



18/12/2020

## NEWSLETTER mese di dicembre 2020

Cari **A**mici e **S**oci,

**C**i prepariamo al Natale e vi comunichiamo i prossimi appuntamenti per stare insieme.



### Lunedì 21 dicembre – ore 20 su piattaforma Zoom

#### **SOLSTIZIO D'INVERNO - SURYANAMASKARAMALA 108 e YOGA NIDRA**

Come tutti i momenti di passaggio, si tratta di un momento carico di valenze simboliche ed energie astrali e in più quest'anno potremo assistere ad un evento astronomico di rara bellezza:

**la grande congiunzione dei pianeti più grandi del sistema solare: Saturno** (*il signore degli anelli*) e **Giove** (*il gigante gassoso*); dopo quasi 800 anni il 21 dicembre saranno praticamente attaccati, sarà come vedere un unico pianeta, un'unica luce ... ॐ **la stella cometa di Betlemme.** ॐ

Accompagneremo questo momento con la pratica propiziatoria di **108 saluti al sole** seguita da una pratica meditativa di **Yoga Nidra** per salutare il solstizio d'inverno e connetterci con la parte più profonda di noi stessi

In allegato riportiamo il dettaglio degli Asana del saluto al sole e le indicazioni di massima.



### Mercoledì 23 dicembre – ore 21,30 su piattaforma Zoom

**MEDITAZIONE KRIYA** (la mail d'invito per accedere sarà inviata a coloro che hanno espresso interesse a partecipare)



### LEZIONI REGISTRATE per implementare la pratica personale

*Prosegue l'invio delle lezioni registrate che vi esortiamo a praticare alternandole di volta in volta, così da allenare sia il corpo fisico che quello sottile, ma soprattutto per mantenere alto il nostro grado di consapevolezza e di presenza sapendo che nello yoga il 99% è pratica e solo l'1% è teoria.*



#### **Come partecipare alle varie proposte?**

Per chi non l'ha ancora fatto e desidera partecipare è necessario mandare una mail di richiesta a: [angelabonaconza.kyms@gmail.com](mailto:angelabonaconza.kyms@gmail.com) indicando nome e cognome. Vi verrà inviato un link per accedere agli incontri fino a completamento della disponibilità massima



Asd. Scuola Kriya Yoga Maha Sadhana –K.Y.M.S.  
[www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)

Quest'anno non abbiamo potuto organizzare la nostra solita giornata aperta di solidarietà, molti di voi ci hanno chiesto come contribuire e aiutarci in questo periodo:  
se volete potete sostenere le opere e i progetti delle due organizzazioni che in questi anni abbiamo imparato a conoscere e il cui carisma francescano e la prossimità vera con i poveri ci è di insegnamento e continua a stupirci : azione e preghiera , preghiera ed azione .....



## OPERA SAN FRANCESCO

[www.operasanfrancesco.it](http://www.operasanfrancesco.it) - Scopri come donare e aiutare Opera San Francesco

## MISSIONARI CAPPUCCINI

[www.missioni.org](http://www.missioni.org) - EMERGENZA ETIOPIA – Missionari Cappuccini ([missioni.org](http://missioni.org))



Shanti, shanti, Shanti  
Auguri di Buon Santo Natale, Pace e serenità a tutti  
Lo staff della "scolina"

A.s.d. SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA - K.Y.M.S  
Tel.3282545263 – [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)  
[info@kriyayoga.mi.it](mailto:info@kriyayoga.mi.it)

## Sutra del mese



A volte la tua gioia  
È la fonte del tuo sorriso.

Ma a volte il tuo sorriso  
può essere la fonte  
della tua gioia

Thich Nhat Han



Asd. Scuola Kriya Yoga Maha Sadhana –K.Y.M.S.  
[www.krivavoga.mi.it](http://www.krivavoga.mi.it)



## MANUALE K.Y.M.S. YOGA per la pratica personale e l'insegnamento



### Vinyasa - Sequenza : Surya Namaskara base 1

Regole di base per l'esecuzione dei Vinyasa

- a) il movimento deve avvenire sulla fase di espiro, la fase di inspiro è in assenza di movimento
- b) in caso di transizione da un asana all'altra il passaggio avviene generalmente in 5 tempi (3 per i passaggi semplici e 8 per quelli più complessi)
- c) la tenuta del asana può avere diversi tempi:
  - il solo tempo della fase di inspirazione completa
  - 5 - 8 tempi con respirazioni naturali (mille uno, mille due...)
  - 3 - 5 respirazioni complete (puraka rechaka 1, inspiro-espiro 2, .....)



1 - Tadasana



2 - Tadasana in anahata



3 - Ardha Chandrasana



4 - Utkatasana



5 - Padastasana



6 - Asvasankalana - sn



7 - Chaturanga Dandasana



8 - Ashtanga



9 - Bhujangasana



10 - Meruasana



11 - Asvasankalana - dx



12 - Padastasana



13 - Passaggio



14 - Ardha Chandrasana



15 - Tadasana in anahata

#### NOTE:

Il Saluto al Sole K.Y.M.S. prevede il movimento sulla fase di espiro e la tenuta dell'Asana sulla fase di inspiro. Per una corretta esecuzione degli Asana ed una migliore coordinazione movimento - respiro è bene procedere gradualmente:

- la prima e la seconda sequenza si eseguono mantenendo gli Asana per 5 tempi con respirazioni naturali
- le successive ripetizioni sono eseguite senza interruzione: sull'inspiro tenuta della posizione, sull'espiro movimento di transizione ed acquisizione del Asana

Nell'esecuzione del Saluto al Sole in successione la sequenza termina con il passaggio in Utkatasana (pos.13) e riprende con Adha Chandrasana (pos.3)

