

# YogaQuotidiano

www.vivere.yoga

**ABITUDINI:**  
amiche o nemiche?

**SCOPRI TE STESSO  
CON LA MEDITAZIONE**

**SUPERA  
i tuoi limiti  
con i Fiori di Bach**

**LASCIA ANDARE  
e vivi sereno**

**OLI ESSENZIALI  
un mondo  
da scoprire**

**COLLEGATI E GUARDA**



**Le Frequenze  
del Benessere**  
di Simone Bedetti

**Stimola  
l'immaginazione  
E TROVA  
LA QUIETE  
INTERIORE**

**SALUTE FISICA  
E MENTALE  
con le pratiche  
invernali**

La consapevolezza del **RESPIRO**

**ALLONTANA I PENSIERI NEGATIVI**

**Sprea**  
EDITORI

## ***i nostri esperti*** ALL'INTERNO DEGLI ARTICOLI SONO INSERITI I CONTATTI PERSONALI



### **SIMONE BEGETTI**

In più di 25 anni ha studiato centinaia di tecniche di crescita personale e pubblicato oltre 1000 libri come editore. Come filosofo, si è specializzato sul rapporto tra mente e spirito e tra dimensione fisica e dimensione metafisica. Nel 2009 ha fondato la casa editrice Area51 Publishing. Dal 2018 ha iniziato a diffondere Mind3®, un metodo di autorealizzazione spirituale. Per info: [www.area51editore.com](http://www.area51editore.com); [www.mind3.it](http://www.mind3.it).



### **ANTONIA CALIFANO**

Ph.D. in scienze nutrizionali e dietetica; E-RTY, insegnante Yoga certificata con oltre 3000 ore di formazione, forma insegnanti Yoga dal 2015, anno in cui ha co-fondato STYLEOGA® che si occupa di Yoga, meditazione e alimentazione. Autrice di libri sulla salute e personal coach di atleti olimpionici, ha tenuto conferenze e workshop in vari Paesi del Mondo. Attraverso il gruppo YOGABONDA si dedica al suo progetto di Yoga per la Guarigione.



### **SELENE CALLONI WILLIAMS**

Scrittrice, direttrice e insegnante di Imaginal Academy. È autrice di numerosi libri. È l'iniziatrice del "metodo simbolo-immaginale", applicato a varie tecniche e discipline che insegna in Italia e all'estero, in particolare in Svizzera e nel Regno Unito (coadiuvata da un team di collaboratori). Tramite *Voyagers illumination* organizza "i viaggi del fare anima", nel rispetto della natura e delle culture.



### **FRANCESCA CASSIA**

L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di *Mater Dei e Paideia*.

## **Insegnanti Maestri Yoga Psicologi Psicoterapeuti Counselor Naturopati Nutrizionisti**

Foto: Annone Re, Cuzzocini



### **MARIO LONGHIN**

Osteopata D.O. specializzato nel benessere della colonna vertebrale, ideatore del metodo Spine Yoga e di Spine Flow Pillow CV4. Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga di Padova. Tra i suoi maestri: A. Van Lyzebeth, Swami Iswar Prashad, Swami Sarvadananda Saraswati e Sad Guru Swami Sadhanananda Giri che lo inizia al Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya.



### **MANUEL MAURI**

Psicologo e Psicoterapeuta specializzato in Italia e negli Usa. Insegnante di Yoga e Meditazione. È spesso ospite in trasmissioni radio e televisive, riviste e quotidiani (Rai, Radio Montecarlo, RTL, Radio Kiss Kiss, Corriere della Sera etc.) per approfondire temi personali come l'autostima e il benessere psicologico. Si occupa di consulenza e conduzione di gruppi di sviluppo personale mirati all'autostima, allo stress e al trattamento breve dei disturbi d'ansia.



### **ROBERTO MILLETTI**

Fondatore di *Odaka Yoga®*, uno stile innovativo che fonde il *Bushido* (la via del guerriero) con lo *Zen* e lo *Yoga*, esprimendo fisicamente ed emozionalmente i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, Usa, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.



### **LAURA MORONI**

Laureata nel 1991 in Medicina a Milano. Diplomata nel 1993 presso la Scuola di Omotossicologia di Milano e nel 1998 presso la scuola di Agopuntura Sowaen di Milano. Esercita a Milano e da un paio d'anni nella natia provincia di Vicenza, come medico agopuntore. Diplomata 200RYS. Ha pubblicato 4 libri, puoi incontrarla sul suo blog <https://www.lauramoroni.com>

Stimola l'immaginazione per ritrovare





# la quiete interiore

*di Selene Calloni Williams*

**L'**immaginazione ha un grande potere trasformativo. Se è vero che la realtà è un prodotto della mente, è altrettanto vero che l'immaginazione può sovvertire le leggi della realtà mentale e porsi quale strumento a disposizione dell'individuo per operare il cambiamento in conformità con la propria volontà. L'immaginazione si può definire "potere di visualizzazione che diviene potere di creazione". L'immaginazione ha il potere di svelare che la realtà mentale stessa, per prima, è sogno e illusione. La capacità di immaginare e di visualizzare ci spinge a essere più ricettivi, più aperti, più liberi. Lasciar andare la fantasia aiuta a potenziare la capacità creativa e attraverso la creatività possiamo modificare alcuni aspetti della realtà, in sintonia con ciò che desideriamo profondamente. Dal punto di vista dello Yoga sciamanico, liberare l'immaginazione significa produrre una trance leggera nella quale è possibile operare.

**Unendo lo Yoga sciamanico e la mindfulness immaginale è possibile coniugare pratiche** che lavorano sull'immaginazione attiva per stimolare energie assopite e potenzialità latenti. Qui di seguito viene proposta una meditazione basata sul potere della visualizzazione. Questa pratica si può eseguire in vari momenti:

come preparazione alla seduta di Yoga;

ogni volta che si avverte il bisogno di un sostegno, di pace e di energia.

### **LADISCESADELLAFORZA.**

Questa meditazione genera un intenso senso di pace e carica di energie nuove e positive.

Ha inoltre la capacità di sciogliere emozioni pesanti, come la rabbia e la paura, avviando un processo di pacificazione dei pensieri. Tutto ciò favorisce la quiete interiore.

#### **Come si pratica:**

► **Sedetevi in una postura meditativa**, oppure sdraiatevi in Savasana.

► **Visualizzate una bella luce lilla** sopra la testa.

La luce lilla rappresenta la forza spirituale che equivale al potere di trasformazione e di evoluzione dell'essere. La sede del *Brahman*, lo Spirito, è al di sopra di tutti i *chakra* e vi entrate in connessione attraverso

il *Sahasrara chakra*, il loto dai mille petali, che si trova alla sommità del capo, in corrispondenza della cosiddetta fontanella. Attraverso il *Sahasrara chakra*, la luce lilla inizia a scendere nel vostro essere.

► **Visualizzatela penetrare nel cervello e riempirlo**, sciogliendo tutte le tensioni, le resistenze, le chiusure, le paure, le angosce che sono nella vostra mente. Respirando in modo profondo e consapevole (dal naso) percepite una sensazione di pace e di apertura.

► **Visualizzate ancora la luce lilla**, che questa volta riempie i vostri occhi, sciogliendo le paure e tutte le difficoltà che sono all'interno. Visualizzatela scendere nella testa, mentre riempie



gli organi del viso e porta ovunque pace e serenità.

➤ **Visualizzatela entrare nella gola e sciogliere le difficoltà che sono all'interno:**

i problemi di comunicazione, le lacrime che non avete pianto, le grida che avete trattenuto, tutto ciò che dovevate e non avete saputo esprimere, tutto ciò che forma dei blocchi nel vostro *chakra* della gola. Visualizzate la luce entrare e sciogliere i blocchi, portando un senso di liberazione e di apertura.

➤ Poi **visualizzate la luce lilla riempire i polmoni** e portare all'interno un senso di gioia.

➤ **Visualizzatela entrare nel cuore** e sciogliere le sue paure.

➤ **Visualizzatela nello stomaco, nel fegato,** dove scioglie la rabbia accumulata.

➤ **Visualizzatela negli organi genitali,** dove scioglie il senso di colpa e del peccato, portando pace e serenità.

➤ **Visualizzatela nei reni,** nella colonna vertebrale e dovunque riteniate opportuno.

➤ **Visualizzatela nelle gambe, nei piedi, nelle braccia e nelle mani.**

➤ Infine, **visualizzate la luce lilla in ogni cellula del vostro corpo** e sentite

la forza dell'evoluzione che può fare di voi un essere nuovo. Celebrate l'esistenza di questa forza dentro di voi, donatevi a lei per essere il suo strumento.

**A questo punto, raccogliete tutta la vostra luce e ponetela dove volete:**

su una persona, una cosa, una situazione, o ancora su una parte del vostro corpo. Lasciate la luce dove sentite il bisogno di sciogliere le resistenze e generare un'apertura. Quando sentirete di aver concluso l'esperienza, uscite dalla meditazione iniziando a fare dei piccoli movimenti del corpo e infine stirandovi, come se vi svegliaste da un lungo sonno. 🌸