

Preparazione a *Dolce sorpresa*

Istruzioni di Gurumayi su postura e respirazione

In questa “Preparazione a *Dolce sorpresa*”, imparerai e sperimenterai come la postura e il respiro ti siano d’aiuto nel ricevere e assimilare gli insegnamenti Siddha Yoga. Gurumayi Chidvilasananda ha creato queste istruzioni e queste originali tecniche di respirazione appositamente per prepararti a partecipare a *Dolce sorpresa*.

Unisciti a Asa Siegel, l’insegnante di meditazione Siddha Yoga e presentatore, e a Meera Laube-Szapiro, l’insegnante di meditazione che guiderà i partecipanti dando le istruzioni di Gurumayi sulla postura e il respiro. Puoi praticare queste tecniche tutte le volte che vorrai.

La “Preparazione a *Dolce sorpresa*” è una registrazione audio di 45 minuti.

Per partecipare alla “Preparazione a *Dolce sorpresa*”:

- Organizzati per avere un tempo sufficiente a partecipare senza interruzioni.
- Assicurati di avere un cuscino per la meditazione, l’*asana*, e tutto ciò che ti serve per stare seduto comodo.
- Prepara accanto a te alcune cose essenziali: acqua, fazzoletti, il diario e una penna o una matita.

Ulteriori dettagli:

- Puoi mettere in pausa la “Preparazione a *Dolce sorpresa*” in qualsiasi momento.
- Per partecipare non è necessaria l’iscrizione.
- Avviando la connessione a “Preparazione a *Dolce sorpresa*” si dà il consenso a Termini e Condizioni.



Preparazione a *Dolce sorpresa*

Glossario

Kundalini Shakti

Letteralmente "l'arrotolata". La dea Kundalini; e anche il potere dell'evoluzione spirituale in un essere umano. La forma dormiente di questa energia spirituale è descritta come arrotolata alla base della colonna vertebrale; quando viene risvegliata e guidata da un Siddha Guru, e alimentata dallo sforzo disciplinato del cercatore, questa energia purifica il cercatore a tutti i livelli e lo conduce all'esperienza permanente della propria natura divina.

Sadgurunath Maharaj ki Jay

Invocazione che significa "Salute al vero Guru!". Nel sentiero Siddha Yoga viene recitata all'inizio e al termine di un'attività spirituale per invocare la grazia del Guru ed esprimere gratitudine.

Sadhana

Letteralmente "andare dritti alla meta; portare a compimento". La *sadhana* è una pratica disciplinata che si intraprende per raggiungere la meta di un sentiero spirituale. Le quattro pratiche fondamentali della *sadhana* del Siddha Yoga sono la meditazione, il canto, la *seva* e la *dakshina*. L'obiettivo della *sadhana* del Siddha Yoga è la trasformazione spirituale che porta alla liberazione.

SYDA Foundation

Organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 1973. Il ruolo della SYDA Foundation è quello di proteggere, preservare e favorire la diffusione degli insegnamenti del Siddha Yoga. La SYDA Foundation crea e produce eventi di insegnamento e apprendimento Siddha Yoga e strumenti per la *sadhana* per i Siddha Yogi di tutto il mondo.



Preparazione a *Dolce sorpresa*

Praticare l'esercizio del respiro sbadigliante stando sdraiati

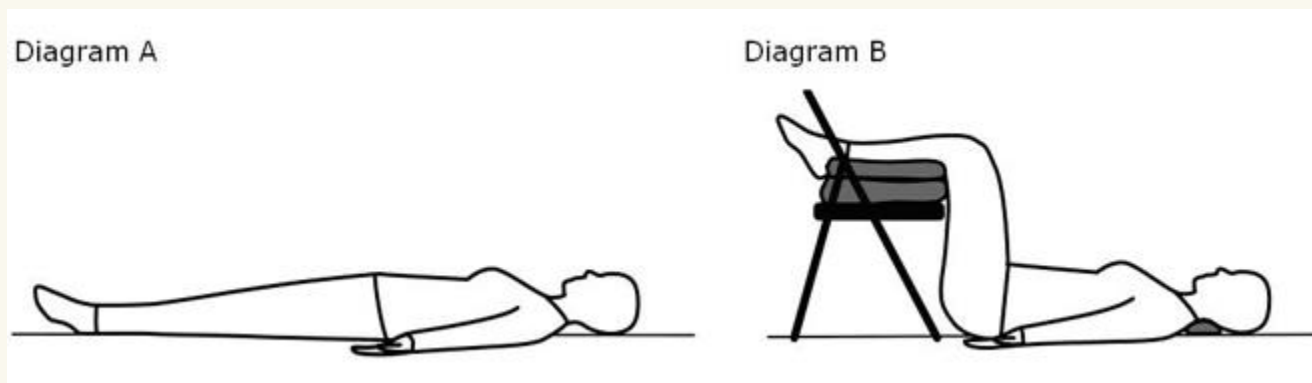
Gurumayi Chidvilasananda ha dato a questo esercizio il nome di "Respiro sbadigliante" e ne ha redatto le istruzioni. Questo esercizio porta il corpo a rilassarsi e permette al respiro di fluire liberamente.

La "Preparazione a *Dolce Sorpresa*" include le istruzioni di Gurumayi su come praticare l'esercizio del "Respiro sbadigliante" seduti sul pavimento o su una sedia.

È possibile praticare l'esercizio del "Respiro sbadigliante" anche da sdraiati. La pratica da sdraiati aiuta a lasciar cadere la mascella senza inclinare la testa all'indietro.

Ecco le istruzioni per praticare il respiro da sdraiati:

Sdraiati a terra in *shavasana*, la posizione del cadavere (diagram A) o con le gambe appoggiate su una sedia (diagram B).



- In entrambe le posizioni, la nuca poggia sul pavimento. Il mento non è abbassato, ma è in posizione neutra. Se vuoi, puoi mettere una piccola coperta o un asciugamano arrotolato sotto il collo per avere un maggiore sostegno.
- Se fai l'esercizio con le gambe appoggiate su una sedia, assicurati che la parte superiore delle gambe, la parte inferiore e il busto formino tra loro angoli di 90 gradi, come indicato nel disegno.
- Potrebbe essere necessario sperimentare diverse sedie prima di trovare quella che favorisce il corretto allineamento.

- Se le ginocchia sono più alte della parte inferiore delle gambe e delle caviglie, si può mettere una coperta o un cuscino sotto i polpacci, in modo che le due parti delle gambe formino un angolo di 90 gradi.

Una volta stabilita la postura, si può iniziare a praticare il respiro sbadigliante. Per ulteriori dettagli e istruzioni, partecipa alla "Preparazione a *Dolce sorpresa*".



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.