



YOGA Stile di vita

Lo yoga online di Anna

FAN PAGE

Come essere forti e pronti nel corpo e nella mente.

Questo corso non vuole avere nessuna pretesa medica ma vuole aiutarTI a sostenerti a controllare la PAURA e il panico in un momento difficile a livello mondiale (coronavirus), rimani forte e concentrato su te stesso non puoi fare molto se non lavorare su di te.

Che lo yoga fa bene ormai lo sanno tutti, ma in che modo questa disciplina fa rifiorire il benessere? In realtà in tanti modi ma quello principale sono due punti essenziali:

1. LA NOSTRA ENERGIA

Per adesso ti è indispensabile comprendere che esistono dentro di TE più tipi di energia:

Energia fisica

Energia mentale

Energia spirituale.

Non basta l'energia dal cibo occorre energia mentale, la motivazione e la creatività. C'è bisogno di un' altra fonte di energia per sviluppare l' energia mentale e emotiva, l'alimentazione metterà buon carburante da bruciare ma senza le altre energie non sentirai quella sensazione di energia illimitata che ti darà un senso di finalit , che   per te e solo per te!

Ma come occorre sviluppare le tre energie essenziali?

Energia fisica: pratica yoga muoviti camina e porta il tuo corpo ad essere sempre all'altezza di capire che senza movimento non puoi stare cos  da dedicare almeno 30 minuti al giorno a questo. (siamo tutti fermi fino al 3 aprile , dunque si pu  fare). Ovviamente la pratica yoga, le asana, ti portano ad avere una maggiore consapevolezza del tuo corpo e ad amarlo e rispettarlo. Riposare   molto importante cerca di avere una buona qualit  del tuo sonno e se hai bisogno di dormire di pi  non sentirti in colpa. Mangiare consapevolmente e cibo di qualit 

Energia mentale: rimani in silenzio almeno per 5 minuti al giorno, questa pratica   come meditare se riesci a stare pi  tempo in silenzio troverai la capacit  di ascoltarti nel profondo.

Energia spirituale: questa   un'energia pi  sottile, arrivare a comprendere che che la nostra forza vitale   la connessione con l'universo. Non soffermarti troppo sulla coscienza su chi sei ma lavora su di te frequentando persone positive, accetta tutto quello che succede (e sta succedendo) senza giudizio ma con osservazione. Essere sempre positivi ti aiuta a mantenere un buon livello di energia. Praticare l'amore e avere sentimenti nobili porta a sconfiggere la paura (quello che oggi stiamo vivendo con il coronavirus e che lascia dentro di noi paura, rabbia e risentimento)

Dunque riassumendo   importante che tu ti mantenga attivo, stacchi la spina, riposi bene e frequenti posti e persone positive.

2 LA NOSTRA AUTOGUARIGIONE

l'energia fluisce costantemente attraverso tutte le parti della nostra esistenza. La vita è questo flusso costante di energia. Quando siamo connessi alla sorgente infinita della energia vitale tramite la nostra coscienza, ogni aspetto della vita viene rinvigorito, nutrito e risanato.

LA FORZA DI GUARIGIONE DELLA NATURA (IPPOCRATE)

Sembra infatti che tutti gli esseri viventi abbiano un potere innato di **AUTOGUARIGIONE**

Lo Yoga con tutte le sue pratiche risveglia questo **POTERE** e permette che questa magia avvenga.

Per fare questo abbiamo bisogno di ripulire il nostro corpo e rigenerare tutto l'organismo e questo è alla base di tutto lo stile di vita logico (per chi ha voluto prendere questa strada)

Nello yoga esistono alcune tecniche per purificare il corpo chiamate KRYA, che vedremo più avanti, ma intanto progrediamo per step e inizia a pensare al **TUO** corpo come se fosse la **TUA CASA** e così pensa che devi fare le pulizie, perchè proprio come l'accumulo di sporcizia non è piacevole nella tua casa, così nel corpo il ristagno delle tossine porta nel tuo corpo dei problemi che sono inizialmente blocchi funzionali, ma con il tempo diventano veri e propri disturbi.

Ma per quanto tu possa tenere il tuo corpo pulito c'è sempre bisogno di creare spazio, di portare aria nelle stanze , perchè avrai sempre un accumulo di tossine, così come in una casa ben tenuta ci sarà sempre la polvere, così nel TUO corpo ci saranno tossine da eliminare. Dunque con le pratiche yogiche, con una sana alimentazione e i giusti rimedi naturali andiamo a creare un sano stile di vita per rinforzare le nostre difese.

LO YOGA TERAPIA

Con la natura si arriva ad ottenere il nostro stato di salute ottimale che è già dentro di noi, si tratta solo di ritrovare quella

FORZA DI AUTO-GUARIGIONE

che si è assopita ma che è capace di sostenerci. **LO YOGA TERAPIA** è la tecnica di autoguarigione del corpo che lavora a livello sottile che arriva soprattutto a lavorare sulla salute mentale, arriva più in profondità delle pulizie legate al corpo e all'igiene e porta ad alzare le

TUE DIFESE DEL TUO SISTEMA IMMUNITARIO.

CONSIGLI DELLA SETTIMANA

I consigli sono suggerimenti e non sostituiscono nessuna terapia di cui il tuo corpo e la tua mente possano avere bisogno, per questo dovrai consigliarti con il tuo medico.ù

Il Primo STEP per un primo cambiamento e uscire dalla comfort-zone.
Partiamo dai **RITI DEL MATTINO**.

- fai stretching per 5/10 minuti oppure 3 saluti al sole)
- celebra la tua giornata, prenditi 5 minuti in silenzio (medita o prendi solo del tempo per immobilizzarti e stare in ascolto)
- Trova un pensiero d'amore da regalare a chi vuoi (mentalmente o con un messaggio, puoi ringraziare anche il sole che è sorto, il tuo corpo che è sano, l'universo per quello che ti sta mandando, oppure tua mamma o un amica.)
- bevi una tazza di acqua calda e prepara la tua colazione.

LE RICETTE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE.

Partiamo da cosa introduciamo nel nostro corpo la mattina (**ENERGIA FISICA**)

COLAZIONE (un dolcetto facile facile per una colazione leggera e nutriente)

Sostituisci lo zucchero bianco con quello di cocco integrale

3 uova delle galline della nonna (sarebbero meglio...

100 di zucchero di cocco

250 gr di farina metà di farro e metà di tipo 2

380 gr di carote grattugiate

1/2 bicchiere di olio di semi 1 bst di lievito per dolci

qualche mandorla o altra frutta secca a piacere tritata

Cuoci tutto in forno 180° 30/40 minuti prova stecchino spolverata di zucchero a velo e buona colazione tutto accompagnato da una tazza di latte vegetale o thè verde 🍌

Se nn hai voglia di grattugiare le carote metti un vasetto di yogurt a tuo piacimento verrà benissimo lo stesso 🙏

Namastè

“ POTREBBE ESSERE DIFFICILE MA NON IMPOSSIBILE”
ANNA ZULLO