro del Bhakti Yoga, amava dire che per incamminarci verso questo ambizioso obiettivo, una caratteristica molto importante è appunto l'equilibrio; la giusta proporzione tra il non mangiare troppo o troppo poco, non dormire troppo o troppo poco. Lo stesso vale per il lavoro, il gioco, il guadagno e così via; questo in ogni momento della giornata.

Lungo il percorso dello Yoga di Faido si fanno piacevolissimi incontri. Tra questi, c'è quello con antichi castagni vecchi di duecento-trecento anni e che incarnano perfettamente questa filosofia.

Infatti il messaggio dello spirito del Castagno quando siamo smarriti o sovraccaricati dagli eventi della vita moderna che ci allontanano dalla nostra essenza spirituale, riesce a trasmetterci la pacatezza tipica di questo bellissimo albero. Ci aiuta a guardare gli eventi nella giusta luce liberandoci dalle cose superflue ed avvicinandoci alla verità che è fatta d'equilibrio e d'equanimità. Il Castagno apre la via del cuore e consente di sentirsi parte del tutto senza il bisogno né di eccessi né di frustranti rinunce. Potremmo dire che i saggi castagni anziani rappresentano in tutto e per tutto lo spirito del Buddha.

Un altro gradito incontro è quello con l'acqua, elemento spesso a torto reputato banale, logico e di facile comprensione ma che ultimamente ci sta facendo capire che ha ancora un'infinità d'affascinanti segreti da farci scoprire.

Sul percorso dello Yoga di Faido, questo fantastico ed indispensabile elemento lo incontriamo sul sentiero che parte dalla strada sopra l'ospedale

regionale e che porta alla chiesetta dedicata alla Madonna delle Rive. Sulla breve ma ripida salita, quasi alla sua sommità, quando si comincia ad intravedere la chiesetta, s'inizia anche a sentire la dolce melodia dell'acqua che abbondante e fresca cade attraverso una piccola cascata in una graziosa vasca in pietra. Nei giorni di cielo blu, il luccichio del sole nel getto appaga la vista lasciando intuire una grande vitalità per questa acqua che regala una vibrazione positiva ben superiore alla media. La sua gioia ci invita nell'avvicinarci e nel desiderio d'immergervi le mani. Il mio consiglio è quello di formare una piccola coppetta, raccogliere nel palmo delle mani un po' d'oro blu, portarlo al naso e a piene narici ispirare la sua dolce fragranza. In seguito ci si può inumidire i polsi e la fronte; solo dopo bere ma non prima d'averla lasciata circolare in tutti i punti della bocca per cinque-dieci secondi.

Questo piccolo rito, favorisce la connessione con l'elemento acqua e regala a tutto il corpo l'energia vitale della sorgente della Madonna delle Rive preparando i praticanti del sentiero dello Yoga all'incontro con le belle vibrazioni femminili presenti attorno al piccolo santuario.

Auguro a tutti i frequentatori del percorso dello Yoga di Faido tanta luce, armonia e amore ed un viaggio in continua evoluzione che porti all'incontro con il nostro vero sé.

*Manolo Piazza, "guida ai luoghi energetici", fondatore e membro di GeoVita e operatore professionale in Energetic Building Biology.
www.harmoniam.ch*

Percorso Yoga: movimento e benessere

Introduzione di Gaetana Camagni, Yoga teacher

Lo Yoga, sviluppato nel corso dei secoli e riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità, propone posture fisiche per la flessibilità e la tonicità del corpo e tecniche per respirare in modo completo e corretto. Le posture dello Yoga offrono grandi benefici per la salute. Rilassano il corpo e la mente, attivano le funzioni degli organi e delle ghiandole, stimolano la circolazione del sangue, rinforzano la colonna vertebrale, affinano gli organi di senso e migliorano la qualità della vita.

Il percorso di movimento e benessere nella natura, proposto a Faido, presenta posizioni semplici, facili, adatte a tutti, che portano giovamento ad ogni età. Favoriscono la salute, eliminano lo stress, sviluppano energia, vitalità e gioia di vivere.

Praticato all'aperto lo Yoga potenzia al massimo i suoi benefici. A diretto contatto con le energie degli elementi (la terra, il sole, il vento, gli alberi...) si entra in una dimensione di armonia, esterna ed interna. Concentrati nell'esecuzione delle posture e immersi nella bellezza naturale, il corpo si muove con piacere, il respiro si fa più libero e profondo, la mente evacua i pensieri disturbanti, realizzando una condizione di completo relax e di benessere. Sono state scelte prevalentemente delle posture da eseguire in un percorso all'aperto, senza bisogno del tappetino. Lo scopo è quello di offrire alle persone un modo piacevole, facile ed economico per promuovere il benessere e la buona abitudine di muoversi all'aperto.

Le posture dello Yoga si eseguono sempre

- quando corpo e mente sono rilassati
- in sinergia con il respiro
- con il controllo della mente (consapevolezza)
- prestando attenzione alle sensazioni del corpo

IL RESPIRO CONSAPEVOLE

Il respiro consapevole è l'elemento di connessione mente-corpo, il punto cardine che rende lo Yoga "diverso" da altre forme di attività motoria. Si raccomanda di praticare le diverse posture procedendo delicatamente e adottando i dovuti accorgimenti per non forzare oltre i propri limiti.

Bibliografia:

Imparo lo Yoga, André van Lysebeth, Ed. Mursia

Lo Yoga di Yogananda, manuale dell'Ananda Yoga

Manuale di Yoga, Swami Sivananda School of Yoga India

Pranayama, la dinamica del respiro, André van Lysebeth, Ed. Mondadori

Benessere Totale, Deepak Chopra, Ed. Sperling & Kupfer

La Yoga Terapia, Lionel Coudron, Urra Edizioni

Note legali:

Le informazioni riportate in questo opuscolo sono prese da testi, libri, riviste e letture riferite allo Yoga.

Non si assume pertanto nessuna responsabilità circa l'utilizzo dei contenuti. I processi, i metodi, le tecniche e gli esercizi descritti hanno finalità meramente informative e divulgative.

Non intendono in alcun modo sostituire l'eventuale assistenza personalizzata di un professionista qualificato. In presenza di patologie, prima di eseguire gli esercizi, è indispensabile consultare il proprio medico curante.

©Copyright Gaetana Camagni, Yoga Teacher certificata Yoga Alliance International – www.ayuryoga.org

1 | Respirazione yogica completa



Tecnica

In piedi o seduti con la schiena dritta, le spalle rilassate.

Fate una respirazione profonda ed ispirate dolcemente con il naso gonfiando la pancia. Ispirate ancora un po' e sentite che le costole si espandono.

Ispirate ancora un po' e sentite che l'inspiro arriva nella zona delle clavicole. L'espirazione, anch'essa con il naso, avviene lenta e lunga per svuotare bene i polmoni.

Sentite l'aria che esce dalle narici, la pancia si sgonfia.

Ripetete la respirazione completa almeno per 3 volte.

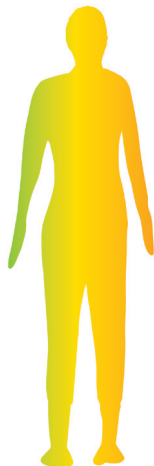
Benefici

La respirazione completa libera da ogni tensione il diaframma e il petto, consentendo al respiro di fluire libero e naturale.

Una respirazione consapevole, lenta e profonda, riporta l'organismo allo stato di equilibrio.

2 | Tadasana

Postura della montagna



Tecnica

In piedi, braccia lungo i fianchi, testa e piedi in linea, addome leggermente rientrato, spalle rilassate.

Distribuite il peso del corpo uniformemente e cercate un punto di equilibrio. Mantenendo i piedi ben saldi al suolo, immaginate che la gravità terrestre vi attiri verso il basso.

Poi immaginate che un filo invisibile al centro della testa vi allunghi verso l'alto e vi faccia sentire "alti,, , stabili e forti come una montagna.

Sentite il flusso del respiro che si amplifica.

Mantenete la postura per almeno 3 respirazioni, respirando normalmente.

Inspirando uscite dalla postura, fate 2-3 respirazioni complete e rilassatevi.

Benefici

Apporta stabilità fisica e mentale.

3 | Tadasana

Postura con le braccia sollevate



Tecnica

Posizione di partenza: Tadasana con le braccia lungo i fianchi.

Inspirando sollevate le braccia sopra la testa con i palmi rivolti all'interno e mettetevi, se possibile, in punta di piedi. Allungatevi verso l'alto.

Espirando abbassate le braccia e tornate nella posizione di partenza.

Sentite l'allungamento e le sensazioni corporee.

Ripetere l'esercizio per almeno 3 volte.

Alla fine respirate profondamente e rilassatevi.

Benefici

Allungarsi verso l'alto crea spazio fra le vertebre, dona sollievo ai nervi, previene il mal di schiena, accresce il benessere.

NB: Gli allungamenti verso l'alto accrescono l'energia e aumentano la resistenza.

4 | Tiryaka tadasana

Postura della palma che oscilla



Tecnica

In piedi con le gambe leggermente divaricate allineate alle spalle.

Inspirando sollevare le braccia in alto e intrecciare le dita, mantenendo i gomiti tesi.

Espirando piegare il busto a destra.

Inspirando ritornare al centro.

Espirando piegare il busto a sinistra.

Ripetere per almeno 3 volte.

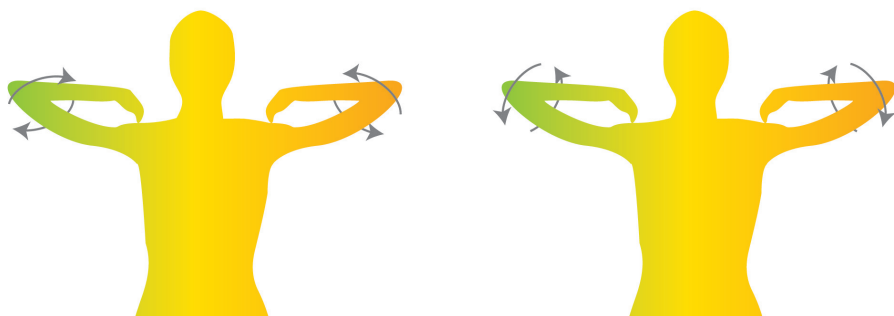
Benefici

Rinforza e tonifica la schiena, corregge la postura, rende flessibili la colonna e la cassa toracica, libera il respiro.

NB: Le flessioni laterali tonificano la cassa toracica, espandendo il respiro.

5 | Skanda Chakra

Rotazione delle spalle



Tecnica

In piedi, gambe leggermente divaricate all'altezza delle anche, o seduti con la schiena dritta.

Solleverle le braccia e appoggiare le mani sulle spalle. Rilassare le spalle, il collo e il viso.

Inspirando fate dei movimenti di rotazione delle spalle con i gomiti in avanti facendoli salire verso l'alto.

Espirando continuare la rotazione riportando i gomiti verso il basso.

Ripetete almeno 5 volte nei 2 sensi di rotazione.

Benefici

Questo esercizio scioglie le tensioni e lubrifica le articolazioni delle spalle, liberando il respiro.

6 | Kati Chakrasana

Rotazione della vita



Tecnica

In piedi, gambe leggermente divaricate.

Inspirando mettere la mano destra sulla spalla sinistra e il braccio sinistro dietro la schiena.

Espirando, partendo dalla vita, ruotare il tronco, le spalle e la testa a sinistra, guardando oltre la spalla.

Inspirando tornare alla posizione di partenza e cambiare la posizione delle mani: la mano sinistra va sulla spalla destra, il braccio destro dietro la schiena.

Espirando ruotare il tronco, le spalle e la testa a destra guardando oltre la spalla.

Ripetere per almeno 5 volte.

Per uscire dalla postura, inspirare e ritornare alla postura di partenza.

Benefici

Scioglie le tensioni della colonna vertebrale, del bacino e delle anche, crea una sensazione di leggerezza.

7 | Shirsahastaasana

Postura delle mani dietro la testa



Tecnica

Seduti o in piedi con le mani dietro la nuca.

Inspirando spingere i gomiti indietro e aprire bene la cassa toracica.

Espirando portare i gomiti davanti a sé, far uscire tutta l'aria svuotando bene i polmoni.

Con la mente, immaginare di irrorare bene i tessuti dei polmoni, gli alveoli, i bronchi.

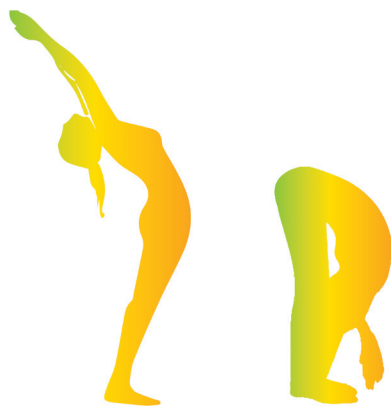
Ripetere per 3-5 volte.

Benefici

La postura delle mani dietro la testa è utile per aumentare i livelli di ossigeno nei polmoni apportando un immediato benessere.

8 | Hasta Uttanasana, Pada Hastasana

Postura delle mani in alto, postura delle mani ai piedi



Tecnica

Posizione di partenza Tadasana, in piedi con le braccia lungo i fianchi.

Inspirando sollevare le braccia verso l'alto allungandole sopra la testa, inarcare leggermente la schiena.

Espirando piegarsi dolcemente in avanti e in basso per arrivare con le mani fino a terra.

Il piegamento deve avvenire a livello delle anche. Cercare di avvicinare la testa alle ginocchia.

Le gambe dovrebbero essere tese, in caso di difficoltà potete piegare leggermente le ginocchia.

Questo permette di arrivare più facilmente in basso.

Mantenere la postura per 3 respirazioni.

Per uscire dalla postura, inspirando sollevarsi molto dolcemente, vertebra dopo vertebra, e ritornare alla posizione di partenza. Inspirate ed espirate profondamente per rilassarvi.

Benefici

Allunga i muscoli posteriori del corpo, rende la colonna vertebrale flessibile, tonifica i nervi spinali, migliora la digestione, rilassa il corpo e la mente.

NB: I piegamenti all'indietro aprono il petto favorendo un respiro più libero. Le posture "invertite", (con la testa in basso) fanno riposare il cuore e il cervello e calmano il sistema nervoso.

9 | Preparazione al Pranayama

Trattenere l'aria e l'energia vitale



Lo scopo di questo esercizio è quello di trattenere l'aria nei polmoni prima di espirarla, mantenendo l'espirazione più lunga dell'inspirazione. Ciò permette ai polmoni di svuotarsi completamente.

Per avere tessuti polmonari sani è importante far uscire tutta l'aria viziata e immettere aria pulita e fresca, ricca di ossigeno e di prana (energia vitale). Immaginate che i polmoni possano “masticare l'aria” come la bocca mastica il cibo.

Concedete il tempo ai vostri polmoni per incamerare il prana, in modo che l'organismo possa beneficiarne al massimo. Ogni inspirazione è una boccata di energia nuova. Ogni espirazione allungata elimina completamente le tossine.

Tecnica

In piedi o seduti con la schiena dritta, inspirando aprire le braccia a croce all'altezza delle spalle, contando mentalmente 4 tempi (1-2-3-4).

Breve pausa: trattenete il respiro per dare tempo ai polmoni di “masticare” il prana, contando 8 tempi.

Espirare curvando leggermente la schiena in avanti e abbracciando le spalle, per svuotare completamente i polmoni, contando 8 tempi.

Con la mente immaginare che l'energia circoli liberamente in tutto il corpo e lo rigeneri.

Ripetere per almeno 3-5 volte.

10 | Pranayama

Respirazione con le narici alternate



“Quando il respiro divaga anche la mente è instabile. Ma quando il respiro è calmo, anche la mente si rasserenata e si consegue la longevità. Perciò occorre imparare a controllare il respiro.” Hatha Yoga Pradipika (un classico dello Yoga)

La parola “pranayama” è formata da due radici sanscrite: “prana” e “ayama”. Prana = energia vitale / Ayama = estensione, espansione. Le tecniche di pranayama servono a controllare consapevolmente il respiro, o meglio i muscoli che governano il movimento dei polmoni, per introdurre più prana (energia vitale) nell’organismo.

Tecnica

L’esercizio si effettua comodamente seduti a gambe incrociate o su una sedia, con la schiena dritta e con gli occhi chiusi. La mano sinistra è appoggiata sulla coscia con il palmo verso l’alto. Piegare le 3 dita centrali della mano destra, tenendo il pollice e il mignolo liberi. Il pollice serve a chiudere la narice destra, il mignolo a chiudere la narice sinistra. Si inizia e si termina espirando dalla narice sinistra. Chiudere con il pollice la narice destra ed espirare dalla narice sinistra, quindi inspirare dalla stessa narice. Chiudere la narice sinistra con il mignolo ed espirare dalla narice destra, quindi inspirare dalla stessa narice. Questo è un ciclo. Continuare a respirare in questo modo, a narici alternate, per 1-3 minuti, dolcemente al vostro ritmo. Se avvertite problemi, interrompete un attimo, respirate normalmente e poi riprendete l’esercizio. Alla fine restare all’ascolto delle sensazioni interiori.

Benefici

Aumenta i livelli di energia, ossigena tutte le cellule, armonizza il corpo e la mente. La respirazione a narici alternate è un’efficace tecnica di pranayama che armonizza le energie che circolano nel corpo e le funzioni dei due emisferi cerebrali. Rilassa e calma il corpo e la mente, libera dallo stress, rigenera il sistema nervoso, elimina le tossine. Conferisce serenità, armonia e lucidità mentale.

11 | Utkatasana

Postura della sedia



Tecnica

In piedi nella postura di base (Tadasana).

Inspirare e sollevare in alto le braccia parallele con i palmi delle mani rivolti all'interno.

Espirando piegare le ginocchia e scendere verso il basso fin dove ci si sente comodi, come nell'atto di sedersi su una sedia immaginaria. Le ginocchia sono in linea con le caviglie, la schiena è diritta. Il busto leggermente piegato in avanti, i glutei indietro. Lo sguardo è rivolto verso un punto fisso in avanti. I piedi sono saldi al pavimento, le cosce, i glutei e gli addominali sono contratti.

Mantenere la postura respirando normalmente per 3 cicli respiratori.

Poi inspirando ritornare alla posizione di partenza.

Benefici

Rinforza tutto il corpo. Potenzia le articolazioni di caviglie e ginocchia, tonifica i glutei e gli organi addominali. Sviluppa la concentrazione mentale e dona un senso di forza e di sicurezza.

12 | Adho Mukha Svanasana

Postura del cane a testa in giù



Tecnica

Postura di partenza, in ginocchio a quattro zampe, appoggiare le mani davanti all'altezza delle spalle con le dita ben aperte.

Espirando spingere sulle mani e sui piedi e sollevare il bacino fino a formare con il corpo una "V" invertita.

Mantenere le mani ben appoggiate al pavimento. Contrarre leggermente l'addome, rilassando la testa e guardando verso l'ombelico. Cercare di mettere i talloni a terra. Il peso del corpo è ben distribuito sulle mani e sui piedi. Mantenere la postura per almeno 3 respirazioni.

Per uscire dalla postura, inspirando rilasciare le ginocchia e ritornare alla posizione di partenza.

Benefici

Tonifica, allunga e rinforza tutti i muscoli. Rilassa il sistema nervoso e contribuisce ad alleviare lo stress.

13 | Ardha matsyendrasana

Torsione da seduti, variante semplice



Tecnica

Seduti su una sedia, su un appoggio, o a gambe incrociate, con la schiena dritta.

Inspirando portare la mano destra sul ginocchio sinistro e il braccio sinistro dietro la schiena con il palmo in appoggio.

Espirando ruotare il busto, le spalle e la testa a sinistra. Schiena e testa ben dritti, guardare oltre la spalla.

Inspirando ritornare al centro e cambiare la posizione delle braccia, la mano sinistra va sul ginocchio destro, il braccio destro dietro la schiena.

Espirando ruotare il busto, le spalle e la testa a destra.

Ripetere per almeno 3 volte.

Inspirando tornare alla postura di partenza.

NB: Le posture di torsione stimolano la circolazione, sciolgono le tensioni, aiutano a eliminare le tossine.

14 | Virabhadrasana

Postura del guerriero



Tecnica

In piedi nella postura di base (Tadasana), braccia lungo i fianchi. Inspirando allungare la gamba sinistra indietro, girando il piede a 45° per offrire un miglior appoggio.

Espirando piegare il ginocchio destro a 90° in linea sopra la caviglia e sollevare le braccia sopra la testa con i palmi rivolti uno contro l'altro, inarcando leggermente la schiena.

I piedi sono sulla stessa linea. La gamba sinistra è ben tesa. Guardare un punto fisso davanti.

Mantenere la postura per almeno 3 respirazioni, respirando in modo calmo e rilassato.

Per uscire dalla postura, inspirare e abbassare le braccia, riallineare le gambe e tornare alla posizione di partenza.

Ripetere sull'altro lato.

Benefici

Allunga, rinforza e tonifica i muscoli di tutto il corpo. Conferisce resistenza, forza e stabilità psico-fisica.

15 | Trikonasana

Postura del triangolo



Tecnica

In piedi con le gambe ben divaricate, inspirando portare le braccia a croce all'altezza delle spalle, i palmi delle mani rivolti verso il basso. Girare il piede destro di 90° per avere un miglior appoggio.

Espirando inclinarsi a destra con il busto abbassando il braccio destro e appoggiando la mano sul polpaccio, sulla caviglia o fino a terra. Il braccio sinistro è allungato in alto, perpendicolare al suolo.

Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale

e se possibile guardare verso la mano sinistra. Le gambe sono tese.

Mantenere la postura respirando normalmente per 3 cicli respiratori, poi inspirando ritornare dolcemente alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio sul lato sinistro.

Benefici

Rende flessibili e tonifica la colonna vertebrale e le articolazioni di anche, gambe e spalle. Aumenta l'equilibrio. Attiva le funzioni degli organi addominali, riduce i depositi di grasso e rimodella la figura.

16 | Vrikshasana

Postura dell'albero



Tecnica

In piedi nella postura di base (Tadasana), braccia lungo il corpo, testa e piedi in linea, addome rientrato, spalle rilassate. Spostare il peso del corpo sulla gamba destra e fissare un punto davanti a sé per meglio mantenere l'equilibrio.

Inspirando sollevare il piede sinistro e appoggiarlo all'interno della coscia in alto o più in basso sulla caviglia.

Quando vi sentite stabili, espirando portare le mani al petto con i palmi uniti o ancora più in alto sopra la testa.

Mantenere la postura per almeno 3 respirazioni profonde e calme.

Inspirando sciogliere la postura ed eseguire l'esercizio sull'altra gamba.

Benefici

Equilibra le energie "attiva e ricettiva" del corpo, sviluppa l'attenzione e la concentrazione. Tranquillizza il sistema nervoso e prepara al rilassamento.

17 | Savasana

Postura di rilassamento



Tecnica

Stendersi supini e cercare una posizione comoda. Le braccia sono leggermente scostate dal corpo con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, le gambe sono ben divaricate. Chiudere gli occhi e fare alcune respirazioni profonde portando l'attenzione al flusso del respiro. Osservare il respiro che entra e che esce dalle narici in modo spontaneo, naturale, senza alcun sforzo. Osservando il flusso del respiro, rilassare consapevolmente tutte le parti del corpo, visualizzandole mentalmente.

Una tecnica di rilassamento molto valida è quella di contrarre e rilasciare le diverse zone corporee. Iniziare dal basso. Focalizzare l'attenzione ai piedi, contrarli, poi rilassarli pensando: "rilasso i miei piedi". Sentire le sensazioni interiori di rilassamento. Ripetere mentalmente "i miei piedi sono rilassati". Continuare in questo modo portando l'attenzione consapevolmente e rilassando: le gambe, le cosce, i glutei / l'addome e la parte bassa della schiena / il torace e la parte alta della schiena / le mani e le braccia / le spalle, sollevarle e portarle alle orecchie, poi rilassarle / la testa girarla a destra, a sinistra e rilasciare.

Godetevi la calma e il rilassamento per qualche minuto.

Alla fine del rilassamento, prima di uscire dalla pratica, ripetere mentalmente "Sono calmo, sono sereno, sono rilassato". Prendete quindi coscienza del mondo esterno e inspirando aprite gli occhi.

18 | Meditare nella Natura



La meditazione, intesa come raccoglimento consapevole a contatto con gli elementi naturali, apporta grandi benefici alla salute di corpo, mente e spirito.

Tecnica

Sedete tranquilli per qualche minuto, chiudete gli occhi e prendete coscienza del vostro corpo interiore. Focalizzate l'attenzione sul vostro respiro e osservatelo mentre accade, spontaneo e naturale.

Seguite il respiro che entra e che esce dalle narici, il respiro che viene, il respiro che va. Sentite il fresco del respiro che entra e il soffio più caldo del respiro che esce.

Se arrivano pensieri a disturbarvi, non fategli caso, se ne vanno se non gli prestate attenzione. Ricollegatevi al fluire del vostro respiro, mentre avviene ritmico e continuo, nell'attimo presente, "ora e qui".

Rimanete in raccoglimento qualche minuto, assaporando le sensazioni di calma e serenità dentro di voi, poi prendete coscienza del mondo esterno e dolcemente aprite gli occhi.

Ammirate la bellezza del luogo, cercate di percepire l'energia benefica della natura che vi circonda, gli alberi del bosco, la cascata, l'aria sottile e fresca che vi rivitalizza. Appreziate il momento della scoperta del vostro mondo interiore in permanente unione con la natura e l'universo.

Percorsi Yoga

Santuario Madonna delle Rive e
Cascata Piumogna



Faido

Cascata Piumogna

Malp...

la Strèda da Cari

la Strèda da Ro Sciar

Oratorio S. Antonio di Padova

Primadengo

Santuario Madonna delle Rive

Ospedale

Chiesa di S. Francesco,
Convento

Ostello dei Frati Cappuccini



via Balcengo
Chiesa di S. Andrea

via Fontana Scribar

via P. d. Croce

via S. Maria

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via Ospedale

Piazza S. Franciscini

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

13

12

11

9/10

7/8

5/6

3/4

1/2

14/15

16/17/18

via Balcengo

via Fontana Scribar

via P. d. Croce

via S. Maria

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc

via Ospedale

Piazza S. Franciscini

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Cantone

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Paradis

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via Birreria

via S. Saresc

via S. Saresc

via S. Saresc



© foto Nicolas Joray

Promosso da:



Si ringraziano per la collaborazione nella realizzazione del progetto:

**Cécile Moreau, Graziella Piazza, Claudio Andretta, Manolo Piazza,
Protezione Civile 3 Valli, Gruppo Gestione Sentieri, Patriziato di Faido**

Si ringraziano per il sostegno:

