

# OM

gallery vivere lo yoga tutti i giorni

“Chiedete al rospo che cosa sia  
la bellezza e vi risponderà che è  
la femmina del rospo.”

Voltaire



WWW.YOGAJOURNAL.IT

11

OM  
gallery

Mudra

a cura di Antonella Bassi

i "sigilli" delle mani

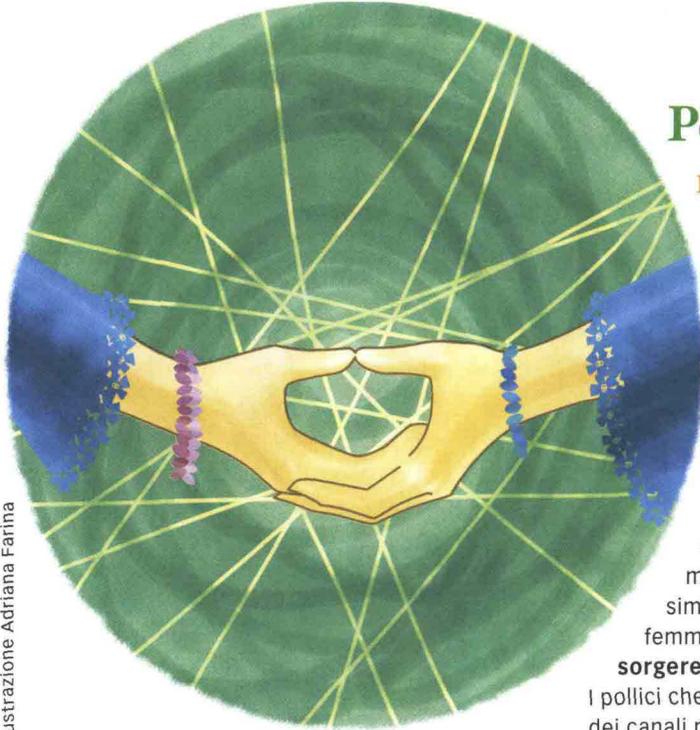


illustrazione Adriana Farina

## Per la concentrazione

### DHYANA MUDRA

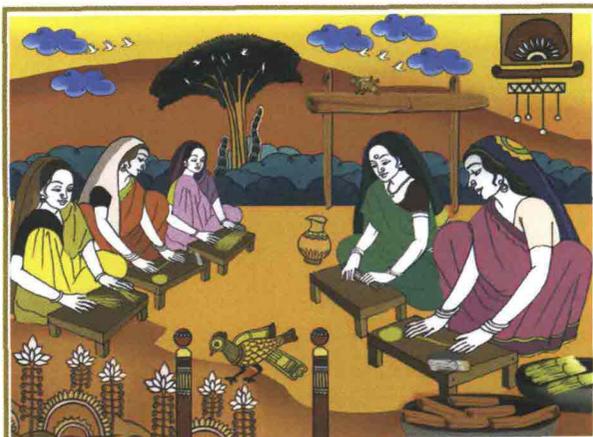
*Il gesto della meditazione*

Chiamata anche Samadhi Mudra, ossia gesto della Contemplazione, si dice fosse **la Mudra eseguita dal Buddha** meditante sotto l'albero della Bodhi, prima di ricevere l'Illuminazione.

Le mani, in questo gesto, assumono una posizione che suggerisce un totale abbandono, fonte di profonda **pace e serenità**. In particolare, la mano destra, che simbolizza l'azione (energia solare, maschile), è supportata dalla sinistra che simbolizza la saggezza (energia lunare, femminile). Ovvero, **l'azione efficace può sorgere solo da uno stato di calma interiore**.

I pollici che si toccano indicano l'unione bilanciata dei canali maschili e femminili; formano altresì uno **spazio vuoto**, una coppa libera di ricevere quanto necessario per il cammino spirituale, un'energia nuova e più pulita.

Per la tradizione buddhista, la mano destra, che rappresenta l'Illuminazione, sovrasta la sinistra, che indica la natura illusoria dell'esistenza. Quindi la Mudra simboleggia **il primato dell'Illuminazione sul mondo delle apparenze**.



Nell'antichità, l'incenso veniva bruciato perché considerato il tramite tra il cielo e la terra e c'era la convinzione che potesse far arrivare alle divinità le richieste e le preghiere intonate dagli uomini, per questo veniva utilizzato anche nelle pratiche religiose e a scopo propiziatorio. È la compagnia ideale per la meditazione, lo yoga, lo studio, la musica, il massaggio, l'espressione artistica, la consulenza astrologica. Un filo bianco di profumo in grado di farci perdere la dimensione concreta del tempo, di agganciarci a ricordi e sensazioni dimenticate e di riconnetterci all'armonia Universale.

I nostri Incensi si caratterizzano per la presenza nella composizione di: miele, polveri di legni pregiati, oli essenziali, spezie, erbe officinali e resine esclusive che li rendono unici per aroma e qualità, ma anche per la loro consistenza morbida e gommosa e per la lenta combustione 60/80 minuti. Utilizziamo infatti esclusivamente materie prime naturali, senza aggiunta di prodotti di sintesi o petrolchimici.

### Fiore D'Oriente

Manufacturer of High Quality Traditional Incense

[www.fioredoriente.com](http://www.fioredoriente.com)

Hai un Centro? Richiedi tramite e-mail una campionatura gratuita

#### ESECUZIONE

Seduto a terra in posizione comoda, a gambe incrociate, allunga la spina dorsale. Avvicina le mani **all'altezza del grembo**; appoggia la mano destra sulla sinistra, coi **palmi verso l'alto** e le dita estese che riposano le une sulle altre.

**I pollici si toccano.**

Chiudi gli occhi e respira con calma per 2/5 minuti.

#### EFFETTI BENEFICI

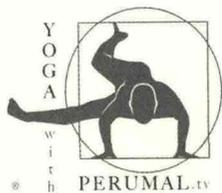
Dhyana Mudra **aumenta la capacità di concentrazione** e meditazione. Praticata regolarmente, **riduce lo stress** e la confusione che agitano la mente, aiutando a bilanciarla e rilassarla. Sul piano emozionale, ripulisce le energie non più utili o dannose; su quello spirituale **risveglia la saggezza** interiore.

## Le 10 regole d'oro

di Perumal Koshy

OM  
gallery

... dello yoga

**Nei mesi precedenti:**

1. Focalizzare le tue motivazioni
2. Porre l'attenzione all'interno
3. Regolarità nella pratica
4. Avere cura delle giunture
5. Trovare il centro
6. Costruire la forza

[www.yogawithperumal.tv](http://www.yogawithperumal.tv)

## 7. Evitare il dolore

**S**aper ascoltare quando, dove e come comincia un dolore durante una pratica di yoga è fondamentale per la crescita di uno yogi. Non ha senso forzarsi e farsi del male durante la lezione, non dà nessuna motivazione, aumenta lo scetticismo per proseguire e dirai che praticare yoga fa male. Nulla di più insensato, lo yoga è altro. **Se senti del dolore** durante una lezione **ricordati di correggere la tua pratica** in maniera tale che il dolore sia alleviato. I principianti spesso non ascoltano o non riconoscono i segnali del corpo, per cui sono i più autorevoli candidati a stiramenti muscolari, tendiniti o peggio. Ricordatevi sempre, come ho già detto in altre parti della mia rubrica, che ci vogliono mesi di pratica costante affinché i tendini, i legamenti e i muscoli si adattino alle posizioni. Per arrivare a diventare dei "veri yogi" **il primo passo è fare in modo che la pratica passi prima attraverso la testa e il cuore e poi nel corpo: comprendere in che direzione sta andando la sequenza prima di farla** o peggio ancora, sforzarla. Una volta comprese e aver acquisito familiarità con le sequenze e le posizioni, non significa spingerle a tutto gas (obiettivo di farsi del male). Dobbiamo prendere confidenza e cura del nostro veicolo (il

corpo). Se tu fossi un'automobile e non rallentassi in prossimità delle buche, accelerando a tutte le curve, probabilmente comprometteresti l'assetto e la struttura dell'auto. **Quindi non spingere le tue possibilità fisiche oltre l'80% del tuo livello. Con questo metodo, associato alla regolarità della pratica, progressi sono garantiti.** Anche qualora tu non fossi un principiante ma avessi interrotto per un certo periodo la pratica o avessi un passato atletico il principio rimane invariato. Non puoi contare sulla stessa resistenza, forza, flessibilità di prima. Considera anche che i tendini che connettono i muscoli alle ossa si sono indeboliti e ricevono minore irradiazione sanguigna. Quindi, per questo motivo, riprendere l'attività con giudizio e lentamente è molto importante per creare una nuova base psico-fisica e di fiducia su cui ricominciare. Baron Baptiste, insegnante di Power Yoga, nel suo libro "Journey to Power" paragona la pratica dello yoga alla struttura di una cipolla: per arrivare al centro dello yoga bisogna scoprire uno strato alla volta, non tagliarla di netto a metà. Quindi abbi pazienza e affronta la pratica strato dopo strato. I risultati verranno di conseguenza.

[www.yogawithperumal.tv](http://www.yogawithperumal.tv)

OM  
gallery

Briciole Filosofiche

di Myriam Ines Giangiaco

cibo quotidiano

## DIS-ORIENTAMENTO

### Una meditazione improvvisa

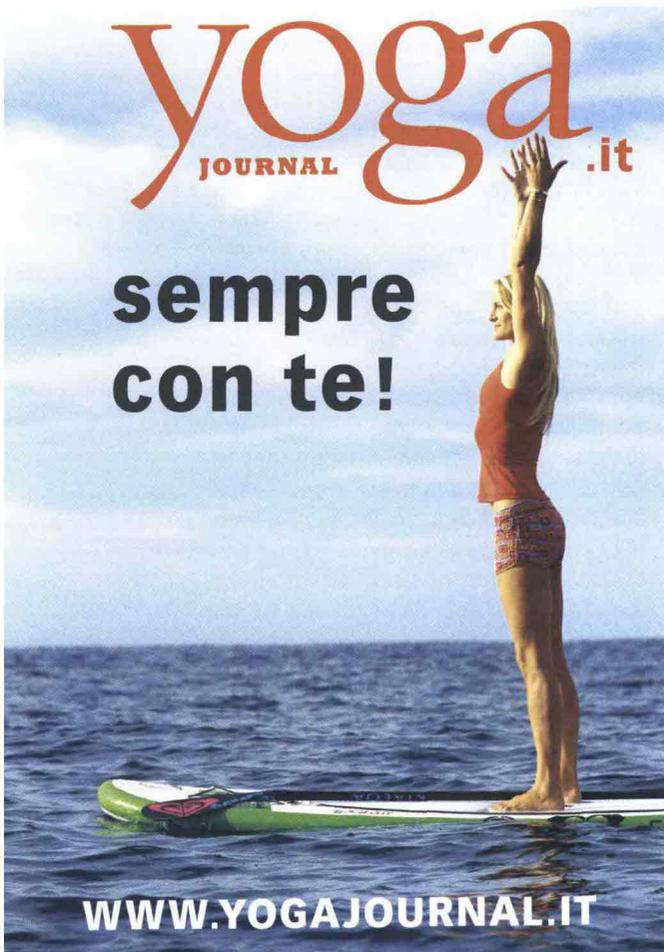
Sentirsi dis-orientati di fronte a una scelta improvvisa, non è piacevole. **Si prova una sgradevole sensazione di "inconcludenza"** e, se si indugia un po', se si vagabonda da un'ipotesi all'altra assecondando la propria indecisione, nasce una stridula vocina interna che ti fa notare che siamo colpevolmente improduttivi. Le scadenze incombono e noi stiamo qui a cincischiare. Eppure inconsciamente sappiamo che spesso, oggi più di prima, **ogni scelta può fare una significativa differenza per noi e, talvolta, anche per gli altri.** Ma se l'azione di scegliere è così fondamentale, allora acquista importanza il non essere precipitosi, di conseguenza quello che parrebbe un difetto si trasforma in un pregio. **Non sembra, infatti, esserci condizione più propizia, a chi deve scegliere, di non avere pronta l'idea di cosa fare,** come una bussola che gira vorticosamente senza fermarsi in nessun punto. Si prova una sensazione ambivalente. Una parte di noi sorride perché **quella**



BOTTEGA  
FILOSOFICA  
Facilitatori in cambiamento.

yoga  
JOURNAL .it

sempre  
con te!



WWW.YOGAJOURNAL.IT

**della libertà ci appare una vera sfida** e siamo affascinati da una situazione in cui tutto è in movimento. E una parte di noi soffre: la libertà è anche rischio e questo ci intimorisce. In momenti come questi, la fiducia in noi stessi ha l'occasione di fare davvero un salto di qualità, se cominciamo a riconoscere i momenti di massima incertezza come il prologo delle scelte risolutive. Non sappiamo cosa sceglieremo né quando, ma sentiamo che sarà certamente quello che dobbiamo scegliere. La parte di noi che soffre incontra quella che ride e confluendo l'una nell'altra si arricchiranno reciprocamente. **Se ci arrisichiamo a stare con il nostro dis-orientamento, a sostare "nell'inconcludenza", come in una meditazione dove sospendi ogni giudizio, ci si aprirà lo spazio nuovo e intrigante dell'ascolto e della scoperta di sé** e la scelta giusta per noi saprà emergere chiaramente. In fondo non si tratta di fare altro che lasciar essere ciò che si è. ([www.bottegafilosofica.it](http://www.bottegafilosofica.it))

## Mini pratica

di Carlotta Avenia

OM  
gallery

all'aperto

## Pause di ristoro

Fermati nei luoghi panoramici più suggestivi e tranquilli. Allunga i muscoli e espandi la cassa toracica prima di riprendere il cammino.

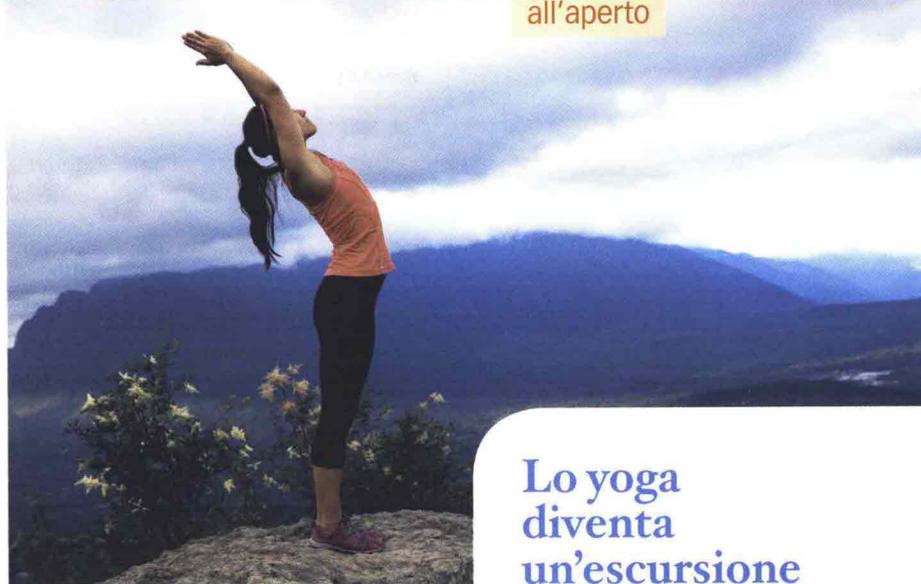
Uttanasana  
Piegamento in Avanti  
in Piedi



Parivritta  
Parsvakonasana  
Posizione dell'angolo  
invertito



Prasarita  
Paddottanasana  
Piegamento in Avanti  
a Gambe Aperte



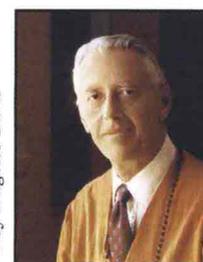
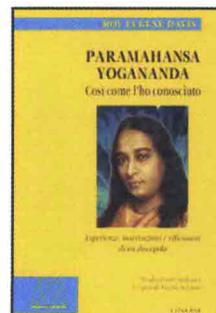
## Lo yoga diventa un'escursione

In estate quale migliore occasione per combinare un'escursione all'aria aperta con una sessione di yoga senza tappetino? Oramai un trend per le vacanze negli Stati Uniti, può essere un'opportunità per coniugare qualità specifiche delle due attività. "Gli escursionisti tendono ad avere muscoli tesi come una corda di pianoforte, mentre i praticanti yoga hanno spesso scarso allenamento aerobico", dice Eric Kipp, che da 10 anni dirige la scuola di Hiking Yoga a San Francisco. Lo yoga rende gli escursionisti più agili, consapevoli e allineati nella modalità di camminare. Per i praticanti yoga, invece, l'attività dinamica prolungata dell'escursionismo migliora il ritmo della respirazione. Senza considerare i benefici "di confrontarsi con la natura e il paesaggio; soffermarsi e osservare, arricchisce il ruolo di immedesimazione della propria coscienza ad un livello superiore", ci dice Paolo Ricci, in Italia promotore di trekking yoga ([trekkingyoga.it](http://trekkingyoga.it)). Praticare yoga nella natura è sicuramente meno confortevole, ma aggiunge una sfida alla nostra concentrazione e capacità di adattamento. Un buon allenamento per quando torneremo sui nostri comodi tappetini.

**Paramahansa Yogananda così come l'ho conosciuto**  
*Esperienze, osservazioni e riflessioni di un discepolo*  
**di Roy Eugene Davis (Traduzione Italiana a cura di Furio Sciano)**

152 pagine - euro 16,00  
**Marco Valerio Editore**  
Altri libri di Roy Eugene Davis su questi siti:  
[www.marcovalerio.it](http://www.marcovalerio.it)

Per seminari e corsi in Italia  
contattare: Furio Sciano  
[fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)



Roy Eugene Davis

Center for Spiritual Awareness - U.S.A.  
Mr. Davis, fondatore e direttore spirituale  
[www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

OM  
gallery

Crunchy

di Antonella Bassi

scelte eco per ogni giorno

Foto 1  
Marni

## LA PLASTIQUE C'EST CHIC!

Per dare un tocco speciale ad ogni abito, un bijoux "stiloso" è d'obbligo. In plastica riciclata - e costo quasi 0 - è meglio.

### COSATI SERVE

- esempi a cui ispirarti • flaconi di plastica rigida (di detersivi & co.) e bottiglie di plastica leggera (di bibite e acqua), lavati e senza etichetta • nastro in tessuto e minuteria per bigiotteria • forbici o cutter • punteruolo, pinza
- colla trasparente extra forte • accendino o candela

### IL COLLIER SONTUOSO

Cerca la foto di una collana che ti piace e seleziona i flaconi di plastica rigida in base ai colori che intendi utilizzare. Ispirandoti al tuo modello, **ritaglia dal flacone delle "tessere"** a cerchio, triangolo o rettangolo. Abbina colori e forme a tuo gusto. Definita la composizione, rifinisci le "tessere" affinché non siano taglienti. Nel caso, ripassane i bordi con la carta vetrata o la fiamma di un accendino, che ammorbidirà i contorni. Ora costruisci il collier: incolla tra loro le "tessere" con la colla extra forte sovrappollandole in modo creativo; **aggiungi qualche strass di recupero (foto 1)**. Incolla il tutto su un nastro di tessuto che annoderai al collo. In alternativa, incolla le singole "tessere" su una base di **feltro colorato (foto 2)**, poi cuci agli estremi 2 pezzetti di nastro di tessuto. Elegantissima!



Foto 2

### GLI ORECCHINI DELICATI

Ritaglia, dalle **bottiglie di bibite o acqua**, tante foglioline di plastica. Passale velocemente su una fiamma per modellarne i bordi o arricciarle (occhio a non scottarti). Con un compasso o punteruolo dalla punta scaldata, **fora le foglie** e, aiutandoti con una pinza, infilale negli anellini metallici. Ora collegali tra loro fino ad ottenere un orecchino della lunghezza che preferisci. Completa con uno strass o perla (foto 3) e la monachella (il ganetto da infilare nell'orecchio).



Foto 3

### W IL COLORE

In casa hai solo flaconi bianchi? Vorresti delle "tessere" in una nuance particolare? Dipingile con **vernice spray o smalto lucido** per unghie. Poi, lascia asciugare bene prima di "montare" il tuo gioiello.

Sono **APERTE** le iscrizioni al **NUOVO Training Tantralife 2013 - 2014** in TOSCANA con **Radha**

- risvegliare l'**energia vitale**
- **comprendere** le chiavi di una **intimità** naturale
- riconoscere l'**intelligenza sensibile** e la **sacralità** del corpo
- espandere i **sensi** e la sensualità
- **integrare** la meditazione nell'**energia sessuale**
- portare la **meditazione** nella vita quotidiana



#### Radha C. Luglio

Ha vissuto presso la comune del Maestro illuminato **Osho** dal 1974 al 1994, meditando, studiando e insegnando per anni nella **Osho School of Tantra** di Puna (India). Da questa esperienza trae origine il suo lavoro e oggi è insegnante di **Meditazione e Tantra**, conducendo corsi in Italia e in tutto il mondo. È autrice del libro: **Tantra, un modo di vivere e di amare**.



Publicato in Italia da **Tecniche Nuove** e tradotto in 7 lingue

INFO: Tel. 347. 018 77 61 - info@tantralife.com - www.tantralife.com

tantralife  
two becomes one due diventa uno



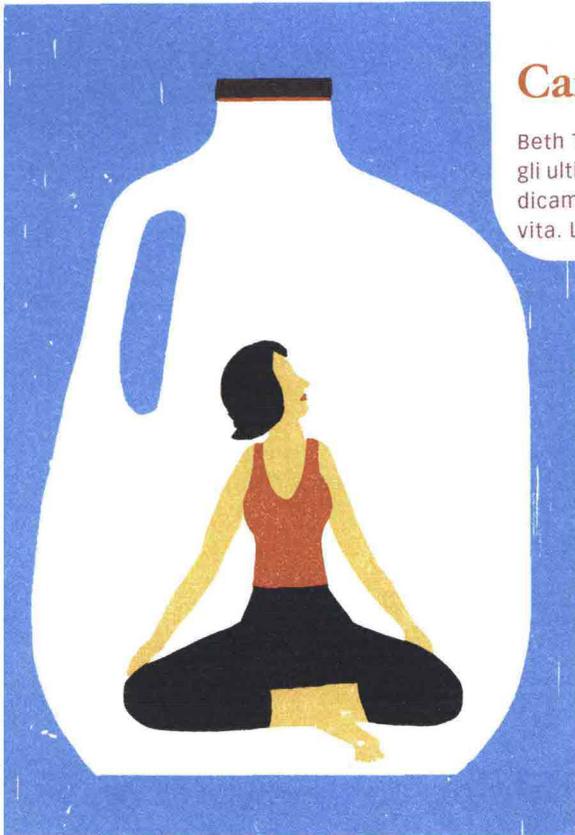
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Changemakers

di Giovanna Quaroni

OM  
gallery

piccoli grandi rivoluzionari



## Cancella la tua vita di plastica

Beth Terry, blogger americana, ha passato gli ultimi 7 anni a cercare di eliminare metodicamente l'utilizzo della plastica nella sua vita. Lasciati ispirare anche tu.

Nel 2006, Beth Terry, sfogliando una rivista si ferma su una fotografia che cambia la sua vita.

"Era un piccolo albatros morto con la pancia piena di tappi e altri materiali di plastica che sua madre aveva scambiato per cibo. **E stata la prima volta che ho visualizzato il legame tra le nostre azioni, l'ambiente e la morte di esseri viventi.** Ero abituata ad usare quotidianamente prodotti in plastica senza pensare alle conseguenze". Attraverso il suo blog "My Plastic Free Life", e il suo recente libro "Plastic Free", offre uno sguardo a 360° di come la plastica abbia pervaso ogni singola parte della nostra vita. Oggi si offre per workshop educativi a consumatori e aziende, offrendo utili consigli per cambiare radicalmente le nostre abitudini. "La mia pratica di meditazione mi ha insegnato che, anche soltanto **sedere in piena consapevolezza, è il primo passo per cambiare le proprie cattive abitudini.** Piccoli cambiamenti, sommati tra loro, daranno grandi cambiamenti".

QUATTRO PICCOLE REGOLE  
PER COMINCIARE

- 1 Conta quanti oggetti, imballaggi e contenitori getti in 1 settimana, e valuta di quali puoi fare a meno. Annota su un'agenda settimanale i tuoi acquisti, per imparare a selezionarli meglio.
- 2 Per le spese quotidiane sono adatte anche le vecchie borse di paglia o quelle per andare in spiaggia.
- 3 Riutilizza più volte la plastica che hai ancora in casa o in ufficio: bottiglie d'acqua, bicchieri per il caffè. Volendo anche in maniera creativa per creare giochi e "gioielli" (vedi Crunchy Yoga).
- 4 Preferisci imballaggi riciclabili, posate, piatti e confezioni per alimenti senza pvc. Porta con te una busta di plastica in borsa. Anche se non la usi, ti ricorda che devi essere consapevole del problema.

odaka.it | info@odaka.it

**Formazione Professionale Insegnanti**  
Roma | Milano

Milano in collaborazione **Just B**

Riconosciuto e diffuso in tutto il mondo, questo corso è costruito sulle esigenze di chi si appresta ad insegnare così come di chi voglia approfondire la conoscenza dello yoga come percorso personale.

**Patentino Msp** affiliata **Coni e Assicurazione**

Flessibilità di inserirsi durante l'anno.  
Possibilità di recuperare gli incontri persi.  
Materiale didattico in dotazione.

200H durata 8 week end | 500H strutturato per moduli PreNatal 4 week end

Yoga Alliance

RPYS

OM  
gallery

## Appuntamenti

a cura di Brunella Valenti

non solo yoga



30 AGOSTO - 1 SETTEMBRE

SARZANA (SP)

## Creatività in festa

Il primo festival in Europa dedicato ai processi creativi compie 10 anni. Per tre giorni, illustri pensatori italiani e stranieri saranno i protagonisti di conferenze, lectio, workshop, dialoghi e lezioni-laboratorio ("approfonditaMente") di due ore a numero limitato, per consentire al pubblico e ai relatori di instaurare una relazione più diretta. E proprio perchè il Festival della Mente si fonda sulla disponibilità al dialogo, sulla voglia di conoscenza e di condivisione, è

ora arricchito da una sezione per i più piccoli - con oltre 50 eventi - nata per stimolare il confronto culturale tra le generazioni.

Info: [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)

Ideale per chi: ama le "contaminazioni" tra pensiero scientifico e umanistico

LE VIE  
centro yoga

Uno spazio di quiete nel cuore antico della tua città

Yoga del Riequilibrio  
Yoga Dinamico e Ashtanga  
Yoga dell'Integrazione  
Ayurveda Yoga  
Mantra Yoga  
Yoga in volo  
Meditazione  
Pranayama

APERTO ANCHE NEL PERIODO ESTIVO

VIA D' AZEGLIO 35, BOLOGNA

tel. 051 199 820 56

cell. 348 682 20 04

[www.yogalevie.it](http://www.yogalevie.it)

e.mail: [info@yogalevie.it](mailto:info@yogalevie.it)



Orari segreteria:

Dal Lunedì al Venerdì : 11-13 • 17- 20

26 - 27 AGOSTO

SEGRATE (MI)

## Dalla mente al cuore

Questo è il viaggio su cui si concentra l'insegnamento del Buddha: dai conflitti emotivi alla pace della mente. Ringu Tulku Rinpoche, eminente Lama Tibetano della Scuola Karma Kagyu del XVII Karmapa, Ugyen Trinley Dorje, in



visita a Milano, spiegherà le caratteristiche del sentiero e della pratica del Dharma, per trasformare le nostre paure e illusioni in amore, compassione e saggezza. Attraverso 3 incontri aperti a tutti - due insegnamenti e una meditazione - in inglese, con traduzione simultanea in italiano. Il Lama è disponibile anche per colloqui personali.

Info: [sitatara@libero.it](mailto:sitatara@libero.it), tel. 334 2383810

Ideale per chi: desidera alleggerire la mente a favore del cuore



8 - 11 AGOSTO

LAGO DI GARDA - LOC. MANDREA, ARCO (TN)

## Woodstock 2.0

A pochi km dal Lago di Garda, si svolge la seconda edizione di Mandstock: un festival che mescola **musica**, sport, natura e altre forme d'arte. Oltre ad un fornito panorama musicale di band italiane e straniere (che spaziano tra rock, folk, reggae, dub, hip hop, goa e alternative), saranno presenti anche una zona climbing, **corsi di yoga**, giocolieri, workshop, un parco avventura ed una rampa da skateboard con esibizioni di **skateboarders e BMX rider**. Il tutto condito da cibo vegetariano e, il giovedì, party gratuito a base di cocomero. Fornite docce e servizi, basta portarsi tenda, sacco a pelo e torcia.

Info: [www.mandstockfestival.com](http://www.mandstockfestival.com)Ideale per chi: *vuole sentirsi libero in mezzo alla natura*

30 AGOSTO - 1 SETTEMBRE

VIMERCATE (MI)

## Sagra? Sì, ma cruelty free!

Ormai giunto alla sua ottava edizione, Veganch'io è il **festival vegano** all'insegna del buon cibo all'aperto. Tre giorni di incontri, divertimento, **cibo biologico e sostenibile**, per diffondere una nuova cultura del rispetto e dei diritti: si può vivere, e bene, senza uccidere e senza sfruttare nessuno. Aperto a vegetariani e vegani, ma anche agli onnivori che vogliono avvicinarsi a questo mondo. Durante la manifestazione, ci saranno yoga, letture di brani sugli animali, attività per bambini, presentazioni di libri, **workshop di cucina** e tanto altro.

Info: [www.veganchio.org](http://www.veganchio.org)Ideale per chi: *vuole mangiare bene e provare nuovi tipi di cucina*

OM  
gallery

Yoga style

a cura di Antonella Bassi

shopping yogico

## Ayurveda per la pelle

La sarsaparilla è una potente erba medicinale dalle proprietà antibatteriche e anti-infiammatorie. Abbinata ad aloe e altri ingredienti vegetali, è alla base della **Crema imperfezioni cutanee** di Deva. Specifica per alleviare irritazioni, eczemi, pruriti, rossori, escoriazioni e secchezza della pelle.

**Vasetto** 50 gr € 35

**Deva** • [www.devaayurveda.it](http://www.devaayurveda.it)



## Borraccia solidale

Da Sigg, l'azienda svizzera produttrice di borracce in alluminio riciclabile, e Cuipo, organizzazione per la tutela della foresta pluviale, una nuova serie di borracce dal design fresco e divertente. Per ogni prodotto venduto, si salva un metro quadrato di foresta.

**Borraccia**

da 0.3 l € 16,95

da 0.6 l € 19,95

**Sigg** • [www.sigg.com](http://www.sigg.com)



# Carucci

 dal 1927

Riparazioni borse, valigie, trolley,  
ombrelli, giacche, pelletteria

BAGAGLI  
CARTELLE IN CUOIO  
24 ORE IN PELLE  
OMBRELLI  
GIACCHE  
PELLETTERIA VARIA

RIPARAZIONI RAPIDE



CHIUSURE LAMPO  
ZAINI SCUOLA  
BAULI  
CHIUSURE  
MANIGLIE  
FODERE



**Richiedi un preventivo On-Line !!!**

**WWW.RIPARAZIONICARUCCL.IT**

Trova la filiale più vicina a te oppure utilizza il servizio di ritiro e consegna a domicilio su tutta l'Italia

**SALVA L'AMBIENTE  
RIPARARE E' MEGLIO CHE BUTTARE !**

## Fresco spuntino

I Dessert freschi di Riso Sojade sono al **100% vegetali e bio**, totalmente privi di glutine, lattosio e colesterolo. Dolcificati con zucchero di canna grezzo, sono ideali per la merenda o per chiudere in leggerezza il pranzo o la cena.

Nei principali punti vendita di prodotti biologici e Natura Si (banco frigo).

**Confezione** di 2 vasetti da 100 gr. € 1,85

**Soyade** • [www.soyade.it](http://www.soyade.it)



## Amazzonia, il web ti protegge

“Siamo tutti coinvolti nella riforestazione; se è vero, aiutateci per favore”. Con queste parole, inviate via mail, il capo Almir della tribù Surui ha cercato l'aiuto internazionale per tutelare la foresta. Era il 2007 e, con l'aiuto della tecnologia GPS, ha creato una mappa fisica e culturale del territorio e delle tradizioni tribali. Di recente sono arrivati gli smartphone e, con essi, la possibilità di digitalizzare rapidamente le immagini e i dati relativi all'intera area, per favorire l'individuazione immediata **dei bracconieri del legno**. Ogni crimine e violazione non può più passare sotto silenzio se fotografato e taggato su Google Earth. La popolazione Surui continua il suo progetto ambizioso: porre riparo ai danni provocati dai taglialegna, piantando le più diverse varietà di piante. Per preservare uno dei territori più ricchi di **diversità biologica al mondo**.

Info: [www.aquaverde.org/it](http://www.aquaverde.org/it)



“La foresta è promessa di vita per l'umanità, e i Surui rispettano la vita”

capo Almir Narayamoga Surui

## Vogliamo le farfalle a Milano

Un progetto scientifico promosso dal Comune di Milano punta a **riportare le farfalle in città**. Per farlo, s'invitano tutti i cittadini a piantare su balconi, terrazze, davanzali e aiuole condominiali le piante preferite dalla farfalle per propiziare il loro ritorno. Via libera a finocchio selvatico, prezzemolo, carota, ortica, erba

medica, rosacee, zinnia: profumate e gustose per i coloratissimi insetti. “Effetto Farfalla” è il nome di questa iniziativa che terminerà nel 2015 e mira a rendere Milano più bella e più amica dell'ambiente. Un'idea sicuramente da esportare.

Info: [www.effettofarfalla.net](http://www.effettofarfalla.net)



Affiliato Center for Spiritual Awareness di Roy Eugene Davis

**Kriya Yoga Ashram Milano**

Corso insegnanti 2013-2015 200h RYT

Inizio settembre 2013. Incontri a cadenza di un weekend al mese.  
Principali argomenti trattati:

- Asana, come praticare e insegnare nel modo corretto
- Pranayama, la respirazione completa yogica
- Meditazione e mantra
- Bhagavad Gita e Patanjali, le scritture più autorevoli dello Yoga
- Ayurveda, la scienza della guarigione
- Samkya, la base della filosofia indiana
- Anatomia e fisiologia
- L'arte degli aggiustamenti nell'asana
- Alimentazione

Le iscrizioni sono già aperte, per partecipare è richiesto un minimo di due anni di pratica Yoga, e naturalmente una buona motivazione verso l'insegnamento, o comunque verso l'approfondimento della scienza dello Yoga.

Per informazioni visita [www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com)  
oppure scrivi a [info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com)

Kriya Yoga nella tradizione di Paramahansa Yogananda

## La ricetta del mese

di Beatrice Poggi

OM  
gallery

cucina green facile facile

**Ma che bel gelato!**

La merenda più fresca  
di stagione è ricca  
di benefici antiossidanti.  
E niente zucchero.

Nel frullatore, unisci 2/3 tazze di frutta fresca a pezzi e ¼ di tazza di liquido. Frulla fino a che il composto è ben cremoso, eventualmente aggiungendo altro liquido (vedi sotto). Versa negli stampini da ghiacciolo e metti in freezer per almeno 6 ore. Per 6-8 ghiaccioli.

Quando riempi lo stampo, lascia ½ cm di spazio dal bordo. Solidificandosi, il mix si espande.



Come liquido, usa succhi freschi di frutta, ad es. d'arancia. Oppure yogurt o latte se ti piace cremoso. Va benissimo anche l'acqua naturale o di cocco.



I frutti molto acquosi, come meloni e angurie, non hanno bisogno di altro liquido. Aggiungi delle erbe tritate (menta, basilico) per un "sorbetto" freschissimo.

Se usi frutta surgelata, puoi aver bisogno di più liquido. Per non esagerare, aggiungilo 1 cucchiaino alla volta.

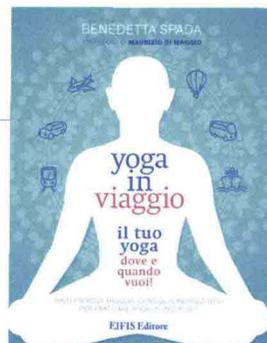


libri, cd, dvd, web

## PRATICA

## Yoga on the road

Agosto, tempo di vacanze: e lo yoga? Niente paura, questo libro spiega esercizi per praticare dove e quando vuoi. Scritto da Benedetta Spada, insegnante yoga e conduttrice su Radio Montecarlo di una trasmissione sulla pratica, "Yoga in viaggio" è un manuale per tutti, **che propone uno yoga "à porter" (ovunque e in pochi minuti...)**, pratico e

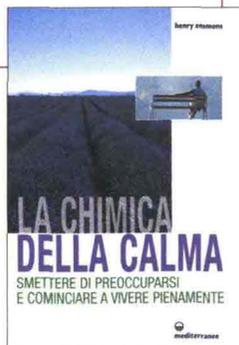


da ripetere in metropolitana, in treno, in aereo, in hotel, in pullman. Per ridurre lo stress e sentirsi più felici sempre e in ogni luogo. Eifis Editore, pp. 144, € 19,00.

## BENESSERE

## Stop all'ansia

Smettere di preoccuparsi e cominciare a vivere pienamente. Questo è il messaggio di Henry Emmons, psichiatra del Penny George Institute for Health and Healing, che nel suo lavoro combina terapie naturali e Buddismo terapeutico. In "La chimica della calma" (Edizioni Mediterranee, pp. 200, € 19,50) spiega come **alleviare l'ansia e recuperare la salute** fisica e mentale grazie ad alimentazione sana, integratori naturali e tecniche di consapevolezza.



John Crook - James Low

Gli  
YOGIN  
del  
LADAKHUna pellegrinaggio tra gli eremitici  
del Himalaya buddista

Gli eremi eremici sembrano così piccoli nella vastità delle montagne, indugiando a confronto della potenza delle rovine, dei fiumi e della neve. In un attimo la vita scompare e rimangono solo le rocce.

Ubaldini Editore - Roma

## SAGGEZZA

Magico Himalaya  
buddista

Una testimonianza preziosa ad opera di un etologo-antropologo e di un tibetologo-psicoterapeuta, entrambi con grande esperienza di meditazione. In "Gli yogin del Ladakh" (Ubaldini Editore, pp. 316, € 28,00), John Crook e James Low presentano il loro **resoconto sul campo delle pratiche degli yogin e lama** della scuola di Milarepa. Un volume corposo, a metà tra il diario di viaggio - fra monasteri e grotte remote - e un compendio di saggezza himalayana.

## RELAZIONI

Che bello  
comunicare!

A volte, malintesi e rancori creano **conflitti apparentemente insanabili** che rovinano l'ambiente di lavoro o la relazione di coppia. Ma, come spiegano Joel Edelman e Mary Beth Crain in "Il Tao dell'armonia" (Armenia, pp. 384, € 9,90) è possibile liberarsi da aggressività e difensivismo. Coniugando pensiero orientale e occidentale, gli autori offrono tecniche pratiche per imparare a guardare e ascoltare prima di agire, addirittura prima di pensare. Per ristabilire l'armonia perduta.





## ALIMENTAZIONE

**Il rosa che fa bene**

Il sale che si trova comunemente sulle tavole è spesso di tipo industriale, cioè raffinato e snaturato, quasi un veleno per l'organismo. Quello himalayano, al contrario, è un sale fossile, antico di centinaia di milioni di anni, **integrale e ricco di minerali preziosi**. Maurizio Costi in "Il sale dell'Himalaya. Perché fa bene e come usarlo" descrive caratteristiche e utilizzi di questo alimento insostituibile. Utile in cucina e in rimedi per il benessere (lavaggi, sciacqui, inalazioni, impacchi). Edizioni L'età dell'Acquario, pp. 112, € 11,00



## INTERNET

**Yoga in barba alla crisi**

Col video corso di 6 lezioni di Vinyasa, aperto a chiunque abbia voglia di mettersi in gioco. Torsioni, addominali, spalle, posizioni d'apertura di fianchi e torace... L'insegnante Sara Bigatti ha creato il progetto 'La Scimmia Yoga' per rendere la pratica accessibile e divertente. E, visti i tempi, **il corso è scaricabile a donazione, ognuno dà quello che può o vuole**. Molto yogico!  
[www.lascimmiayoga.com](http://www.lascimmiayoga.com)