

STUDENTE - GABRIELA 1° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Mattina: rigidità iniziale, poca forza, una delle narici e sempre bloccata – non è sempre la stessa. Con gli esercizi di respirazione mi gira la testa, fischiano le orecchie (lun, mar, gio) martedì sentivo anche la nausea.</p> <p>Sera: a metà pratica inizio sentire la stanchezza, gli occhi che vogliono rimanere chiusi. Martedì Nella pratica serale 18.30-19.30 ho invece iniziato a sentire molta meno stanchezza. Giovedì invece la spossatezza copre ogni possibile dolore e mi trascino a letto.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	<p>Mattina: mi sento lenta nelle cose che di solito svolgo con più velocità. Inoltre ho un certo insolito ma buon umore, entusiasmo durante tutta la giornata.</p> <p>Sera: voglia di abbandonarmi alla pratica. Desidero dormire.</p>
	<p>ENERGETICO</p>	<p>Mattina: Entusiasmo per l’inizio della pratica, sono di ottimo umore. Riscontro una certa stanchezza che però durante la pratica diminuisce.</p> <p>Durante la giornata, sempre buon umore e vigore che superano la stanchezza.</p> <p>Sera: stanchezza e spossatezza che aumenta con la pratica. Mi sembrano giorni di su e giù.</p>
	<p>SPIRITUALE</p>	<p>Mattina: desidero praticare più lentamente la parte di sadhana che riguarda le tecniche fisiche. Necessità di immergermi nella quiete e portarmela con me per tutta la giornata.</p> <p>Sera: bisogno di essere guidata, sento molta stanchezza. Il gruppo aiuta.</p> <p>Gli esercizi che facciamo durante il giorno – richiamo dell’attenzione – aiuta e rilassa molto la mente e anche il corpo. Mi porta anche a osservare come scorre la giornata e le mie azione durante la ore che passano.</p> <p>Desiderio di conoscere e sperimentare di più lo yoga, abbandonare la rigidità.</p> <p>Noto di essere più flessibile ed efficace nell’ organizzare la mia giornata di impegni.</p>
	<p>ALTRO</p>	<p>Mi ha colpito molto come si sono incastrati i vari impegni. Ho lasciato scorrere un po’ di più, ho abbandonato la mia solita organizzazione precisa e sistematica perché mi sembrava impossibile mettere tutto insieme – sadhana, lavoro, famiglia, ecc – invece, ho lasciato da parte anche la preoccupazione di non avere la forza e il tempo necessario e ho visto con stupore che è accaduto tutto in modo naturale e senza intralci. Ora, a fine giornata sono stanca ma sinceramente molto felice.</p>

STUDENTE - GABRIELA II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Mattina: lunedì mattina sentivo la nausea per tutta la lezione. Narici aperte. Poi giramenti di testa per tutta la mattinata. Giovedì mattina stanchezza e poca flessibilità. Venerdì mattina invece, buona flessibilità. Sera: lunedì stanchezza durante la respirazione. Passata dopo la lezione.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	<p>Mercoledì non riuscivo ad addormentarmi. Invece nel resto della settimana, sonno profondo tutti i giorni. Umore equilibrato tutta la settimana. Irrequieta in alcuni momenti per il dolore, tensione sui glutei e gambe.</p>
	<p>ENERGETICO</p>	<p>Energica per tutta la settimana. Gli esercizi di respirazione non mi portano più stanchezza ma vigore e dinamismo. Non ho più sentito la stanchezza della settimana precedente, la prima. Venerdì mi sono anche svegliata 5 minuti prima della sveglia.</p>
	<p>SPIRITUALE</p>	<p>Desiderio di stare bene e di non permettere alle emozioni di far oscillare il mio umore. Voglia di liberarmi dalle illusioni. Sento che non si può avere sempre il controllo di tutto. Imparare a fluire.</p>
	<p>ALTRO</p>	<p>Giovedì sera, mentre tenevo le mani sulle orecchie per la tecnica di brhamari pranayama, il suono interno prodotto, mi ha portato al ricordo del vento del nord, la neve che cade e entra in ogni fessura della porta o finestra. Mi sono rivista da piccola nella cucina di mia nonna al caldo, seduta su una sedia, tranquilla. Poi la faccia di mia nonna davanti a me. Nell'esercizio della visualizzazione, mi sono uscite le lacrime. Continuavo a piangere. In un certo senso, mi ha indicato cosa fare, in cosa impegnarmi, e a chi dedicare la mia attenzione. Mi ha sorpreso molto questa visualizzazione. Non penso mai alla mia nonna. Nella seconda visualizzazione invece ho intravisto una figura femminile che poi ho riscontato fosse Lakshmi. Non ho mai visto o sognato questa figura idolo. Riporto semplicemente ciò che ho visualizzato durante la pratica di ajna cith shakti.</p>

STUDENTE - GABRIELA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione</p> <p style="text-align: center;">di</p>	<p>FISICO</p>	<p>Lunedì mattina corpo rigido, narici libere durante la pratica di Nadhi Shodhana pranayama. Giovedì mattina una narice chiusa – pingala nadi. Venerdì mattina narici libere e meno rigidità Fisicamente mi sento molto meglio praticando 2 volte al giorno per 5 giorni in modo regolare, rispetto ad una pratica più intensa, ma svolta solo due o tre volte a settimana.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	<p>Lunedì mattina inizio con l'entusiasmo, mi è mancata la pratica durante il weekend. Sonno profondo tutta la settimana tranne il mercoledì. Adesso, mi piace alzarmi la mattina presto e fare la pratica in silenzio e con calma. La pratica mattutina mi porta lucidità. La sera rimane un impegno, spesso corro a casa, ci sono tanti imprevisti, mi sento disturbata sentendo le voci e rumori in casa ma mi piace comunque mantenere questo appuntamento con orario fisso perché da sola non ce la farei. Mercoledì mattina sono felice di dovermi alzare. Mi manca la pratica. Però inizio ad avere il desiderio di una pratica in presenza. Non ho più voglia di farla online. Mercoledì sera sento felicità e leggerezza durante la pratica</p>
	<p>ENERGETICO</p>	<p>Lunedì mattina le respirazioni energizzanti – kapalabhati - mi stancano molto. Ma poi portano molta energia durante tutta la giornata. Tutta la settimana è energica, la stanchezza della prima settimana rimane solo un ricordo. Giovedì mattina mi sveglio prima, la pratica mi risveglia, mi da energia e mi sento super carica tutta la giornata. Buon equilibrio. Giovedì sera le respirazioni mi riportano ad uno spazio libero nel corpo. All'inizio sentivo molta stanchezza e poi molta energia.</p>
	<p>SPIRITUALE</p>	<p>Mercoledì sera la visualizzazione su ajna ha portato come mai prima ad una visione di colori tra ocre, giallo, sfumature del marrone e verde. Venerdì sera durante la meditazione finale non ho visto altro che un intenso colore indaco ovunque. Da notare che tutte le pratiche svolte, dalla prima all'ultima, non enfatizzano, né invitano o richiamano a visualizzare qualcosa anziché qualcos'altro. Semplicemente, ci mettono nella condizione di liberare e schiarire i processi mentali. Dopodiché, tutto ciò che appare alla coscienza è semplicemente annotato come accaduto.</p>
	<p>ALTRO</p>	<p>Mercoledì mattina mi sono accorta che percepisco sempre di più questo contrasto giornaliero tra momenti di felicità a momenti di sconforto e tristezza nei giorni in cui non faccio la sadhana programmata. Trovo un po' complicato dividere le sensazione tra fisico, emotivo-psicologico, energetico e spirituale. Si perde un po' filo, vorrei scrivere tutto insieme magari dividere solo a giorni perché mi è più semplice. Questo diario mi aiuta molto ad esprimere le mie sensazioni, impossibile condividerle altrimenti. Mi accorgo di essere sempre la stessa da sempre – reggo molto meglio uno sprint breve ed intenso che una maratona. Non ho paura di cambiare.</p>

STUDENTE - GABRIELA IV° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo di sperimentazione</p>	FISICO	<p>Lunedì mattina inizio con calma, mi sento debole, risvegli notturni ,ho il ciclo. Meno rigidità generale. Martedì mattina debolezza, nausea, giramenti di testa, narice destra completamente bloccata. Mercoledì sera buona mobilità. Venerdì mattina narice destra un po' chiusa.</p>
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	<p>Lunedì sera prima di iniziare mi viene una leggera preoccupazione di non reggere la pratica. Mercoledì mattina mi sveglio alle 5.40 un po' sconcertata. Ho pensato di fare la pratica mattutina da sola, senza il gruppo, ma poi decido di no visto che è l'unica mattina libera della sadhana e inizio con le mie solite faccende. Durante la giornata mi trovo in una quiete assoluta, nulla può disturbarmi. Ogni tanto mi ritrovo qualche pensiero e delle cose da fare soprattutto online che mi aspettano. Rimango molto calma tutta la giornata. Lunedì e martedì avevo una crisi da online, mi innervosiva il praticare sempre da sola davanti allo schermo. Giovedì mattina mi sveglio prima del solito.</p>
	ENERGETICO	<p>Lunedì sera mi sento un po' debole. Durante le respirazioni mi sono completamente persa non sentivo più nulla. Calma totale. La pratica costante mi aiuta gradualmente a rafforzare e mantenere un buon equilibrio energetico anche nelle situazioni impegnative e più difficili.</p>
	SPIRITUALE	<p>Mercoledì alla fine della lezione non ho visualizzato nulla, non avevo pensieri. Non sentivo il corpo, mi sentivo fluttuare nel aria. Sentivo quella eccitazione, quella devozione che difficilmente le parole riescono a trasmettere. Adoro questa sensazione e mi mancava. Sembra che supera ogni sentimento mai provato. È diverso. Non è una percezione fisica, sembra molto di più. Durante il mantra finale mi sentivo felice e libera . Giovedì mattina alla fine della lezione durante il – kumbhaka – sospensione del respiro, inizio fissando il terzo occhio – ajna chakra – e quasi mi sembrava di perdere i sensi. Sensazioni di vuoto e quiete. Il sacro suono di Om, mi ha inondato di felicità, libertà e gratitudine, insieme a colori tra il giallo, bianco e oro che si susseguivano in modo naturale. Tutto ciò mi ha portato ad un sorriso. Mi sentivo calma e felice. Giovedì sera dopo il Satsang mi sento irrequieta. Bisogno di risposte ma non ho le domande. Venerdì mattina provo una grande tristezza durante tutta la lezione. Voglia di isolarmi. Mi accorgo di sorridere durante la visualizzazione del terzo occhio e questo si illumina di bianco. Poi durante le tecniche successive, mi accompagna il colore indaco.</p>
	ALTRO	<p>Mi sono esposta molto di più di quanto avrei immaginato, nel descrive tali sensazioni che spesso possono anche essere fraintese dagli altri. Questo, mi da un pochino fastidio ma volevo farlo, essendo richiesto al Gruppo di Sperimentazione Sadhana dei 21 giorni.</p>

STUDENTE - NISARGA I° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	FISICO	Tonicità muscolare, vigore, flessibilità e prestanza in generale, reattività fisica.
	EMOTIVO- PSICOLOGICO	Freschezza mentale, senso di gioia, vitalità. Mi addormento con senso di soddisfazione e gratitudine.
	ENERGETICO	Buone sensazioni in tutto il corpo.
	SPIRITUALE	Divento più silente, calmo e percettivo. Una sensazione molto chiara di essere più a contatto con me stesso.
	ALTRO	Ho capito che lo Yoga è la risposta a qualsiasi domanda che mi pongo sulla vita, sull'esistenza. Uno strumento che mi avvicina alla soglia. Poi la resa o abbandono. Oltre risiede solo la divinità.

STUDENTE - NISARGA II° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	FISICO	Benessere generale, vitalità mentale/fisica.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Mente più stabile, più rivolta all'interno, sensazione di appagamento.
	ENERGETICO	Sensazione di leggerezza in tutto corpo. Senso di risveglio.
	SPIRITUALE	Affiorano momenti di consapevolezza (Presenza) osservatore che guarda la scena delle attività ordinarie.
	ALTRO	

STUDENTE - NISARGA III° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Presenza fisica, sentire tutto il corpo in modo più completo e unitario.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Grande forza ma più a livello profondo. Volontà di agire, di essere. Freschezza mentale.
	ENERGETICO	Più stanchezza fisica alla prima sveglia del mattino 6.15, ma più fervore nella pratica della mattina e della sera.
	SPIRITUALE	Ho sentito una grande fede nel cuore, gioia, l'amore divino che non ci abbandona e ci protegge. Nella tecnica di ajna chakra ho visualizzato Sathya Sai Baba, immagine per me della verità suprema.
	ALTRO	

STUDENTE - VERA I° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Nessun particolare fastidio fisico, leggero senso di stanchezza durante i primi giorni della settimana. Unica nota nella giornata di venerdì è stata un pochino di fastidio nel respirare dovuti ad una sensazione di dilatazione delle mucose.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Mente attiva, anche nel dormiveglia. Nessun problema con la sveglia anticipata del mattino, anzi riscontro meno letargia e pigrizia. Più vigore e buon umore. La presenza mentale mi sembra decisamente maggiore e con essa, la tollerabilità e l'approccio in certi campi della mia vita ordinaria.
	ENERGETICO	Più attiva e vitale con minor svogliatezza e malumore. Le sensazioni di calore - temperatura e percezione interna della stessa - maggiormente percepita durante le pratiche e nelle ore successive. Energia.
	SPIRITUALE	Ho notato una maggiore capacità di auto-osservazione. Maggiore voglia e impegno nel praticare bene e con costanza. Soprattutto sento che sto seminando bene attraverso la regolare sadhana giornaliera anche fuori dai due appuntamenti, mattino-sera.
	ALTRO	

STUDENTE – VERA II° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Nessun disturbo fisico legato al corpo. Nessun disturbo alle narici (precedente settimana dilatazione mucose).
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Complice la fase premestruale, ho riscontrato un aumento del lavoro mentale, irrequietezza e nervosismo.
	ENERGETICO	Grande sensazione di calore corporeo durante le pratiche – kapalabhati – bastrika – agnisar kriya. Il fattore pre-mestruazione, più le pratiche svolte, credo abbiano portato ad aumentare pitta-agni, il fuoco interno, con manifestazione anche sul mentale.
	SPIRITUALE	Ho avuto qualche difficoltà in certi momenti nell'auto-osservazione. Ho sentito molto la presenza di fattori esterni e disturbanti, però riconosciuti e calmati.
	ALTRO	

STUDENTE - VERA III° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Nessuna particolare rilevanza a livello fisico. Nota particolare invece è arrivata la stanchezza data dalla sveglia mattutina 6.15 - cambiamento orario.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Da settimana scorsa mi sento molto attiva mentalmente: complice la stanchezza, più distrazioni mentali durante la pratica; ma al contempo mente lucida e risolutiva su varie faccende da risolvere nel quotidiano.
	ENERGETICO	Tutto questo slancio energetico dato dalle pratiche della Sadhana, credo non sia stato così positivo, anzi, sono riemersi nodi emotivi irrisolti e latenti che mi hanno portato irritazione, sofferenza e poca armonia. Credo però che sia giusto riaffiorare di stati che in un modo o nell'altro ho tralasciato o non ho ancora superato. Quindi alla fin fine, tutto ciò risulta positivo se visto da questo punto di vista.
	SPIRITUALE	Grande fatica nel mantenere un focus, un obiettivo, una visione costante. A volte subentra il pessimismo e il dubbio si fa strada. Il mancato raggiungimento di un obiettivo (che può essere anche la semplice capacità di osservare la mente e non essere in balia delle sue modificazioni o <i>virtù</i> , causa una sorta di sfiducia anche se temporanea. Si dovrà lavorare-praticare di più e per più tempo affinché l'equilibrio si instauri maggiormente su tutti i livelli.
	ALTRO	

STUDENTE - VERA IV° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	FISICO	Nulla di particolare da riportare qui ,tranne l' accentuarsi di un disturbo probabilmente già in atto attivando le pratiche di mula bandha e ashwini mudra.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	E' tornata la tranquillità mentale. Ho trovate lo stimolo a lasciar fluire le cose, i pensieri le ansietà e rigidità mentali del controllo.
	ENERGETICO	Sempre grande forza vitale. Ho notato anche un ritorno del "coraggio". Meno indugi e più fiducia in me stessa che in questo momento storico - covid-19 – avevo un po' perso.
	SPIRITUALE	Si sono allontanati i nuvoloni neri e polemici del mentale emotivo e instabile. E' tornata la fiducia, il pensiero sereno, amorevole e a volte di commozione. Penso spontaneamente con più facilità al divino e ai vari maestri della tradizione.
	ALTRO	

STUDENTE - GLORIA I° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	FISICO	<p>Il primo giorno di Sadhana ho avuto molta spossatezza, con maggiore necessità di andare in bagno. Questo lo annoto come fatto decisamente positivo. La pratica ha effettivamente aiutato.</p> <p>Questo è accaduto tutti i giorni della settimana di Sadhana. Nel pomeriggio necessità di riposare. Qualche notte ho dormito male sveglia alle tre del mattino. Dopo la pratica della meditazione il sonno è sempre bello e risanante. Venerdì capacità di auto osservazione molto più alta rispetto al consueto.</p> <p>Più presenza fisica e mentale. Qualche mattina fatica a svegliarmi ma comunque, la pratica mi ha aiutato anche in questo. Il weekend avevo bisogno di profondo, profondo riposo e nient’altro.</p> <p>Molta meno ansia e voglia di stare da sola che prima, invece, mi spaventava.</p>
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	
	ENERGETICO	
	SPIRITUALE	
	ALTRO	

STUDENTE - GLORIA II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Il primo giorno di questa settimana di Sadhana ho maggiore necessità di stare per conto mio a casa. Avverto comunque un po' di spossatezza. Inizio a percepire qualche dolorino muscolare e fatica dopo la pratica e nei giorni successivi. La differenza tra una due lezioni a settimana e due lezioni al giorno per cinque giorni si sente. Decisamente in positivo.</p> <p>Secondo giorno della seconda settimana, avverto ancora una debole stanchezza, voglia di riposo profondo. Sono rimasta a casa e non ho fatto nulla. Ancora qualche dolore muscolare e verso sera un po' di irrequietezza completamente dissolta dopo la Sadhana della sera che è stata decisamente intensa e benefica.</p> <p>Terzo giorno più energia e più presenza mentale in generale. Il sonno è decisamente migliorato ed è accaduto anche un cambiamento alimentare naturale. No desiderio di carne e pesce che mi danno un senso di nausea. Voglia di cose calde per lo stomaco. Quarto giorno, energia! Benessere profondo e maggiore necessità di starmene sola, osservazione del mentale che avviene più spontaneamente. Mi sento bene.</p> <p>Quinto giorno, dopo il mantra iniziale piangevo. Mi sentivo un po' sottosopra a livello umorale. Ma poi dopo la Sadhana mi sono sentita immediatamente meglio e centrata.</p> <p>Ogni lezione di Sadhana arriva al cuore. L'ultima, ad esempio, era proprio perfetta per come mi sentivo in quel momento.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	
	<p>ENERGETICO</p>	
	<p>SPIRITUALE</p>	
	<p>ALTRO</p>	

STUDENTE - GLORIA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	FISICO	<p>Primo giorno, mattinata molto energica, mentre alla sera un senso di irrequietezza e un po' di pensieri hanno affollato la mia mente. Il tutto si è sistemato con la Sadhana serale.</p> <p>Secondo giorno, mi alzo con un un po' di irrequietezza. Dopo il pranzo ho pianto tutto il pomeriggio. Perché mi chiedo? Cosa succede? Ho realizzato, visto che di fatto, non mi fido di nessuno e questo prenderne maggiormente coscienza mi ha liberato. Dopo la pratica serale, sempre molto meglio.</p> <p>Il terzo giorno sono davvero stanca. Poi, durante il viaggio per andare a trovare mia sorella ho di nuovo pianto in macchina ricordando vicende personali passate. Comunque li ritengo tutti momenti di profonda consapevolezza e chiarezza sul mio ultimo periodo di vista. Alla sera, sempre più leggera dopo la pratica. Venerdì dopo i cicli di respirazione diaframmatica si è attivata molta energia riportata poi durante il giorno. Anche la sera buona energia Meritato weekend di riposo!</p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - GLORIA IV° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	FISICO	Sinteticamente: Primo giorno avevo uno stato d’animo di paura, non so dire di cosa, ma che verso sera si e’ completamente attenuata. Sicuramente ho più energia questa settimana. Inizio a sentire il corpo più elastico più tonico, pronto, reattivo, vivace, fresco. Benessere generale più profondo e completo. Ho anche notato che non c’è più fame nervosa o dettata da altri bisogni. Sempre più necessità di stare tranquillamente in me stessa. Più presenza su ciò che mi circonda.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	
	ENERGETICO	
	SPIRITUALE	
	ALTRO	

STUDENTE - SABRINA I° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Ho percepito fin dalla fine del primo giorno una sensazione di maggior energia, a volte ho avuto anche la sensazione che fosse “troppa”, quasi un senso di irrequietezza, soprattutto dopo la pratica serale mi è capitato di avere difficoltà ad addormentarmi come se fossi estremamente vigile e presente (di solito metto la testa sul cuscino e mi addormento come un sasso), con stupore per tre volte ho avuto una sorta di sveglia naturale all'alba tra le 4 e le 5 e una sensazione di grande lucidità con un aumento della sensibilità e dell'attenzione ai dettagli. Martedì notte mi è capitata una cosa strana, ho avuto una forte diarrea (sono molto sensibile a livello intestinale perchè ho avuto problemi in passato e non mi capitava un evento simile da parecchio tempo). Non so se questa cosa possa considerarsi legata alla pratica o ad altre cause.</p> <p>Dal punto di vista fisico comunque ho sentito maggior vigore, un aumento della flessibilità e in generale mi sono sentita più dinamica. Nel <i>pranayama</i> del mattino adoro la respirazione alternata (<i>bhastrika</i> prima da una narice e poi dall'altra), la sensazione di freschezza e purezza dell'aria che entra subito dopo per me è inebriante.</p> <p>Ho sentito crescere la volontà e il desiderio di approfondire diversi aspetti dello yoga che non conosco. Mi sto documentando un po' sui mantra che stiamo recitando. Ad ogni giornata ho deciso di associare una parola e un'immagine, così per celebrare questi giorni...</p> <p>lunedì: entusiasmo martedì: gratitudine mercoledì: volontà giovedì: morbidezza venerdì: consapevolezza</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	
	<p>ENERGETICO</p>	
	<p>SPIRITUALE</p>	
	<p>ALTRO</p>	

STUDENTE - SABRINA II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Eccoci alla seconda settimana. Rispetto alla prima settimana la sensazione di irrequietezza è scomparsa e ha lasciato posto ad una sensazione di pace e di ricerca di momenti di quiete e di incontro con me stessa. La qualità del sonno è migliorata, ho posto attenzione alla mia mente e a ciò che succede nel momento in cui la sveglia che ho puntato suona (circa ogni due ore). Il maestro ci ha dato una pratica giornaliera di vigilanza mentale da compiersi ogni due ore attraverso la suoneria-sveglia del nostro telefonino. Questa azione, l'atto di fermarmi e aumentare l'attenzione su ciò che sto facendo, su quello che sta accadendo in quel preciso momento, mi permette di rallentare l'azione successiva o meglio, ancora più semplicemente, mi ricordo di fare un bel respiro e fermarmi un istante presente. Quando ricomincio l'azione successiva mi sento diversa, più consapevole e presente, meno preoccupata di ciò che sto facendo e più attenta a “come” lo sto facendo. Dal punto di vista fisico il respiro è più libero e l'effetto perdura per tutta la giornata, dopo il <i>pranayama</i> del mattino ho preso l'abitudine di leggere almeno per una mezz'ora un Testo classico dello Yoga, (la Bagavad-Gita, anche solo un verso, una pagina o un passaggio) e mentre leggo mi godo la luce del mattino.</p> <p>Queste sono state le parole che ho associato alle mie giornate:</p> <p>lunedì: sorgente</p> <p>martedì: conoscenza</p> <p>mercoledì: impegno</p> <p>giovedì: raccoglimento (da te suggerita e compresa)</p> <p>venerdì: mente</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	
	<p>ENERGETICO</p>	
	<p>SPIRITUALE</p>	
	<p>ALTRO</p>	

STUDENTE - SABRINA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>In questa settimana ho iniziato lo studio della Bagavad-Gita con più interesse, complice una giornata di pioggia che mi ha permesso di immergermi in questo testo magnifico, ho trascorso quasi sei ore, senza rendermene conto, completamente presa dall’ascolto degli audio e dalla lettura del testo, il tutto senza la minima fatica, ma con un senso di meraviglia continua.</p> <p>Nel corpo ho posto attenzione ad aspetti sempre più sottili, in una delle meditazioni, verso la fine, le dita, pollice e indice del mio <i>mudra</i>, sono letteralmente scomparse, nella bocca e nelle narici dopo <i>kapalabhati</i> un leggero “friggere” dell’aria mi ha piacevolmente sorpresa.</p> <p>La mente è diventata sempre più quieta, tant’è che ho affrontato un evento, che solitamente mi avrebbe scossa e creato reazioni di disagio, quasi senza batter ciglio, ho saputo guardarlo con il giusto distacco e non gli ho permesso di creare in me sconvolgimento e turbamento. Fantastico! Non mi sono sforzata di farlo, è semplicemente accaduto.</p> <p>Ho molto apprezzato gli spunti di riflessione dati dal maestro e ho provato a portarli nel mio quotidiano, quante cose possiamo cambiare quando c’è consapevolezza!</p> <p>Queste sono state le parole che ho associato alle mie giornate:</p> <p>lunedì: risveglio (complice la riflessione sulla conchiglia che poi ho ritrovato all’inizio della Gita)</p> <p>martedì: equanimità (Gita...quanti dubbi maestro!)</p> <p>mercoledì: <i>mudra</i> (in onore della “scomparsa delle dita).</p> <p>giovedì: morte, sempre leggendo la Gita, ho riflettuto su questo: “Il se' è privo dei sei tipi di trasformazione: nascita, esistenza, crescita, cambiamento, declino, morte. Poiché è indivisibile, non diminuisce in grandezza. Non cresce, né declina. È sempre lo stesso. Nascita e morte sono solo per il corpo fisico; essi non possono toccare l'Immortale se'.” Avendo vissuto un lutto non molto tempo fa ho iniziato ad osservare la morte con occhi diversi, con più consapevolezza e il dolore in questa visione assume un significato completamente diverso.</p> <p>venerdì: quiete.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	

STUDENTE - SABRINA IV° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	<p>di</p>	<p>FISICO</p>	<p>Caro maestro, vorrei concludere (anche se so che è solo l'inizio) con un semplice pensiero. La <i>sadhana</i> di queste settimane per me è stata una sorta di sentiero dal grossolano al sottile, dal corpo alla mente, dal pensiero alla quiete, dall'idea alla concretezza. Ogni giorno (non ho perso nemmeno un incontro del mattino) mi sono svegliata all'alba sapendo che su quel tappetino avrei incontrato la persona più importante della mia vita: me stessa. Ho sentito un profondo senso di rispetto, ho avuto cura, finalmente, di me. Ho ossigenato il mio cervello ogni giorno, alimentando così la mia mente e conseguentemente la qualità dei miei pensieri. Ho riflettuto sul senso dello yoga, su cosa ha rappresentato per me nel passato, su ciò che rappresenta invece oggi nel mio presente e su ciò che vorrei fosse nel mio futuro. Io non so dove sia o cosa sia esattamente la coscienza, ma so che in questo breve percorso ne ho avuto certamente un assaggio e che desidero continuare in questa direzione. Le sono infinitamente grata per la saggezza, per il tempo, per le parole e insegnamenti. Ora so che il seme c'è, c'è sempre stato ed è pronto a germogliare.</p> <p>Queste le mie parole per l'ultima settimana: Lunedì: attaccamento Martedì: dharma Mercoledì: leggerezza Giovedì: opposti Venerdì: saggezza</p>
		<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	
		<p>ENERGETICO</p>	
		<p>SPIRITUALE</p>	
		<p>ALTRO</p>	

STUDENTE - DEVI MA I° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI”

Gruppo di sperimentazione di FISICO

Hari Om Maestro,
innanzitutto grazie per questo piccolo percorso di sadhana e sperimentazione insieme.
La curiosa premessa e piacevole coincidenza è che circa 2 settimane fa ho chiesto ad una mia amica che non vedo e sento da tantissimo tempo, di iniziare insieme un piccolo impegno di pratica e sadhana da svolgere al parco almeno due volte a settimana.

Inizialmente ci siamo date appuntamento ma poi la cosa ahimè non e' partita .

Dopo poco vedo la tua iniziativa di un Gruppo di Sperimentazione Sadhana dei 21 giorni e ho trovato che rispondesse esattamente al bisogno che ormai sentivo crescere in me da tempo.

Alla fine della prima settimana sento come altri la stanchezza ma credo che nel mio caso possa dipendere tanto dalla sveglia insolita alle 06.20, non ci sono abituata e il mio metabolismo mi porta comunque a stare sveglia la sera fino almeno alle 24.30/01.00 e a dormire fino alle 07,30.- 08.30.

Credo che questo abbia influito parecchio. Le tecniche di respirazione e di purificazione iniziali anche. Le ho sentite decisamente molto. Anche il corpo un po' dolorante e stanco.

Gli aspetti positivi riguardano tutti la mente, il temperamento e l'umore.

Credo di avvertire la Sadhana come una sorta di guida o stampella di supporto ancora più fondamentale in un periodo di complessità come questo, covid-19, dove tutto prende il sopravvento sulla mia coscienza.

Dopo 14 mesi di pandemia, ho perso ancora, in un caso solo 2 mesi fa, alcuni riferimenti su cui negli ultimi anni ho costruito quello che credevo essere uno pseudo “equilibrio” se di questo si può parlare. Quindi il piccolo e grande terremoto ha creato un po' di confusione e senso di distacco forzato.

La Sadhana, stretta e intensa, prima o poi e anche se con fatica iniziale, so che mi riporta a casa, al centro più stabile di me.

Infine la sorpresa di oggi con la bagavad gita, che probabilmente non sono mai riuscita ad avvicinare nel giusto modo e che ho sempre sottovalutato.

Qui ho registrato un effetto che mi ha veramente sorpreso. Questa volta l'ascolto delle parole di Verità è stato un vero conforto, una sensazione curativa, partita dalle orecchie fino ad arrivare all'anima. Come un lavaggio, un reset, una purificazione, parole capaci di generare una sensazione di sollievo. Parole che, come la sadhana, sono capaci di prendermi per mano e riaccompagnarmi al centro.

Probabilmente l'effetto è stato più esaltante ed evidente in seguito a mesi di bombardamento con informazioni, fasulle, destabilizzanti, manipolative, che generano paura.. falsità .. insomma una sorta di RICONOSCIMENTO del Vero in mezzo alla ormai nauseante menzogna.

Credo che la Sadhana Yoga in questi tempi bui sia la cosa più sensata da fare. Aggrapparsi con fede sempre più rinnovata al VERO, alla pratica di valore e alle parole di verità.

STUDENTE - DEVI MA II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	FISICO	<p>Finalmente il corpo risponde in positivo, non più dolorante riacquista il suo equilibrio, maggiore flessibilità morbidezza, vigore e tonicità.</p> <p>Minore stanchezza, mi sto abituando alla sveglia del mattino e crollo prima la sera, anche sul divano.</p> <p>Il sonno è più profondo e rigenerante. Addirittura mi sveglio da sola qualche minuto prima della sveglia delle 06.20. La pratica del mattino all'aperto sulla mia terrazza, anche con il tempo incerto mi piace molto.</p> <p>Nonostante alcune difficoltà iniziali emerse in questa settimana nella mia vita, la reazione è stata quella di rispondere attraverso l'azione e non la fuga. Anzi, agire, affrontare e risolvere era l'unica direzione che volevo affrontare. Solitamente non è sempre così. Ho fatto pianificazione e si sono verificate in seguito alcune risposte positive.</p> <p>L'umore sta cambiando, da paura e preoccupazione a ottimismo e speranza. Riesco a vederlo e ad accorgermene.</p> <p>L'energia non è ancora al top ma sento evidente e chiara l' inversione di tendenza. Sono sul cammino giusto.</p> <p>Ho iniziato a curare di più la mia alimentazione e cura dello strumento corpo (anche rimedi naturali per alcuni piccoli disturbi trascurati) .</p> <p>Ritorna la sensazione di "casa". Mi accorgo che devo tornare a discriminare, selezionare , orientarmi verso.</p> <p>Sono più ricettiva ai piccoli “segnali”.</p> <p>Mi sembra di intuire che la Sadhana porti all' azione più corretta e sana da fare quando richiesta. <i>Dharma e Karma.</i></p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - DEVI MA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	<p>FISICO</p>	<p>Il fisico ha acquisito notevoli benefici nella forza, resistenza e flessibilità. Poiché anche l'energia è aumentata e come sai mi piace correre nella natura del parco, ho ripreso a farlo con più intensità, pagandone ovviamente le conseguenze con acciacchi vari perché come sempre ho voluto strafare non appena ho sentito l'energia aumentare e stabilizzarsi. Anche questo è un insegnamento, considerare tutti i fattori.</p>
		<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	<p>Ormai ho la sveglia automatica puntata tra le 6 e le 6 e 15, mi sveglio prima della sveglia delle 6.20. L'umore e l'energia sono ormai alti. In coincidenza di questo aumento generale delle forze, si sono verificate situazioni favorevoli in campo salute e lavoro. Questo accadimento credo sia soprattutto stato favorito da come mi sentivo io per prima. Lo Yoga ci insegna che se cambia l'agente, colui che agisce, tutto intorno a lui si modifica di conseguenza. Sia in bene che in male ovviamente.</p>
		<p>ENERGETICO</p>	<p>Assolutamente migliorato il dinamismo, la voglia di fare, la programmazione, la gestione delle cose .</p>
		<p>SPIRITUALE</p>	<p>Voglia di ritornare più spesso al Sé, inteso come stato confortevole e di estremo nutrimento interiore.</p>
		<p>ALTRO</p>	<p>Il Satsang di giovedì e il momento di condivisione di tutti gli studenti è stato molto illuminante. Confrontarmi con alcuni di loro, mi ha fatto ricordare come ero anch'io agli inizi. Così ho avvertito una sorta di compassione per loro e per me, come un fare pace con il proprio passato e con l'inevitabilità di alcuni passaggi duri e spesso poco assimilati e compresi. Come a dire che l'insegnamento c'era, lo avevo più volte ascoltato, ma evidentemente non ne avevo assimilato che una minima parte. Ognuno con i propri tempi e i propri strumenti e situazioni fa esperienza di ciò che il momento gli concede. Tanta gratitudine.</p>

STUDENTE - SARA I° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Ho percepito fin da subito maggior rilassamento e flessibilità da un punto di vista fisico, praticando due volte al giorno. Lunedì e martedì ho avuto un'accentuazione del dolore in sede epigastrica dopo la pratica di <i>Agnisarkriya</i> che si è risolto spontaneamente mercoledì. Ho percepito maggior stanchezza e difficoltà nella pratica di giovedì e venerdì, probabilmente dovuto alla fase premestruale.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Ho riscontrato un aumento del buon umore fin da subito ed una maggiore stabilità nell'affrontare decisioni lavorative. Una maggiore apertura alla Vita ma anche una necessità di voltare pagina in alcuni aspetti della stessa. Sono sempre riuscita a dormire bene, senza risvegli ma facendo tanti sogni, molti dei quali, mi sono vista come spettatrice di me stessa e la cosa curiosa è che sono emersi aspetti del mio carattere da migliorare proprio in relazione al concetto di “morbido” e “vivi e lascia vivere”, argomenti trattati durante la Sadhana. Ad esempio, in un sogno mi trovavo a giudicare un familiare per una scelta fatta che destava a preoccupazione. Mi percepivo rigida nel sogno.
	ENERGETICO	Fin da subito ho percepito maggior energia, un'energia pulita, leggera, dinamica, quasi infantile.
	SPIRITUALE	Questa settimana si è maggiormente accentuato il desiderio di voler conoscere e approfondire la disciplina yogica in tutti i suoi aspetti. Da ottobre, con l'inizio del percorso di Yoga Therapy Teacher Training che sto facendo con voi, sento di aver iniziato un profondo cambiamento interiore. Soprattutto ho avuto la necessità di parlare, di alzare la voce in alcuni casi, di confrontarmi, di prendere posizione verso ciò che non mi faceva stare bene (una relazione di amicizia, il lavoro, ecc). La necessità di avere una vita più regolare per poter praticare e per poter passare più tempo con la mia famiglia. Sono passati solo sei mesi dall'inizio di questo percorso, ma la sensazione che ho è quella che siano passati anni.

STUDENTE - SARA II° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Questa seconda settimana è stata per me più impegnativa da un punto di vista fisico, in relazione alla fase premestruale. Mi sentivo più stanca fisicamente rispetto alla settimana precedente. Al termine della pratica mi sono sempre sentita meglio e più rilassata. Questa settimana ho preferito le lezioni più meditative della sera.
	di EMOTIVO-PSICOLOGICO	Al termine della pratica ho sempre percepito maggiore stabilità e tollerabilità anche se ho avuto qualche difficoltà maggiore nell'esecuzione. Ad esempio, nell' eseguire i cicli di respirazione <i>bastrika-kalabhati</i> , avevo la percezione che mi agitassero emotivamente di più anche se al termine, mi sentivo in pace e tranquilla. Venerdì, durante la pratica di <i>Kapalabhati</i> , mi è venuto da piangere. E' apparsa la sensazione intensa di “mancanza”, data dalla perdita recente di un familiare. Per quanto riguarda i sogni, questa settimana ho sognato tantissimo, più del consueto.
	ENERGETICO	Necessità di tanto riposo. Mi sono addormentata sempre molto presto.
	SPIRITUALE	Ho avuto la percezione di cambiare ogni giorno dopo ogni pratica. Di non essere mai la stessa persona del giorno precedente, con il desiderio di seguire maggiormente ciò che Sara è e vuole essere. Cerco di lasciare da parte i sensi di colpa che emergono spontaneamente ma a cui non offro resistenza ne giudizio.

STUDENTE - SARA III° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	di	FISICO	Ho avuto difficoltà ad eseguire la pratica due volte al giorno questa settimana a causa dell'arrivo del ciclo mestruale. In particolare, mercoledì sera durante la pratica del <i>Kapalabhati</i> , ho dovuto interrompere la tecnica perché mi sono sentita come spossata, svuotata, senza energie (non per la tecnica ma per la sensazione di malessere dovuta al ciclo). Nella pratica del venerdì mattina, invece, ho percepito una grande flessibilità della colonna vertebrale e nella pratica della sera un profondo senso di pace.
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	L'umore è stato altalenante questa settimana. Ho provato dispiacere per il fatto di non essere fisicamente in forma per riuscire a praticare due volte al giorno per 5 giorni consecutivi. La volontà si è contrapposta alla fisicità e mi è stato difficile accettare il mio momentaneo limite. Ho dormito molto profondamente per tutta la settimana, svegliandomi come di consueto al mattino presto.
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	Ho La percezione di essermi “cambiata d'abito”. Giorno dopo giorno, quasi da non ricordare la Sara di tre settimane fa. È una sensazione nuovissima che mi accompagna dall'inizio del cammino di formazione e in queste settimane si è accentuata. Sto riuscendo a vivere maggiormente il presente, lasciando cadere i sassi del passato che mi tenevo in tasca. Sto cercando di accettare la fine di rapporti e situazioni che non mi davano gioia. Sto imparando ad accettare me stessa e le mie necessità. Ho sempre sostenuto che la pratica dello yoga è la mia medicina, il mio mantello protettivo, la mia forza perché mi ha aiutata molto a crescere e a mettere in dubbio tutto. Ora sento la necessità di fare un passo in più. Mettere maggior volontà nella pratica e nello studio della disciplina e questi 21 giorni di sperimentazione mi stanno offrendo tale possibilità.

STUDENTE - ELLA I° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Riscontro maggiore tonicità, flessibilità soprattutto nei primi giorni. Qualche dolore alla parte lombare bassa che sono poi successivamente migliorati.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Nei primissimi giorni di Sadhana il cambiamento dell’umore è andato verso la stabilità e tollerabilità.
	ENERGETICO	Nonostante so di essere un “gufo” notturno e quindi accusare una stanchezza maggiore nella pratica del mattino presto, ho notato comunque una maggiore lucidità mentale che mi ha permesso di essere più produttiva sotto tutti i punti di vista nel resto della mia giornata. Il sonno ha iniziato ad essere più profondo e risanante, anche se con piccoli sporadici risvegli.
	SPIRITUALE	Un maggiore desiderio di conoscere lo Yoga e la sua completezza fisica e spirituale. Questo, in realtà è un sentimento che ho da molti anni e non mi ha mai lasciato. La conclusione di questa settimana è che sicuramente la Sadhana porta e porterà beneficio in tutti sensi. Questa settimana in ogni caso è stata vissuta con entusiasmo.

STUDENTE - ELLA II° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Il risveglio energetico del mattino è sempre un toccasana. Ce un po' di sonnolenza all'inizio, ma dura poco. Poi sia il corpo che la mente riemergono ad uno stato nuovo, più carico e dinamico, direi molto bello. Dopo la pratica, rimane una condizione di calma e serenità che mi serve per entrare nelle faccende quotidiane, lavoro compreso, con più energia ed entusiasmo. Durante la pratica serale invece, il corpo è più flessibile risponde decisamente anche nelle <i>asana</i> più complesse.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Ogni tanto noto che emerge un conflitto interiore che permane durante la giornata e che non riesco a dissolvere volontariamente. Cosa invece che riesce durante la pratica serale, dove i pensieri diventano più leggeri e di diversa qualità.
	ENERGETICO	
	SPIRITUALE	C'è più interesse e più entusiasmo di scoprire quali effetti e benefici può portare la pratica a lungo termine, sia sul corpo, ma soprattutto sul mentale. Ho maggiore desiderio di leggere la letteratura spirituale dei grandi maestri. Ho anche notato una migliore capacità di scegliere cibi diversi, più equilibrati e sani.
	ALTRO	

STUDENTE - ELLA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	FISICO	Lunedì e martedì mattina il corpo era molto rigido e in una certa misura anche letargico. Non è facile sedersi per lungo a gambe incrociate, sento maggior beneficio dopo agnisar kriya.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Ho mantenuto buon umore ed entusiasmo generali dovuti alla pratica. Ho però notato che mantenere salda questa condizione è un allenamento di mesi e di anni.
	ENERGETICO	
	SPIRITUALE	<p>Già da anni forse, anche se non in modo costante, capisco di trovarmi sulla strada giusta. Quando pratico lo Yoga, ogni volta che ho avuto un po' di continuità, ricevo sempre delle conferme. Ricordo quel giorno nel 2008 quando mi avvicinai allo yoga credevo e cercavo forse un'altra cosa. Cosa? Ginnastica forte, con flessibilità e una certa acrobazia. Benessere emozionale, ecc. In quell'occasione incontrai il maestro Pranidhana che in qualche modo stravolse un po' l'idea di Yoga che potevo avere all'epoca. Avevo trovato la profonda filosofia, una ricerca spirituale, un approfondimento, ma anche una certa sfida.</p> <p>Tornando al presente, questa settimana il destino mi messo alla prova con una provocazione che appariva esterna, ma in realtà era solo una sollecitazione/reazione interna che questa volta ho riconosciuto, potendo così porvi rimedio. Di solito questo non accade e come credo un po' tutti, mi lascio travolgere dagli eventi senza essere consapevole che il più delle volte è possibile gestire o modificare volontariamente una reazione che inizialmente è istintiva.</p> <p>Inizio sentire più benessere e anche più voglia di fare.</p> <p>Psico-emozionale: anche qui ci sono dei miglioramenti. Riesco più spesso a fare discriminazione e questo mi aiuta a scartare più facilmente le oscillazioni umorali dettate dai pensieri che a volte sono di natura negativa e portano tristezza o pessimismo.</p>
	ALTRO	

STUDENTE - ELLA IV° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo di sperimentazione</p>	<p>FISICO</p>	<p>Sento maggior stanchezza nel corpo, come dopo lungo cammino. Tutti muscoli si fanno sentire.. Nonostante questa stanchezza il corpo risponde decisamente meglio e paradossalmente lo percepisco più sciolto, flessibile e leggero. Anche le asane migliorano, in <i>ustrasana</i> ad esempio, ma anche in <i>pashimottonasana</i>, <i>aditiyasana</i> diventano più completi. Il temibile <i>chatthuranga</i> ora fa sudare meno. <i>Agnisarkriya</i> crea sempre molta energia, soprattutto quando eseguita in modalità <i>adbomukasvanasana</i>. <i>Kapalabhati</i> non è ancora al ritmo del maestro Pranidhana, ma pian piano spero di completarlo con le 120 espulsioni per minuto.</p>
	<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	<p>Alla 4 settimana la mente dopo tanta osservazione, riflessione, dubbio e sperimentazione, vuole abbandonarsi a Dio, al Sé, a qualcosa di trascendente. Stanca del raziocinio è più predisposta a mollare la presa. C'è anche più voglia di concentrarmi su ogni cosa che faccio soprattutto stare immersa nella natura. Guardo con più attenzione e consapevolezza i fiori, gli alberi e divento cosciente che sono più intensi e più vividi come colori, come percezioni.</p>
	<p>ENERGETICO</p>	
	<p>SPIRITUALE</p>	<p>Desiderio di chiudermi al mio interno e leggere, leggere, leggere letteratura dei saggi, ascoltare parole di verità. Ho iniziato questa settimana a leggere l'autobiografia di Paramahansa Yogananda. Leggendo ne tratto giovamento e anche riposo mentale. Interessante riflessione sulla compassione durante la lezione di mercoledì sera che mi ha fatto ricordare una sensazione veramente bellissima. Non mi pongo una meta finale ma sto godendo il processo della Sadhana Yoga. Mi piace acquisire la conoscenza, leggere, ascoltare e praticare.</p>
	<p>ALTRO</p>	

STUDENTE -MICOL 1° SETTIMANA

<i>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</i> Gruppo sperimentazione	di	FISICO	<p>Ho notato che dopo le lezioni del mattino mi sento sempre come “sedata”, più tranquilla e con la mente più limpida e il pensiero più ordinato (nonostante i molti impegni soprattutto lavorativi) senza perdere però in energia e dinamismo. Inoltre, dal punto di vista psicologico, mi sono resa conto di essere di buon umore più spesso. Dopo le lezioni un po’ più intense a volte ho fatto fatica ad addormentarmi ma ho sempre dormito molto profondamente.</p> <p>In generale ho anche provato minor sensazione di fame (in senso positivo, meno fame “nervosa”). Anche qualche dolorino fisico non è mancato, ma tutto molto sopportabile.</p> <p>Verso la fine della settimana arriva un po’ di stanchezza (probabilmente la sveglia presto, non mi sono ancora abituata al cambiamento). Cerco anche di impegnarmi nel compito quotidiano di richiamare la presenza ogni 2 ore ma non lo trovo semplicissimo, sono sempre altrove.</p> <p>Sono curiosa di sapere cosa accadrà nelle prossime due settimane.</p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - MICOL II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	FISICO	Lunedì e martedì soprattutto, mi sentivo davvero molto stanca, nelle pratiche del mattino avevo poca energia e molta difficoltà nella concentrazione. Per non parlare degli esercizi di <i>pranayama</i> . Questa spossatezza ha iniziato a migliorare poi nel pomeriggio di martedì con la Sadhana della sera e mi sono sentita totalmente rinvigorita dopo la pratica del giovedì mattina. Durante la recitazione del Mantra, senza motivo, ho avuto due o tre momenti in cui mi sono salite le lacrime agli occhi. Una reazione che mi ha perplesso perché non so spiegarne il motivo. Poi stamattina mi sono sentita rigenerata e di ottimo umore! Chissà.
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - MICOL III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	FISICO	<p>Dopo 4 settimane di Sadhana posso dire di sentirmi a livello fisico sicuramente più flessibile e più stabile, centrata. Mi sono resa conto di essere in grado di eseguire alcune <i>asana</i> che prima mi sembravano davvero impossibili e questo ha scaturito un riflesso anche a livello mentale. Mi sento più sicura di me, mi vedo sotto una luce leggermente diversa rispetto all'immagine di me che, negli anni ho costruito nella mente. Spero di continuare a cambiare e di riuscire a liberarmi da queste mie costruzioni mentali che spesso mi indeboliscono. Purtroppo ho ancora molta difficoltà nell'esprimermi e nel condividere, ho più la propensione ad ascoltare gli altri e a rimanere nell'angolo.</p> <p>Sicuramente questa Sadhana ha risvegliato il desiderio di conoscere lo Yoga in tutte le sue sfaccettature e sono davvero felice di poter proseguire questa esperienza. Anche se sono un po' "scettica" e fatico a comprendere appieno alcuni concetti troppo filosofici o metafisici perché la razionalità è il mio mondo, vedo con piacere che si sta aprendo un aspetto che va ben oltre tale razionalità. Questo è decisamente meraviglioso.</p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - SILVIA 1° SETTIMANA

“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	FISICO	Ho notato da subito più tonicità muscolare, vigore e prestanza in generale. Purtroppo però nonostante la costanza, sono sempre molto rigida soprattutto a livello di bassa schiena, forse anche perchè ho la rettilineizzazione del tratto lombare della colonna vertebrale e la flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce ne risente! Durante la pratica del mattino sono sempre molto rigida e indolenzita a livello articolare soprattutto bacino, ginocchia, schiena, cervicale, spalle, ma nella Sadhana della sera va molto meglio! Ho comunque dei cali energetici caratterizzati da debolezza in generale, ma che grazie alla pratica costante riesco bene a gestire. Nel periodo premestruale e dell' ovulazione, noto che la Sadhana ha favorito nel tempo la diminuzione degli sbalzi umorali, fisici e energetici.
	EMOTIVO-PSICOLOGICO	Percepisco indubbiamente maggiore stabilità, tollerabilità, umore meno instabile, meno irrequietezza e ansietà che di solito si genera al pensiero delle tante cose da fare. Buona qualità del sonno, nel periodo premestruale mi capita di essere insonne ma invece ora va molto meglio.
	ENERGETICO	Buona energia per tutto il giorno, non ho più i cali e la sera una sana stanchezza che mi conduce pian piano ad addormentarmi serenamente verso le 22.30.
	SPIRITUALE	Sempre maggior convinzione e desiderio di crescere nello Yoga. Mi ritrovo sempre più spesso come osservatrice/spettatrice dei pensieri che la mente mi propone, dai doveri che generano ansia e che rappresentano gli ostacoli alla pratica negli orari prestabiliti. Questo osservare i pensieri mi capita non solo durante la Sadhana Yoga, ma anche nella vita quotidiana. Sta crescendo sempre di più la sensazione che ci sia qualcuno all'interno di me, questo incontro con questa altra me, mi da molto conforto e pace.
	ALTRO	

STUDENTE - SILVIA II° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	<p>FISICO</p> <p>La considerazione finale della settimana è che pur osservandosi di continuo, non si riesca proprio a fare un distinzione netta di quello che ci succede sui diversi piani: fisico, emotivo-psicologico, energetico, spirituale. Tutto avviene in sincronia e ogni reazione fisica ha la sua controparte energetica, psicologica o spirituale! E' impossibile separare le varie sensazioni.</p> <p>Mi rendo conto che comunque dal lato fisico c'è ancora tanta rigidità, nonostante la costanza nella pratica. Una cosa che volevo segnalare è che nonostante io sia molto ben organizzata, capita sempre l'imprevisto da fuori, che rischia di minare l'appuntamento con la Sadhana Yoga. Questo, mi genera ansia, nervosismo e rabbia che generano poi come credo, reazioni fisiche di dolore e tensione interiore.</p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO
		ENERGETICO
		SPIRITUALE
		ALTRO

STUDENTE - SILVIA III° SETTIMANA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	di	<p>FISICO</p> <p>Questa settimana ho notato una reazione di recupero fisico molto intenso, molto veloce! Mi capita spesso di avere cali fisici post ciclo mestruale caratterizzati da forte emicrania, dorsalgia e debolezza. Ma diversamente dal solito, nel giro di due giorni mi sono ripresa completamente e senza uso di farmaci. In passato mi è stata diagnosticata una tiroidite autoimmune che non ho mai curato in modo tradizionale. Le mie medicine sono state sempre l'alimentazione e un pò più di attenzione verso me stessa. Lo Yoga per me è compagno quotidiano, sento molta più energia e i cali fisici, energetici, emotivi ci sono ancora ma durano sempre meno tempo, mentre prima ero soggetta a settimane di euforia e a settimane di depressione. Ora mi sento molto più equilibrata, più in pace!</p>
		EMOTIVO-PSICOLOGICO
		ENERGETICO
		SPIRITUALE
		ALTRO

STUDENTE – IDA

<p>“SADHANA DEI 21 GIORNI”</p> <p>Gruppo sperimentazione</p>	<p>di</p>	<p>FISICO</p>	<p>Premetto che questa è la mia seconda esperienza di Sadhana, la prima questa estate al ritiro nell’Ashram Shiva Temple nell’oasi wwf. Ho approfittato di questa “possibilità della Sadhana dei 21 giorni” per calarmi maggiormente nella pratica. Ho iniziato la Shadana dopo un infortunio, quindi non ero di certo in grande forma, ma le pratiche, soprattutto mattutine, mi hanno aiutata moltissimo con il respiro e il vigore energetico prodotto. Inoltre già durante la prima Sadhana le torsioni mi hanno rimesso in attività lo stomaco che ho percepito proprio fisicamente con le classiche manifestazioni! Non ho mai avuto problemi digestivi (digerisco i sassi in poche ore) ma questo Covid-19 mi ha lasciato dei residui di disequilibrio.. Ho notato che già dopo soli due/tre giorni di Sadhana ho ricominciato a mangiare un po’ di più senza avere quel macigno sullo stomaco che era diventato una costante negli ultimi tempi. Sensazione di libertà e aperture soprattutto nel tratto digestivo. Un’ultima cosa che ho potuto constatare in questa prima settimana, sono le Asana e la parte più propriamente “fisica”.</p> <p>Il mio corpo al mattino è molto rigido e quindi entra molto meno profondamente nelle posizioni. Tuttavia i millimetri “conquistati” al mattino sono utilissimi. Al mattino il corpo acquisisce una nuova dimensione, mentre la sera cede semplicemente sotto il peso dell’elasticità che si è creata durante la giornata. Un esempio chiaro è <i>Adityasana</i> al mattino mi mancano almeno 15cm da terra la sera arrivo ad appoggiarmi con il mento sui piedi. Probabilmente senza questa esperienza non avrei mai avuto modo di scoprire questa particolare caratteristica del mio corpo; ho sempre preferito pratiche serali proprio perché sentivo il corpo più predisposto. Da un punto di vista più “mentale” non posso dire molto non sto vivendo situazioni di stress, malessere e vivo la quarantena Covid con un sereno senso di tranquillità.</p>
		<p>EMOTIVO-PSICOLOGICO</p>	
		<p>ENERGETICO</p>	
		<p>SPIRITUALE</p>	
		<p>ALTRO</p>	

STUDENTE - PAOLA			
“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	di	FISICO	A livello fisico, a parte la prima settimana con un po' di dolori, oggi la sensazione che provo e' più consapevolezza dei miei muscoli che non ricordavo più di avere. Ho notato un certo miglioramento su alcune <i>asana</i> e respirazioni. Il sonno è più profondo e ho maggiore tollerabilità nei confronti delle situazioni. Energeticamente sento il bisogno di più' riposo e tranquillità. Sicuramente tutta la pratica giornaliera, alla quale sono felice di aver aderito, mi porta a tutti i livelli più' consapevolezza.
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	
		ENERGETICO	
		SPIRITUALE	
		ALTRO	

STUDENTE - ELISA			
“SADHANA DEI 21 GIORNI” Gruppo sperimentazione	di	FISICO	Collo dolente e mal di testa. Tonicità dei muscoli e voglia di riposare. Un lieve fastidio alla cervicale nei primi giorni di Sadhana, hanno poi lasciato spazio, forza e stabilità alla fine della settimana di pratica.
		EMOTIVO-PSICOLOGICO	Maggiore sensibilità, attenzione e rilassamento. Maggiore presenza e lucidità. Forte emozione fino al pianto durante la meditazione. Buon umore alla fine della prima settimana.
		ENERGETICO	Grande vigore e voglia di fare, alternata a maggiore desiderio di dormire. Alla fine della settimana più dinamismo ed energia.
		SPIRITUALE	Voglia di approfondire la conoscenza e la pratica dello yoga. Maggiore attenzione ai dettagli nella vita ordinaria fuori dal tappetino. Maggiore consapevolezza del potere della mente come ostacolo alla disciplina volta al benessere. Durante la pratica di meditazione ho avuto la sensazione di unione tra l'interno e l'esterno del corpo, come se dal di fuori una "me" amorevole si volesse prendere cura di una "me" che sta all'interno impaurita e persa. Come un abbraccio pieno di amore che una madre dà alla figlia.
		ALTRO	