



ROBERTA GROVA

AUDIO LIBRO

Fit with yoga

DIMAGRIRE

CON

LO YOGA E LA RESPIRAZIONE

40 Esercizi con guida audio

Kundalini, Hatha, Acu-Yoga

Posture di Stretching

Tecniche di Respirazione

Pratiche di Meditazione

RILASSAMENTO - EQUILIBRIO - ENERGIA

Copyright © 2016

M.T. PUBLISHER

All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced,

stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1. PREMESSA

7

2. EMISFERO DESTRO: LA NOSTRA PARTE IRRAZIONALE

11

3. OSHO: PRIMO CHAKRA E IL BISOGNO D'AMORE

15

4. FAME EMOTIVA E RESPIRAZIONE

18

**5. INTRODUZIONE AGLI ESERCIZI
PER IL COLON**

21

**6. VINCERE LE NEVROSI CON LA
MEDITAZIONE**

22

**7. CONSIGLI PER PRATICARE
YOGA**

23

**8. LA RESPIRAZIONE LUNGA,
LENTA E PROFONDA**

24

9. LA RESPIRAZIONE CON LA
NARICE SINISTRA

26

10. 1° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E
TONIFICARE VITA E GAMBE 28

11. 2° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E
TONIFICARE VITA E GAMBE 29

12. 3° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E
TONIFICARE VITA E GAMBE 30

13. SERIE PER DIMAGRIRE E
TONIFICARE LE COSCE

31

14. 1° ESERCIZIO: DIMAGRIRE LO STOMACO E LA PANCIA

32

15. 2° ESERCIZIO: DIMAGRIRE LO STOMACO E LA PANCIA

33

16. 3° ESERCIZIO: DIMAGRIRE LO STOMACO E LA PANCIA

34

www.robortagrova.com

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

17. 1° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E TONIFICARE I FIANCHI

35

18. 2° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E TONIFICARE I FIANCHI

36

19. 3° ESERCIZIO: DIMAGRIRE E TONIFICARE I FIANCHI

37

20. 1° ESERCIZIO: RIDURRE I
FIANCHI E LE NATICHE

38

21. 2° ESERCIZIO: RIDURRE I
FIANCHI E LE NATICHE

39

22. 3° ESERCIZIO: RIDURRE I
FIANCHI E LE NATICHE

40

23. DIAGONAL STRETCH

41

24. 1° ESERCIZIO: DIMAGRIRE
L'INTERO CORPO

42

25. 2° ESERCIZIO: DIMAGRIRE
L'INTERO CORPO

43

26. 3° ESERCIZIO: DIMAGRIRE
L'INTERO CORPO

44

27. 1° ESERCIZIO PER IL COLON:
TWIST SINISTRA DESTRA

45

28. 2° ESERCIZIO PER COLON:
TORSIONE SINISTRA DESTRA 46

29. 3° ESERCIZIO PER PULIRE IL
COLON: BRACCIA A CERCHIO 47

30. 4° ESERCIZIO PER PULIRE IL
COLON: BRACCIA SQUOT

48

31. 5° ESERCIZIO PER PULIRE IL
COLON: IL PENDOLO

49

32. 6° ESERCIZIO COLON:
SOLLEVAMENTO AVAMBRACCI

50

33. 7° ESERCIZIO PER IL COLON:
OSCILLAZIONE BRACCIA

51

www.robertagrova.com

5

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

34. 8° ESERCIZIO PER IL COLON:
BRACCIA INCROCIATE

52

35. 9° ESERCIZIO PER IL COLON:
POMPAGGIO OMBELICO

53

36. 10° ESERCIZIO PER IL COLON:
POSIZIONE BAMBINO

54

37. MEDITAZIONE CURATIVA
NEVROSI E DIPENDENZE

55

38. PRIMO CHAKRA: VARIAZIONE
POSIZIONE CORVO

56

39. PRIMO CHAKRA: STIRAMENTO
IN AVANTI

57

40. PRIMO CHAKRA: VARIAZIONE
POSIZIONE DELLA SEDIA

58

41. PRIMO CHAKRA: VARIAZIONE
POSIZIONE CAMELLO

59

42. PRIMO CHAKRA: VARIAZIONE
POSIZ. COBRA

60

43. PRIMO CHAKRA: POSIZIONE
DELLA RANA

61

44. PRIMO CHAKRA: GOCCIA

62

45. QUARTO CHAKRA: BATTITO
D'ALI

63

46. QUARTO CHAKRA: BATTITO
DEL CUORE

64

47. QUARTO CHAKRA:
MEDITAZIONE PALME UNITE

65

48. QUARTO CHAKRA:
MEDITAZIONE SUL BATTITO

66

49. QUARTO CHAKRA: PARLARE
AL CUORE

67

50. NOTE DELL' AUTORE

68

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Ma lo yoga fa dimagrire? Quante volte ho sentito i miei allievi rivolgermi questa domanda al nostro primo incontro.

In riferimento al Kundalini Yoga, la domanda trova

subito una risposta nei tanti kriya proposti dal maestro di Kundalini Yoga Yogi Bhajan, come ad esempio quelli contenuti nel manuale Kundalini: **Slim &**

Trim Yoga Exercises For Women And Meditation, che vennero da lui insegnati ai partecipanti del corso **Women's Training Course** nell'estate del 1977.

Se leggerete questo testo rimarrete affascinati dalla profondità con cui Yogi Bhasan tratta l'overweight o il sovrappeso.

IF YOU MAKE YOUR BODY

VERY STRONG,

REALLY STRONG,

“ IT CAN FIGHT OFF ANYTHING. ”

YOGI BHASAN

In altre parole, come spiega Yogi Bhajan, la fame nervosa o il mangiare compulsivo o irrazionale hanno a che fare con dei fattori psicologici, come ad esempio lo stress, lo sconforto, la preoccupazione, un basso livello di energia e una mancanza di equilibrio fisico ed emozionale.

I vari kriya proposti da Yogi Bhajan in questo senso

risultano utili per stimolare il sistema nervoso, ghiandolare, digestivo, circolatorio e ridonare forza ed equilibrio al nostro corpo e organismo.

www.robortagrova.com

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Questo equilibrio ci darà una calma e consapevolezza profonda e cambierà anche il nostro rapporto con il cibo, perché ci porterà a capire veramente e in maniera naturale di cosa ha bisogno il nostro corpo. Di conseguenza ci aiuterà a seguire uno stile di vita più sano ed equilibrato.

Se poi parliamo dello yoga in senso lato, sono numerose le ricerche che sono state fatte fino ad oggi e che confermano che praticare yoga aiuta a perdere peso e può prevenire la crescita di peso

tipica della mezza età.

Qui voglio fare riferimento ad una interessante ricerca, risalente al 2005 e pubblicata sulla rivista **Alternative Therapies in Health and Medicine**, a cui fa riferimento il sito <http://www.fhcrc.org>.

I ricercatori del Fred Hutchinson Cancer Research

Center con la collaborazione del National Cancer Institute statunitense, hanno analizzato 15.500 uomini e donne sani di mezza età.

A questi uomini e donne è stato chiesto

di rispondere ad un questionario riguardante la loro attività fisica tra i 45 e i 55 anni.

Lo scopo era quello di misurare l'impatto della pratica dello yoga (con un impegno di minimo 30 minuti una volta a settimana) sul cambiamento di peso, dissociandolo da altri fattori come la dieta ad esempio e altre attività fisiche.

È emerso che tra i 45 e i 55 anni la maggior parte delle persone ingrassa in media di 500 grammi all'anno.

Ciò è dovuto al mancato adeguamento delle abitudini

alimentari all'età: alla naturale
diminuzione delle

www.robortagrova.com

8

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

necessità energetiche dovrebbe infatti
corrispondere una diminuzione
dell'apporto calorico.

“Gli uomini e le donne che a 45 anni
avevano un peso

normale e hanno continuato a praticare
yoga regolarmente anche nel decennio

preso in esame sono aumentate in

media di 1,5 chili in meno durante il decennio rispetto a chi non ha praticato yoga”, spiega Alan R. Kristal, leader del team di ricercatori.

Ma gli effetti più spettacolari ed inattesi dello yoga si sono avuti nelle persone sovrappeso: “Uomini e donne

sovrappeso hanno perso grazie allo yoga circa 2,5 chili durante i 10 anni presi in esame, mentre tra coloro che non praticavano yoga si è registrato un aumento di peso di 7

chilogrammi”, afferma Kristal, professore di Epidemiologia alla

University of Washington School of Public Health.

Ma quali caratteristiche dello yoga lo rendono così adatto al controllo del peso corporeo?

I ricercatori sospettano che la chiave non risieda

tanto nell'attività fisica in sé quanto nella aumentata consapevolezza del proprio corpo.

“Durante una seduta molto vigorosa di yoga si possono bruciare abbastanza calorie da indurre una diminuzione del peso, ma la maggior parte delle persone non pratica quel tipo di yoga”, spiega

Kristal.

“La mia esperienza di praticante yoga mi suggerisce che www.robertagrova.com

9

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

la causa sia l'aumento di auto-consapevolezza. Quando si mangia abbastanza da riempire lo stomaco, la maggiore sensibilità ci fa sentire con chiarezza che è il momento di fermarci, e ci permette di riuscirci invece di ingozzarci”.

Denise Benitez, proprietaria di un

grande centro yoga di Seattle, conferma:
“Lo yoga praticato dalla maggior parte
delle persone non è abbastanza aerobico
da farci bruciare abbastanza calorie,
quindi la ragione va ricercata altrove”.

Il team del Fred Hutchinson Cancer
Research Center ora suggerisce di
passare a studi clinici rigorosi che
verifichino se l’aggiunta della pratica
dello yoga ai programmi

standard per la perdita di peso possa
aiutare i pazienti a perdere più
velocemente peso e una volta raggiunto
il peso-forma a mantenerlo con più
facilità.

www.robertagrova.com





Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**“Le donne che non possono
controllare il loro**

**mangiare non hanno alcun controllo
sul proprio**

**metabolismo. E' un problema
dell'emisfero**

**destro del cervello, è mancanza di
autorispetto,**

**perseveranza, affermazione. Per
correggere**

questo squilibrio respirate lungo e

profondo

**attraverso la narice sinistra per 31
minuti**

**al giorno per 90 giorni. Una volta che
potete**

**controllare questo potete controllare
tutto“.**

Appena lessi il contenuto

di questa meditazione,

proposta da Yogi Bhajan,

rimasi affascinata. Non

solo perché insegnata
da un grande maestro
a cui si dà il merito di
aver diffuso il sapere
del Kundalini Yoga nel
mondo occidentale, ma
anche perché avevo
bisogno di “qualcosa”
che mi aiutasse ad uscire
da quel labirinto in cui mi

sentivo intrappolata.

Per vari problemi

familiari e di lavoro, oltre al fatto che
avevo smesso di
www.robortagrova.com

11

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

fumare, mi ritrovavo ad essere nervosa,
a dormire poco la notte e con un peso
che non avevo mai avuto prima.

Le avevo provate tutte ma non sapevo
come uscirne.

Questo tipo di respirazione con la narice sinistra, descritta nel [capitolo 9](#), fu per me una scoperta straordinaria, perché attraverso essa, non solo riuscii ad acquisire calma, ma anche evitare di mangiare compulsivamente.

Acquistai anche maggiore consapevolezza sul significato della meditazione e sulla importanza della parte

emozionale associata all'emisfero destro del cervello.

EMISFERO DESTRO – Il mangiare irrazionale

1 e compulsivo ha a che fare con uno

squilibrio

dei fattori di auto-privazione
nell'emisfero destro

del cervello. Ciò può essere corretto
attivando

l'emisfero sinistro del cervello per
combattere

questo impulso a mangiare troppo, che è
originato nell'emisfero di destra.

SCOPERTE IN CAMPO MEDICO -
L'emisfero

2 destro è infatti la parte del cervello

che contiene le emozioni e che segue regole totalmente

irrazionali. E non è una novità che anche i

progressi in campo medico e psicologico,

hanno portato a riconoscere che, ad esempio i

soggetti bulimici, presenterebbero una più alta

funzionalità dell'emisfero destro.

EQUILIBRIO TRA DESTRA E SINISTRA - Una

3 soluzione dunque può essere quella di bilanciare

l'aspetto sintetico, concreto, spaziale, razionale

dell'emisfero sinistro con l'aspetto intuitivo,

www.robortagrova.com

12

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

irrazionale, emozionale dell'emisfero destro, in

modo da consentire una maggiore
sinergia tra i

due emisferi cerebrali.

UNA CORRETTA RESPIRAZIONE -

Pochi di

noi sono consapevoli del fatto che una
corretta

4 respirazione possa cambiare il nostro
rapporto

con la vita e quanto influisca sul nostro
benessere

psicofisico. E' un processo puramente
fisico,

non ha bisogno di nient'altro.

Riuscendo con il tempo a rallentare il vostro respiro con una frequenza di 3 - 4 respiri al minuto, contro i 13 - 20

considerati normali, avrete enormi benefici.

Quello che vorrei sottolineare è l'importanza di una corretta respirazione. Molti di noi fanno dei tipi di respirazione errata, cioè la cosiddetta 'respirazione opposta o rovesciata' nella quale durante l'inspirazione il diaframma sale e durante l'espirazione scende. E' il contrario!

Oppure una respirazione (respirazione

paradossale)

in cui i muscoli secondari di respirazione (scaleno,

sternocleidomastoideo, trapezio, piccolo pettorale)

sostituiscono le funzioni di quelli primari. In questo caso il respiro diviene corto e superficiale.

L'uso dei muscoli secondari porta tensioni croniche,

ansia, paura, mancanza di stima. E' incredibile come il tipo di respirazione può influenzare la propria vita!

Da insegnante yoga sto dedicando
parecchio tempo allo
www.robertagrova.com

13

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

studio della respirazione e sono sicura
che se le persone apprendessero il
corretto modo di respirare, tanti
problemi verrebbero superati.

Un altro tipo di respirazione errata è la
‘respirazione collassata’, cioè una breve
inspirazione seguita da

un’espiazione cortissima come uno

sbuffo che tira fuori un niente d'aria ma che fa cedere la parete addominale.

La zona sacro lombare crolla in avanti, la muscolatura del retto diviene molle ed il resto della schiena compensa curvandosi in avanti. Un tipo di respirazione che può portare alla depressione.

www.robortagrova.com

14

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

I sette chakra sono vortici di energia e centri vitali che si trovano nel nostro

corpo. Dal punto di vista

neurofisiologico, i chakra sono associati ai nostri organi.

E' importante che in ognuno di noi questi chakra siano equilibrati in modo da lasciar fluire l'energia e stare bene con noi stessi.

Nei disturbi dell'alimentazione il primo Chakra,

il Muladhara (Radice), corrispondente al grande

intestino, retto, ghiandole surrenali, risulta costipato.

La combinazione di posture yoga associate al primo

Chakra che faremo nei capitoli [38, 39, 40, 41, 42, 43, 44](#), saranno utili per far fluire le energie bloccate in questo chakra, liberarvi dalle tensioni e farvi acquisire maggiore sicurezza.

Dal punto di vista energetico, ad esempio, le persone che hanno la bulimia ed anoressia, hanno una tensione a livello del Primo Chakra, che riguarda il rapporto con la madre.

Non sentendosi accettate, non si accettano. Per

allontanare la paura ed alimentare i

vuoti affettivi, mangiano compulsivamente.

In questo senso la respirazione, la meditazione e le

posture yoga, aiutano ad acquistare consapevolezza,

apportano calma, portano alla liberazione delle tensioni remote, e all'accettazione di sè.

Agli esercizi sul Primo Chakra seguiranno quelli sul

[Quarto Chakra, nei capitoli 45, 46, 47, 48, 49.](#) Il Quarto Chakra, Anahata, è detto anche chakra dell'amore perché

condiziona la nostra capacità di ricevere e donare amore.

www.robortagrova.com

15

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Quando il Chakra del Cuore funziona correttamente,

abbiamo relazioni soddisfacenti; amiamo gli altri e noi stessi e non abbiamo difficoltà a sentirci accettati. Nel caso contrario abbiamo difficoltà ad amare incondizionatamente, cioè a dare amore senza aspettarci nulla in cambio,

ad accettarci per quello che siamo, con la sensazione di sentirci anche poco amati.

L'associazione è ben spiegata da Osho nella lettura sul

‘Cibo e Chakra’, tratta da The Divine Melody #6:

“Il primo chakra riguarda il cibo e il quarto chakra riguarda l’amore. Amore e cibo sono collegati nel

profondo, uniti. Per questo accade che quando sei

amato non mangi molto. Se una donna è amata, rimane snella, e bella. Se non

è amata ingrassa, imbruttisce, accumula e comincia a mangiare troppo. O viceversa, se una donna non desidera essere amata, si mette a mangiare troppo. Sarà la sua protezione, così nessuno sarà attratto da lei.

Hai mai notato? Quando viene a trovarti un amico, una persona che ami, sei molto felice, e pieno d'amore: quel giorno ti scomparirà l'appetito. Non ti verrà voglia di mangiare, è come se ti fossi saziato con un cibo più sottile, come se avessi assorbito un nutrimento più sottile e dentro non avvertissi un vuoto. Sei pieno, ti senti sazio. Le persone infelici mangiano

troppo, quelle felici no.

**Più una persona è felice e meno è
dipendente dal**

**cibo, perché ha a disposizione un cibo
più elevato: l'amore. L'amore è cibo a
un livello più alto. Se il cibo è
nutrimento per il corpo, l'amore è
nutrimento per lo spirito.**

www.robertagrova.com

16

**Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione**

Ora persino gli scienziati lo

ipotizzano. Quando nasce un bambino, la madre può limitarsi a dargli il latte, il nutrimento fisico. Potrebbe non dargli amore, e allora il bambino ne soffrirà, il suo corpo crescerà, ma il suo spirito ne risentirà. Il nutrimento fisico da solo non basta: ci vuole un nutrimento spirituale.

Se una madre dà solo il cibo e non l'amore, allora non è una madre, è solo una nutrice.

E il bambino ne soffrirà, qualcosa in lui rimarrà bloccato, non sviluppato, ritardato. Il bambino ha bisogno di cibo e d'amore, l'amore è anche più

necessario del cibo.

Ci hai mai fatto caso? Se un bambino riceve amore, il cibo non gli interessa più di tanto. Se la madre ama il bambino, ha sempre l'impressione che non mangi

quanto dovrebbe. Se invece la madre non è amorevole, il bambino mangia troppo. In realtà è difficile allontanarlo dal seno materno, perché s'impaurisce: l'amore non c'è, può contare solo sul cibo materiale, quello sottile manca.

E questo si ripete per tutta la vita.

**Ogni volta che senti una mancanza
d'amore, ti**

rimpinzi di cibo: ne diventa il sostituto.

**Ogni volta che una persona si sente
vuota, non conosce l'emozione
suscitata dall'amore, il trasporto
generato dall'amore, l'energia
liberata dall'amore, si abbuffa di cibo.**

È

**ritornata all'infanzia, è in uno stato di
regressione.**

**I bambini che ricevono abbastanza
amore non sono**

mai cibo dipendenti. Il loro spirito è

sazio, hanno a disposizione il nutrimento più elevato, perché preoccuparsi di quello più rozzo?”.

www.robertagrova.com

17

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Tante volte l'ansia, il nervosismo, lo stress, il bisogno d'amore, creano dei vuoti che necessitano di essere

colmati. Questi bisogni si traducono anche in quella

che chiamiamo la fame emotiva. Si tratta di una

fame assolutamente istintiva e irrazionale e non si

tratta di fame reale o fisica.

Esistono varie tecniche per non cedere alla fame

emotiva. Oltre all'esercizio di respirazione con la

narice sinistra, eseguiremo una meditazione contro

le dipendenze e nevrosi, oltre che alcuni semplici

esercizi di inspirazione ed espirazione,
che vi

aiuteranno a contrastare la fame emotiva
nervosa,

sviluppando la vostra consapevolezza e
dandovi un

senso immediato di benessere e serenità,
necessari

per superare lo stress, causa molto
spesso

dell'impellente necessità di ingurgitare
il cibo.

Apprendendo le tecniche per una

corretta

respirazione e distribuzione dell'aria,
potremo

insegnare a noi stessi l'autocontrollo sia
alimentare sia in fase ansiosa, così come
potremo aiutare il

nostro essere a non buttarsi in maniera
irrazionale

nel cibo.

Naturalmente, fondamentale è come si
respira.

facciamo ora

un po' di esercizio...

www.robertagrova.com

18

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Durante la respirazione potete
ripetere**

**mentalmente un mantra. I mantra
sono**

**veramente efficaci. L'importante è
che li sentiate vostri. Possono essere
una frase, una preghiera,**

un pensiero, un nome che amate. Io ripeto

spesso il suono ‘SA TA NA MA’ (che significa Infinito, Vita, Morte, Rinascita), sincronizzando le sillabe con l’inspirazione ed espirazione.

SEDETEVI IN POSIZIONE COMODA. Cercate

di isolarvi dai rumori. Aprite le finestre o state all’aria aperta.

INIZIATE CON QUESTO MODULO

**RESPIRATORIO 4/8 (4 secondi
inspirazione**

e 8 secondi espirazione), che ha grandi effetti

benefici nella fame compulsiva, tra cui quello di

produrre rilassamento, pazienza, abbandono

delle abitudini nocive e di vecchie recriminazioni.

INSPIRATE DAL NASO PER 4 SECONDI. Il

75% di tutto il lavoro è svolto dal diaframma,

che nella inspirazione dovrebbe

scendere,

allungando i polmoni e dilatandoli,
facilitando

così l'accesso di aria.

ESPIRATE DAL NASO PER 8 SECONDI.

Lentamente. Il diaframma
nell'espiazione

dovrebbe salire, comprimendo i
polmoni e

facilitando la completa espulsione
dell'aria.

Continuate con la respirazione per 11 minuti.

Uno stato di calma vi pervaderà.
Cominciate

www.robortagrova.com

19

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

a concentrarvi sul ritmo del vostro
respiro e

lasciate che i pensieri scivolino nella
vostra

mente. Non controllateli, lasciate solo che

scivolino e vadano via.

Se fisicamente non vi muovete, solo non muovendovi fisicamente accelererete l'inizio

dello stato meditativo.

Una corretta respirazione porta ad un equilibrio interiore, indispensabile per poter controllare la fame emotiva.

La fase che sembra più difficile è quella di rompere vecchi schemi quotidiani e di aggiungerne nuovi, ma la respirazione

è una ottima alleata, perché ci aiuta a passare dal vecchio al nuovo con naturalezza e senza costrizioni.

Anzi, a un certo punto, ne sentirete la necessità e vi sembrerà che proprio il corpo e la mente vi chiedano una trasformazione, una pulizia e rinnovamento interiore.

Acquisirete maggiore consapevolezza, comincerete a

sentirvi liberi e vitali. Questo perché vi troverete nell'attimo di poter controllare la vostra mente e non più esserne succubi. Potete librarvi e vivere una vita piena e felice, rendendo quell'attimo immortale.

Basta che ogni giorno facciate pratica con la respirazione.

Bastano pochi minuti e ciò diventerà per voi una dolce abitudine.

Gli esercizi yoga descritti in questo libro risultano efficaci nella misura in cui non è solo il corpo che si muove, ma è anche la mente che ‘subisce’ un rinnovamento.

www.robortagrova.com

20

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Per quanto riguarda il colon faremo anche degli esercizi di [riflessologia plantare](#), insegnati da Yogi Bhajan ed esercizi che massaggiano e favoriscono la pulizia e la disintossicazione del colon (capitoli [27](#), [28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#)).

Sappiamo che il colon è la parte dell'intestino che aiuta a eliminare il materiale di scarto dal corpo. Fa parte, insieme al retto, dell'intestino crasso.

La funzione principale del colon è di assorbire l'acqua e il cibo non digerito e portarli verso l'intestino retto sotto forma di feci. Può essere paragonato ad un tubo di trasporto dell'acqua.

Se c'è un accumulo di rifiuti, il tubo si ostruisce e l'acqua non può fluire attraverso di esso.

Un buon funzionamento e una corretta pulizia del

colon impediscono anche il sopraggiungere di problemi come la stitichezza, la sindrome da intestino irritabile, il mal di stomaco, gonfiore, fiacchezza cronica, reflusso acido, problemi dermatologici e numerose altre malattie, favorendo anche un maggior apporto di energia e pancia più piatta.

Gli esercizi che faremo riattivano il metabolismo lento, aumentano la secrezione dei succhi gastrici e degli

enzimi digestivi e la capacità del corpo di eliminare, stimolano i punti dei meridiani dello stomaco e intestino.

www.robortagrova.com

21

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Non permettete alla vostra mente di dire al vostro corpo che non può farcela, controllate la vostra mente e non lasciatevi dominare: è questo il senso dello yoga, degli esercizi e delle meditazioni presenti in questo libro. Una volta che riuscirete a controllare la vostra mente, riuscirete a controllare

tutto, anche la fame emotiva.

Scoprirete che riuscirete a fare delle cose che la vostra mente ritiene impossibili.

I kriya e gli esercizi di respirazione prepareranno il vostro corpo alla meditazione, che non è altro che un codice di accesso per raggiungere quella consapevolezza più

elevata di cui abbiamo bisogno.

Se la mente non è allenata, quando siamo annoiati,

adirati, distratti o stanchi, permettiamo al pensiero del cibo di riempire il vuoto.

[La meditazione per vincere le paure e nevrosi](#), che illustrerò più avanti, allenerà la vostra mente e potrà efficacemente aiutarvi a rimuovere ogni tipo di dipendenza, sia essa fisica che mentale.

www.robortagrova.com

22

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

1

Non forzate il vostro corpo. I

vostri movimenti devono essere

naturali. Attraverso lo yoga

Tre volte alla

migliorerete progressivamente.

settimana sono

L'unica cosa che vi chiedo è

sufficienti.

quello di farlo con costanza.

2

Trovate un momento da dedicare

a voi stessi. Potete eseguire un

Praticate lo yoga

programma di esercizi per una

lontano dai pasti.

durata dai 20 ai 40 minuti.

3

Lo potete fare da soli o in

Concentratevi

compagnia, come desiderate.

sugli esercizi e sul

Siate calmi e sereni, cercate di

ritmo del vostro

distrarvi il meno possibile.

respiro.

4

Anche se il locale è piccolo deve essere ben pulito e arieggiato.

Tenete un orologio

L'Aria è prana, energia vitale.

a portata di mano.

Cercate di liberarvi da tutto ciò

Vi serve per
che vi ostacola nell'esecuzione
calcolare il tempo
degli esercizi, orologi, catene etc.
dedicato agli

Indossate abiti comodi e mettete
esercizi.

da parte le scarpe.

5

Dedicarsi a se stessi è

Non lasciatevi

importante. Non è un privilegio,

scoraggiare.

è indispensabile per la salute.

Continuate

Costi quel che vi pare,

imperterriti

ritagliatevi uno spazio per il

come dei guerrieri

benessere del vostro corpo e

che

della vostra mente. Praticatelo

combattono per la

con costanza e fiducia.

propria

liberazione.

www.robortagrova.com

23



Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Sedere in posizione facile con le mani
rilassate**

sulle ginocchia in gyan mudra (pollice

**ed indice in contatto) oppure con le
mani rilassate in grembo**

**(le donne portano la mano sinistra
sulla mano**

**destra con i polpastrelli dei pollici in
contatto e gli uomini portano la mano
destra sulla mano**

**sinistra con i polpastrelli dei pollici in
contatto).**

**Con gli occhi delicatamente chiusi,
concentrarsi**

sulla radice del naso.

Inspirare ed espirare lentamente

attraverso il naso

in una proporzione 1:1 (la durata dell'inspirazione e dell'espiazione

devono essere

uguali).

La respirazione è

continua, dunque

non ci sono apnee

tra le due fasi.

Se riuscite,

senza forzare, a
fare 6 respiri al
minuto, sentirete
immediatamente
una risposta di
rilassamento nel corpo.

www.robertagrova.com

24

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Nell'inspirazione la parte bassa dell'addome si rilassa verso il basso e in fuori; si continua inspirando nella parte alta del torace.

Nell'espiazione la parte alta del torace si abbassa e alla fine il diaframma viene verso l'alto e in dentro.

Mantra: Il 'Sat Nam' (Sat in
inspirazione e Nam in

espiazione), vi aiuterà a tenere la
concentrazione sul respiro durante la
pratica.

Durata: 3 – 11 minuti.

Questa respirazione, che rilassa,

tranquillizza, migliora la chiarezza della mente, e che vi renderà sensibile nei confronti dei vostri pensieri e di ciò che vi circonda, è la base di qualsiasi tecnica di respirazione yogica.

E' una tecnica che vi aiuterà a contrastare la fame emotiva e nervosa, dandovi un senso immediato di benessere e serenità.

www.robortagrova.com





Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Questa respirazione viene eseguita attraverso la narice sinistra.

Sia l'inspirazione che l'espiazione avvengono attraverso il naso in una proporzione 4/8 (4 secondi inspirazione e 8 secondi

espirazione).

Si dovrebbe cercare di fare

5 respirazioni complete al

minuto. La respirazione è

continua, non ci sono apnee tra le due fasi.

Il ‘Sat Nam’ (Sat in inspirazione e Nam in espirazione) vi aiuterà a concentrarvi meglio sul respiro durante la pratica.

Sedere in posizione facile.

Con gli occhi delicatamente chiusi, concentrarsi sulla radice del naso.

Chiudere con il pollice destro la narice destra (le altre dita sono rilassate e rivolte verso l'alto).

Inspirate profondamente ed espirate attraverso la narice sinistra.

www.robertagrova.com

26

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Questa respirazione lunga lenta e profonda, agisce sul canale Ida o flusso della narice sinistra, o 'canale lunare', utile sia quando si è agitati, turbati o arrabbiati e anche quando la fame

irrazionale ed incontrollata vi colpisce.

Col tempo vi renderete conto di quanto sia piacevole

questa respirazione e riuscirete a portare la durata sino a 31 minuti.

La respirazione con la narice sinistra è stata più volte consigliata da Yogi Bhajan:

“Le donne che non possono controllare il loro mangiare non hanno alcun controllo sul proprio metabolismo. E’ un problema dell’emisfero destro del cervello, è mancanza di autorispetto, perseveranza, affermazione. Per correggere questo squilibrio respirate

lungo e profondo attraverso la narice sinistra per 31 minuti al giorno per 90 giorni.

Dovrebbe trattarsi di una lunga e profonda respirazione attraverso la narice sinistra, senza pressione sul diaframma“.

www.robortagrova.com

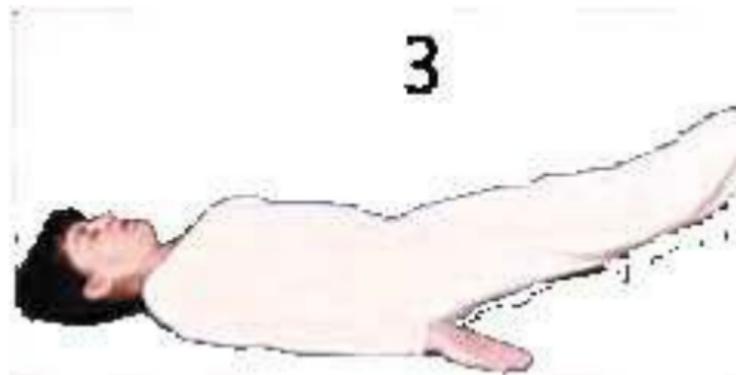
1



2



3



Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

**Questo esercizio aiuta a dimagrire e
tonificare vita e gambe. Ripetete i
movimenti**

10 volte alternando le gambe.

Ricordate

**sempre di inspirare quando sollevate
la**

gamba ed espirare abbassandola.

1

1) Stendetevi sul dorso,

rilassando le braccia

lungo i fianchi. Inspirando

alzate la gamba sinistra di

30 centimetri. Espirando

abbassatela.

2

2) Ripetete con la gamba

destra. Ripetete il movimento

10 volte per gamba.

3

3) Una volta conclusi i
movimenti alternati, sollevate
le gambe unite a 30 centimetri
e mantenete la posizione per
1 minuto, respirando dal naso
in maniera lenta e profonda.

www.robortagrova.com



Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Questo esercizio incrementa i benefici

**ottenuti dal precedente. Svolgendolo
costantemente riuscirete a mantenere
la
posizione più a lungo. Ricordate
sempre di
respirare tenendo la posizione.**

Rimanete sul dorso, rilassando le
braccia lungo i

fianchi. Respirando normalmente
sollevate la testa e

le gambe di 45 centimetri.

Mantenete la posizione arrivando ad un

tempo di 3

minuti.

Quando siete stanchi rilassatevi 5
minuti, sempre

sdraiati sul dorso e con respirazione
lenta e profonda.

www.robortagrova.com

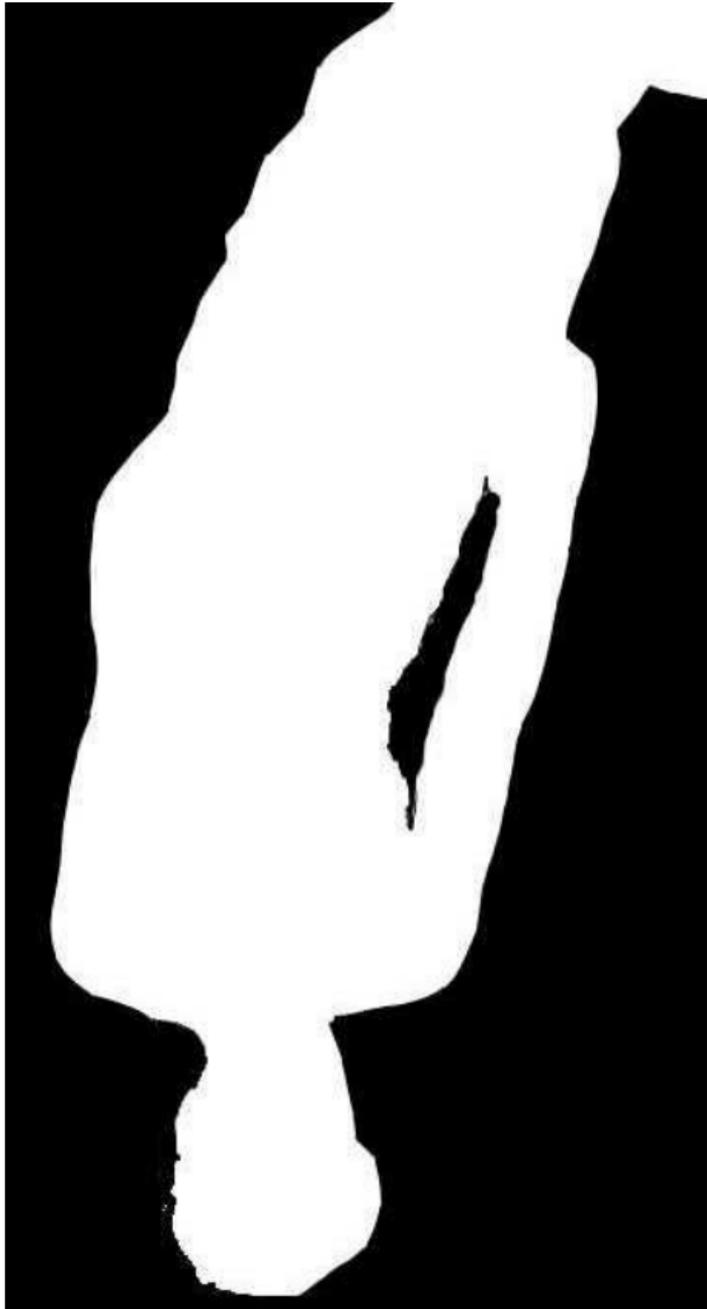
29





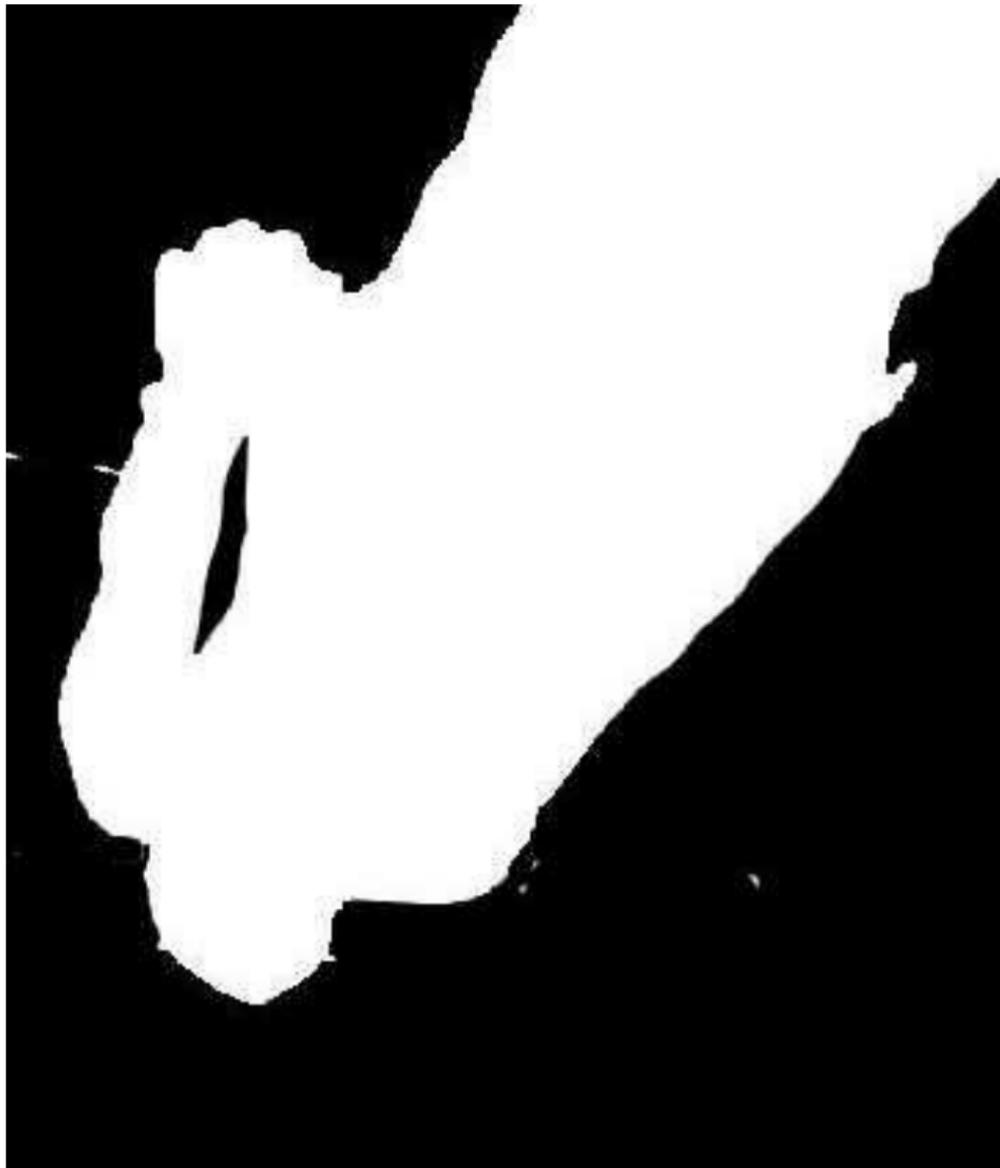














Dimagrire con lo Yoga e la

Respirazione

1) Sdraiatevi sulla schiena e
inspirate profondamente.

2) Espirando
sedetevi con
la schiena
dritta.

3) Sempre
espirando
piegatevi

in avanti e

afferrate gli

alluci. Se non riuscite ad afferrare

i piedi, afferrate le caviglie o i

polpacci. Inspirando sdraiatevi

nuovamente.

Eseguite l'esercizio per 2 minuti.

Cercate di tenere le ginocchia tese.

Ripetete il [1°](#), [2°](#) e questo 3° esercizio della serie "Dimagrire e tonificare vita e gambe".

Eseguite ora la respirazione con la narice sinistra, descritta nel [capitolo 9](#).

www.robortagrova.com

30











Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Eseguite la serie per 3 minuti con movimenti vigorosi e ritmici. Questo esercizio vi libera dalle tensioni che si accumulano nella schiena, dimagrisce e tonifica le cosce.

Sedetevi. Divaricate le gambe al massimo, busto dritto.

Inspirate in questa posizione e piegandovi espirate.

1 Espirando afferrate

con entrambe le

mani il piede sinistro.

2

Inspirando tornate

nella posizione di

partenza.

3 Espirando afferrate

con entrambe le

mani il piede destro.

Inspirando tornate su.

4 Espirando afferrate

entrambi i piedi

e poi inspirando

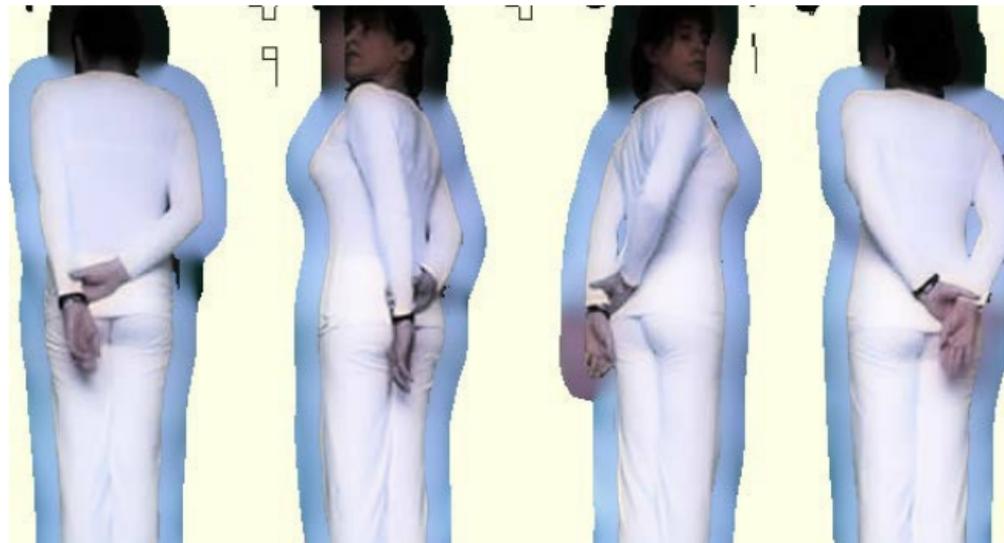
ritornate nella

posizione di partenza.

Rilassatevi sul dorso per 3 minuti.

Ripetete l'intera serie per altre 2 volte.

www.robortagrova.com



Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1

2

3

4

1) In piedi, portando il braccio destro dietro la schiena, afferrate il polso sinistro all'altezza della vita.

2) Inspirando fate una torsione del busto prima a sinistra.

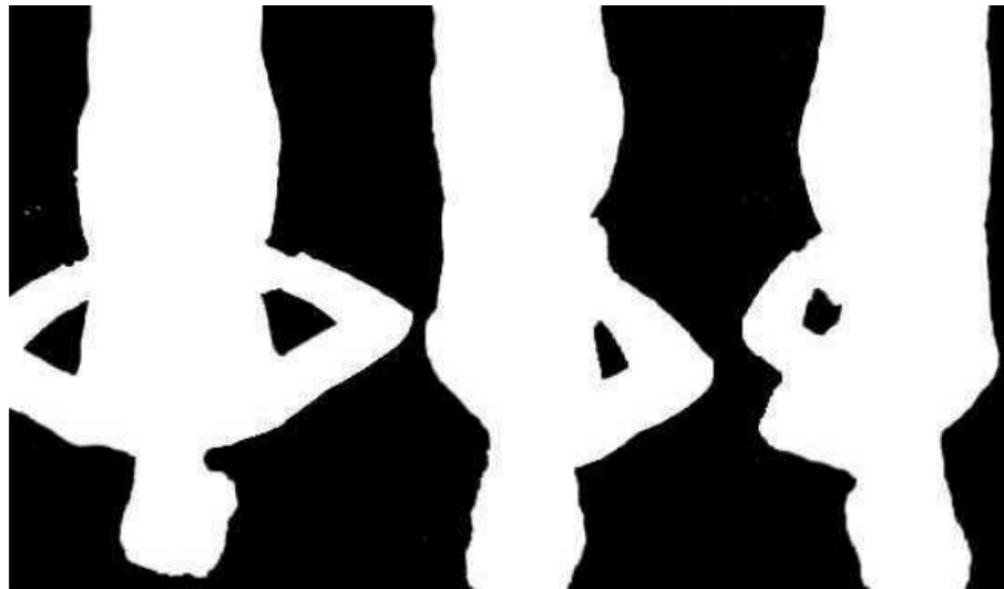
3) Espirando fate una torsione del busto a destra.

Continuate per 1 minuto e mezzo con le torsioni a sinistra e destra.

4) Cambiate le mani ed eseguite una torsione del busto prima a destra (inspirando) e poi a sinistra (espirando).

Continuate questo movimento per 1 minuto e mezzo.





Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1

2

3

1) Stando in piedi, portate il dorso delle mani dietro la schiena all'altezza della vita.

2) Eseguite una torsione a sinistra inspirando.

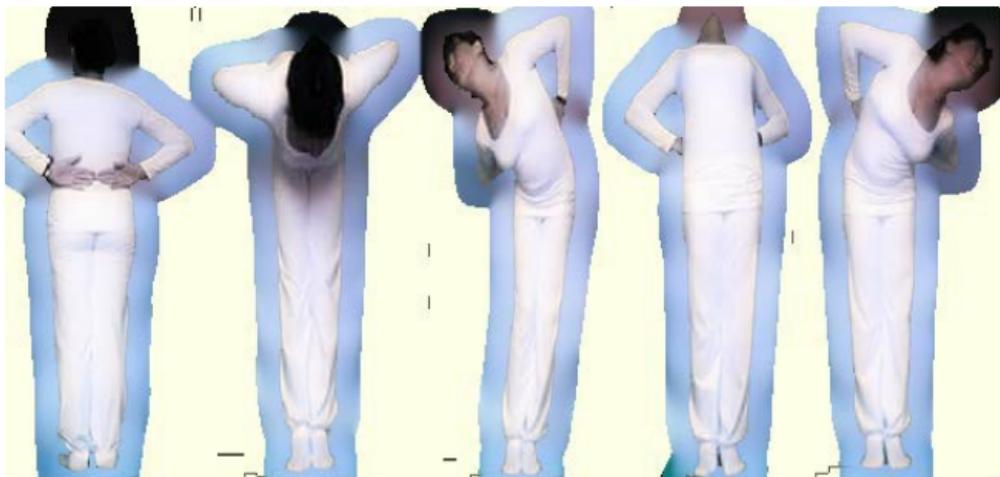
3) Eseguite una torsione a destra espirando.

Continue alternando i movimenti. Da 1 a 3 minuti.

www.robortagrova.com

33





Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

1) Ancora in piedi, ponete il dorso delle vostre

mani dietro la schiena all'altezza della vita.

Ruotate in senso orario il busto in ampi

cerchi.

1

2

3

4

5

2) Continuate eseguendo bene i piegamenti in avanti.

3) Ruotate il busto a livello della vita a destra.

4) Stiratevi bene quando portate il busto all'indietro.

5) Ruotate il busto a sinistra e tornate in avanti.

Continuate per 1 minuto. Rilassatevi per

3 minuti. Ripetete il 1°, 2°, e questo 3°

**esercizio della serie “Dimagrire lo
stomaco e la pancia” un'altra volta.**

www.robortagrova.com

34





Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Questo esercizio, ottimo per i fianchi
e le**

**anche, stimola beneficamente tutti gli
organi**

**dell'addome. L'intero lavoro è svolto
dai**

fianchi, per cui siate sicuri che non ci sia

azione nelle gambe inferiori. Si tratta

anche di un esercizio che aggiusta le

anche riportando il bacino nella giusta

posizione. Il dolore che sentirete indica che

il fegato ha iniziato a lavorare.

Stesi sul dorso, braccia rilassate lungo i fianchi.

Respirando normalmente portate le ginocchia divaricate verso il petto e

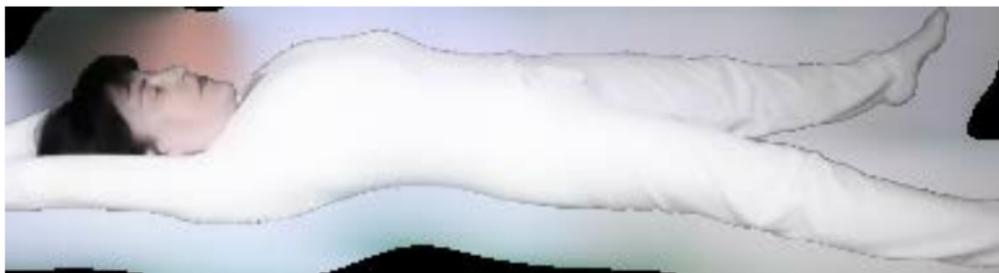
alternativamente avvicinate un ginocchio al petto allontanando l'altro.

Eseguite l'esercizio per 3 minuti.

www.robortagrova.com

35





Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Stesi sul dorso, divaricate le gambe il
più**

**possibile e allargate le braccia
all'indietro.**

**Mantenete la testa sul pavimento e
premendo sui talloni e le mani,
inpirando**

**sollevate il bacino il più possibile,
quindi**

**espirando ritornate alla posizione di
partenza.**

1

2

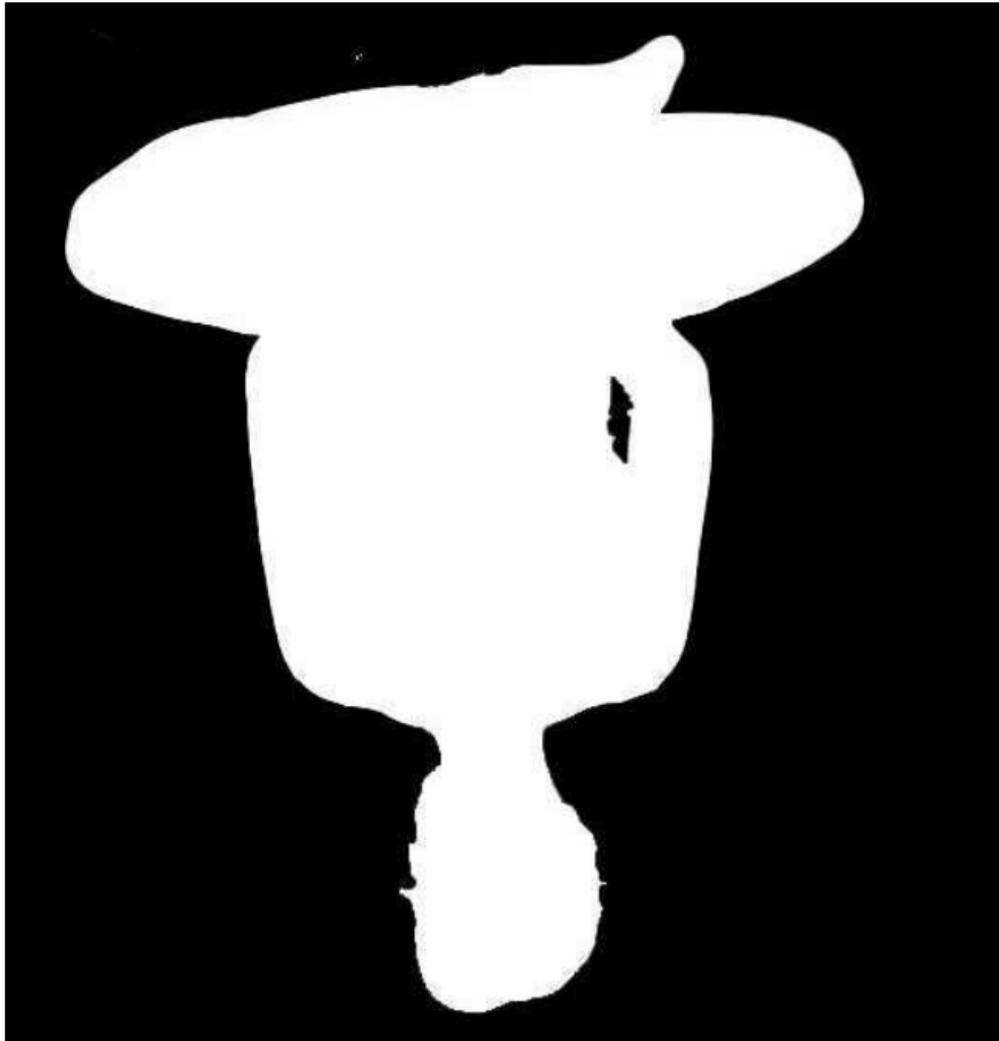
Continue alla massima velocità per 1 minuto.

Quindi rilassatevi per 1-5 minuti.

www.robortagrova.com

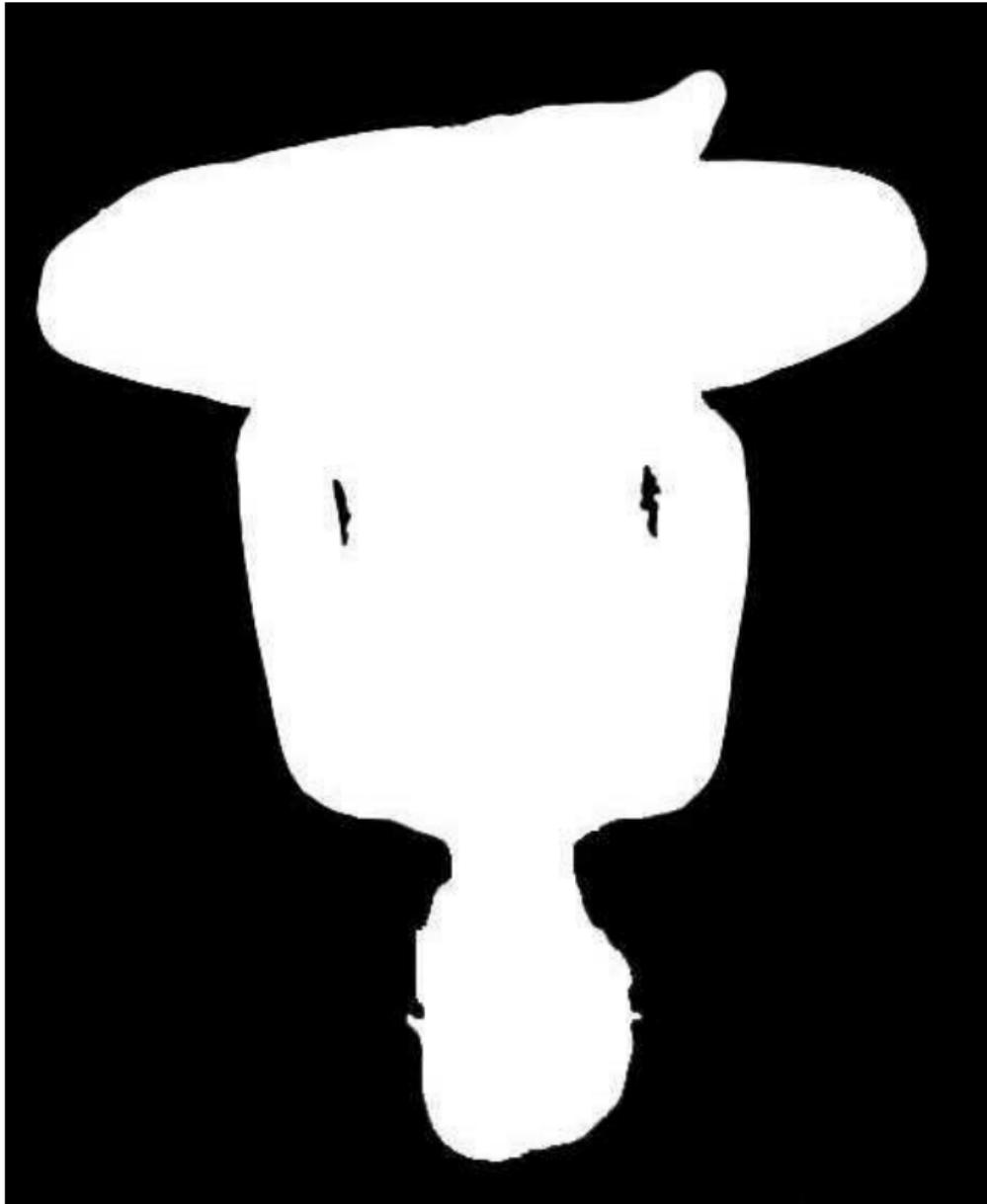
36



















Dimagrire con lo Yoga e la

Respirazione

**Cavalcare il cammello vi farà sudare e
aprirà tutti i capillari.**

1

2

Sedete in posizione

Inspirare ed

facile, afferrate le

inarcate la colonna

caviglie.

in avanti.

3

Espirando la flettete

indietro. Con gli occhi chiusi

sintonizzate il movimento

della colonna vertebrale con

il vostro respiro.

Continuate per 3 minuti.

Poi rilassatevi sul dorso,

lasciando andare i pensieri.













Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Sdraiatevi sullo stomaco,
mento sul pavimento.

Braccia lungo i fianchi. Le
mani sono chiuse a pugno.

Inspirando sollevate una
gamba il più possibile,
mantenendola dritta per
alcuni secondi e espirando

poi riabbassatela.

Ripetete con l'altra
gamba.

Rilassatevi e poi eseguite
l'esercizio altre due volte
alternando le gambe.

Ripetete l'esercizio altre 3
volte sempre alternando
le gambe.

www.robortagrova.com



Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Fate questo movimento per 5 minuti.

**Sdraiati sullo stomaco, mento sul
pavimento,**

piazzate i pugni all'inguine. Inspirando

**sollevate entrambe le gambe al
massimo**

(almeno 20 centimetri), mantenendole

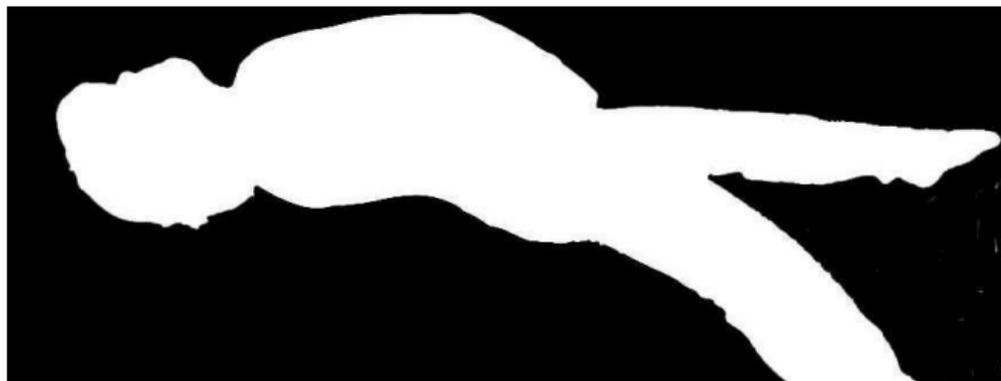
dritte per alcuni secondi, poi espirando

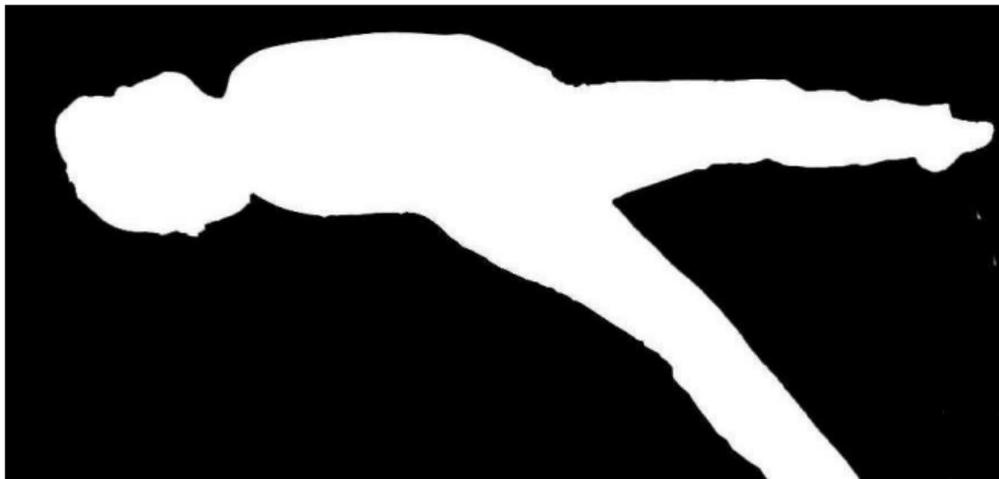
**abbassatele. Continuate questo
movimento per**

3 minuti. Rilassatevi.

www.robortagrova.com

39









Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Sdraiati sullo stomaco, mento sul
pavimento, piazzate i pugni all'inguine**

Sollevate alternativamente le gambe
sincronizzando

i movimenti con una respirazione lunga e
profonda.

Continuate per 1 minuto e mezzo.

Poi sollevate entrambe le gambe e
mantenetele dritte

per 1 minuto e mezzo sempre
accompagnando il

sollevamento con una respirazione lunga
e profonda.

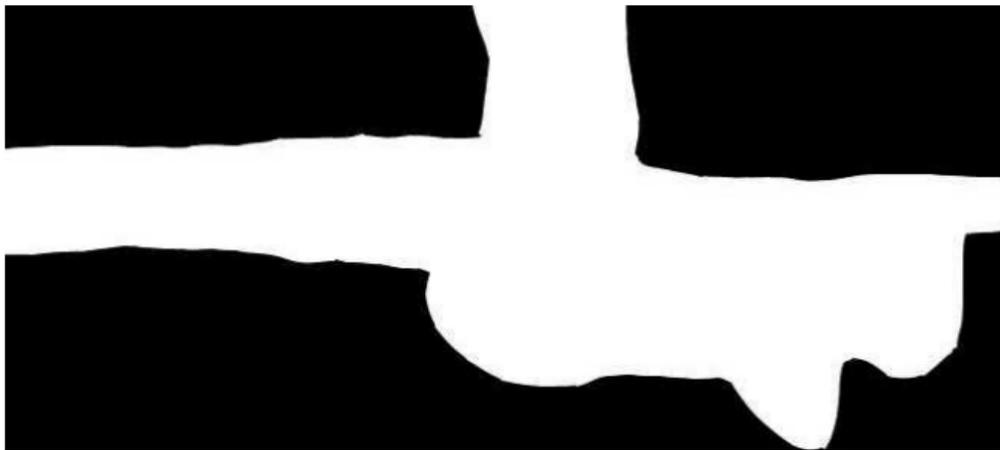
Rilassatevi per 5 minuti. Ripetete
l'esercizio e poi

rilassatevi brevemente. Ripetete ancora
l'esercizio e rilassatevi.

www.robortagrova.com







Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Questo esercizio favorisce la massima

distensione della spina dorsale.

Ripetere la

sequenza 4 volte per lato.

Sdraiati in posizione

supina, mano

destra sotto la

testa e braccio

sinistro all'indietro.

Inspirando dal naso

portate lentamente la

la gamba sinistra

sopra il corpo, in modo da formare una specie di angolo retto, e abbassatela fino a toccare il suolo a destra in uno stretch diagonale. Mantenete la posizione per 1

minuto, con respirazione lenta e profonda. Rilassatevi.

Portate ora la mano sinistra sotto la testa ed il braccio destro all'indietro.

Portate lentamente la

gamba destra sopra

il corpo, in modo da

formare una specie

di angolo retto, e

abbassatela fino a

toccare il suolo a

sinistra in uno stretch

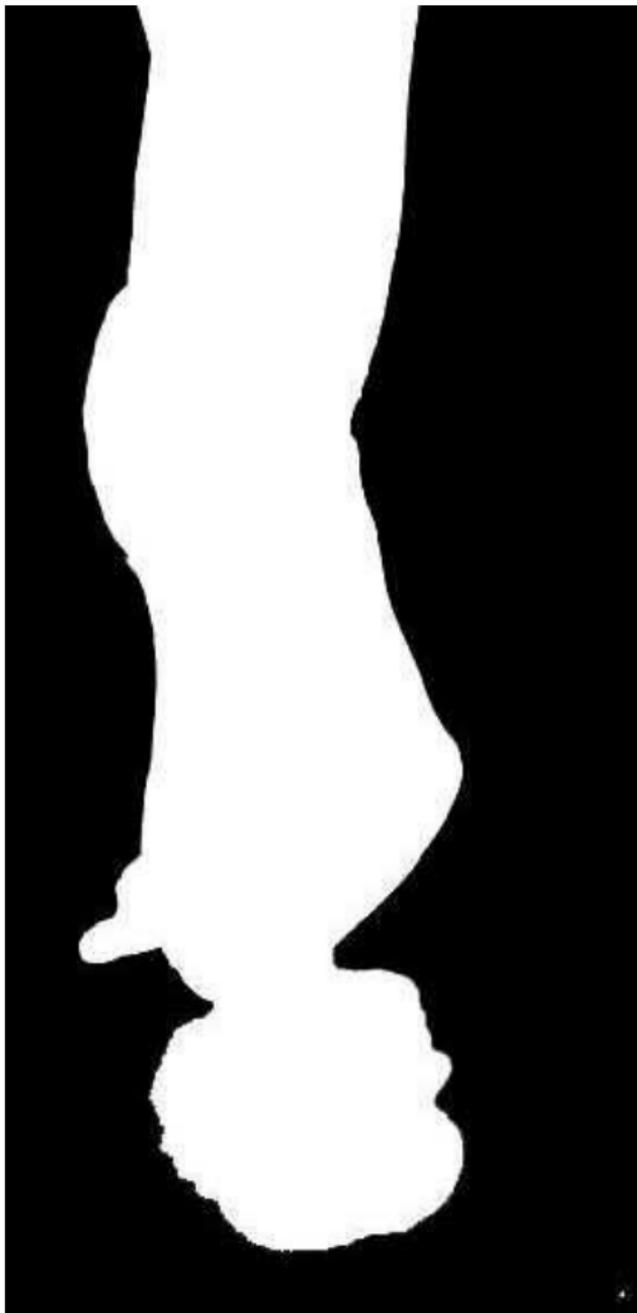
diagonale. Mantenete la posizione per 1
minuto,

respirando profondamente. Poi cambiate
nuovamente

lato. Rilassatevi.

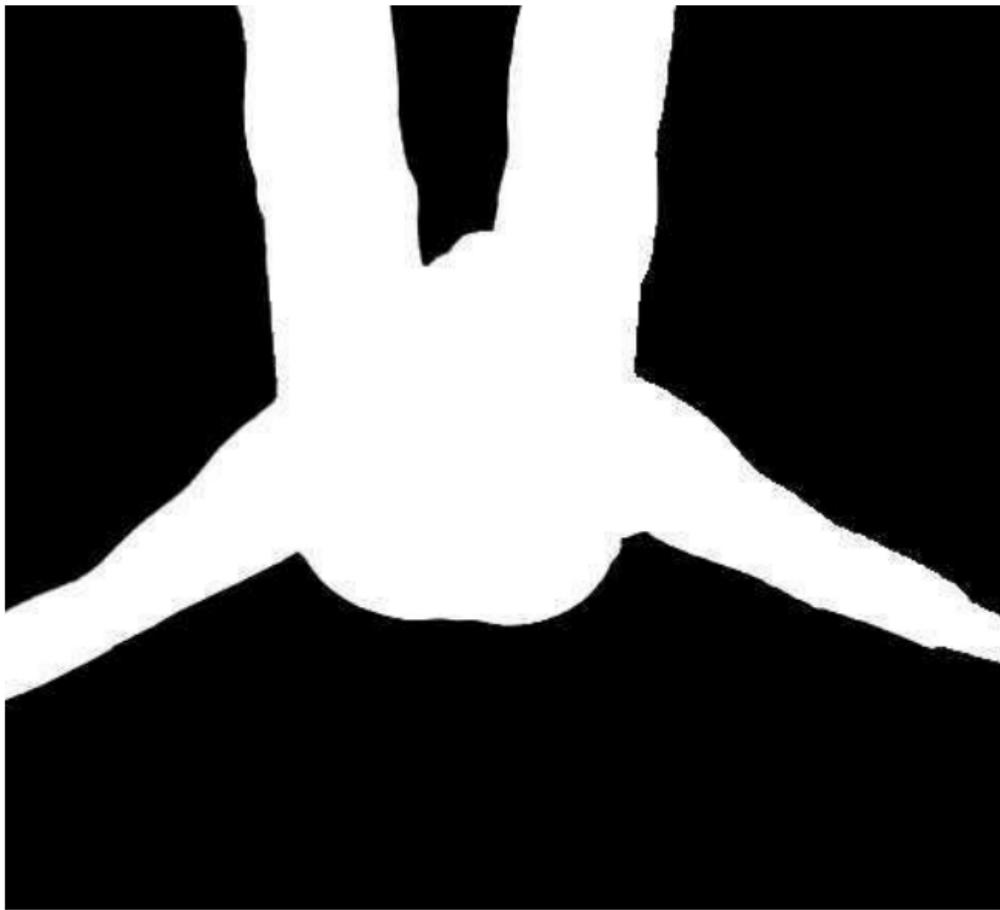
www.robertagrova.com



















Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1

2

3

Ripetete l'esercizio per 5 minuti. Poi rilassatevi per 3

minuti eseguendo la respirazione con la narice sinistra.

1) In piedi, gambe divaricate, braccia e mani di lato tese e parallele al terreno.

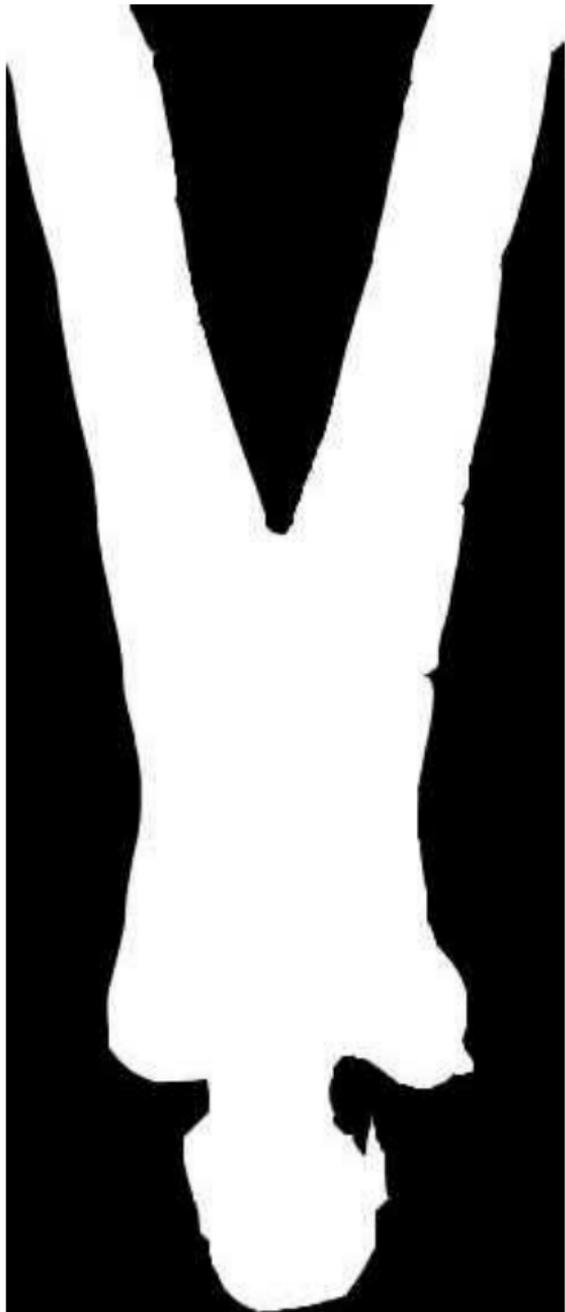
2) Piegare avanti il corpo il più

possibile. Tornare nella posizione di partenza.

3) Piegare il corpo all'indietro.

www.robortagrova.com











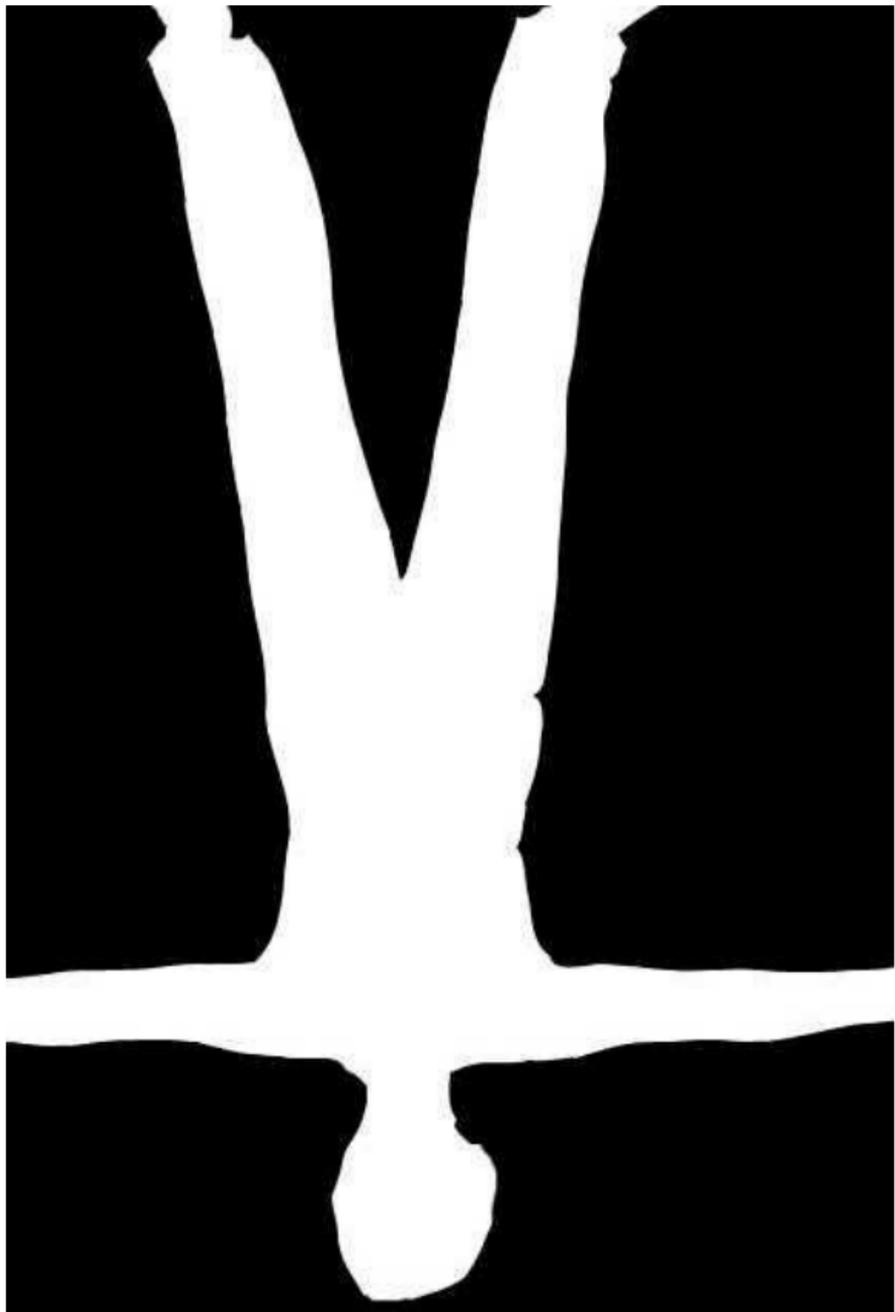














Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

**Ripetete l'esercizio alternativamente
per**

5 minuti, prima a sinistra, poi a destra.

**Rilassatevi per 3 minuti, eseguendo la
[respirazione lunga e profonda.](#)**

1

2

3

4

1) In piedi, con le gambe divaricate, le braccia tese in avanti, parallele al terreno e alla stessa altezza delle spalle.

2) Fate una torsione del busto a sinistra, ed espirando piegatevi portando le braccia tese verso il piede sinistro.

3) Inspirando raddrizzatevi con le braccia tese ai lati del corpo.

4) Ripetete il movimento sul lato destro.

www.robortagrova.com













Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1

2

1. In piedi, braccia ai lati del corpo tese e parallele al terreno, piegando il busto, portate la mano sinistra

sul piede destro. Il braccio destro rimane teso verso l'esterno.

2. Senza raddrizzarsi, piegare il busto verso sinistra ripetendo lo stesso movimento con la mano destra.

Fate l'esercizio per 5 minuti, alternando

i movimenti destra sinistra e con respirazione lenta e profonda.

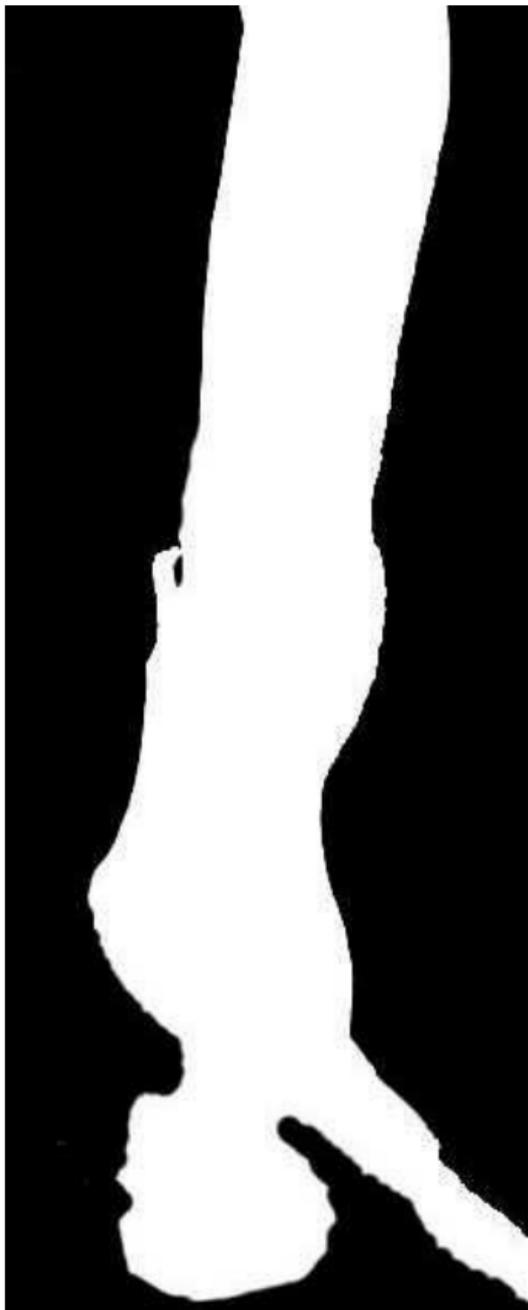
Rilassatevi per 3 minuti. Ripetete il [1°](#), [2°](#) e questo [3°](#)

esercizio della serie: “Dimagrire l’intero corpo” un’altra volta.

Poi rilassatevi per 3 minuti.

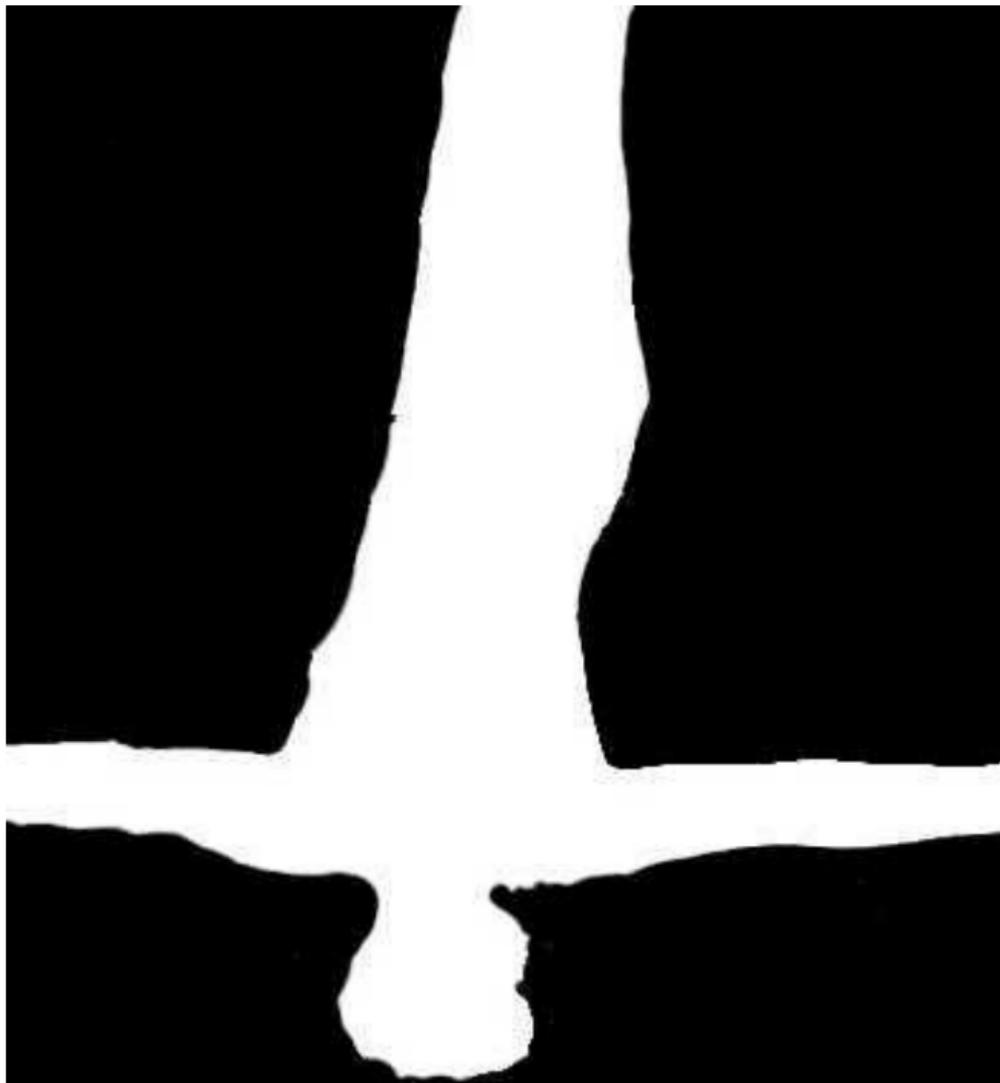
www.robortagrova.com





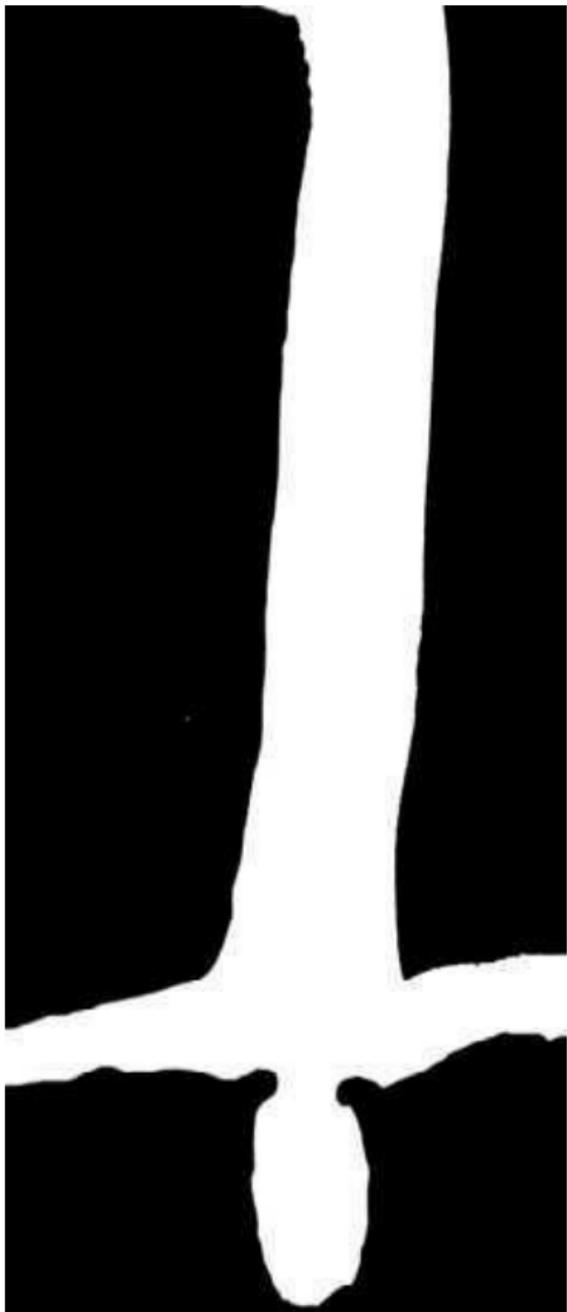


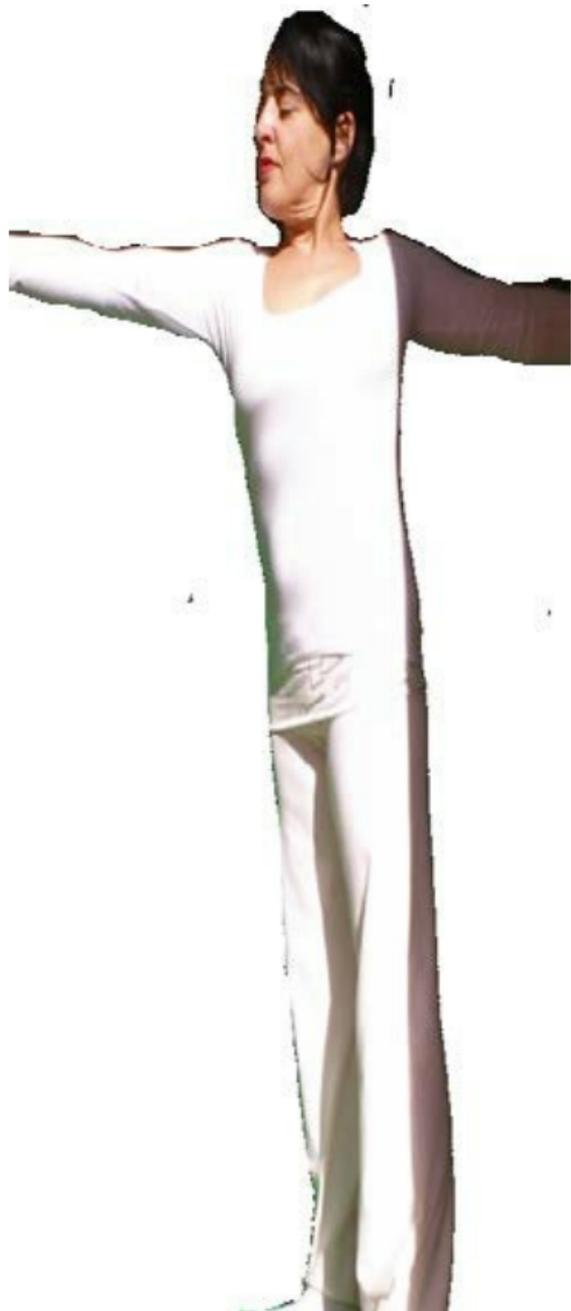


















Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Questo esercizio è molto interessante perché

esercita pressione sulla parte esterna dei piedi, dove è collocato il colon. Si

tratta di un esercizio che massaggia e

favorisce la pulizia e la disintossicazione

del colon.

2

3

4

1) I piedi devono essere alla stessa larghezza delle

spalle, il peso sul bordo esterno dei piedi. Sollevare le braccia ai lati, le palme delle mani rivolte in avanti a 45 gradi.

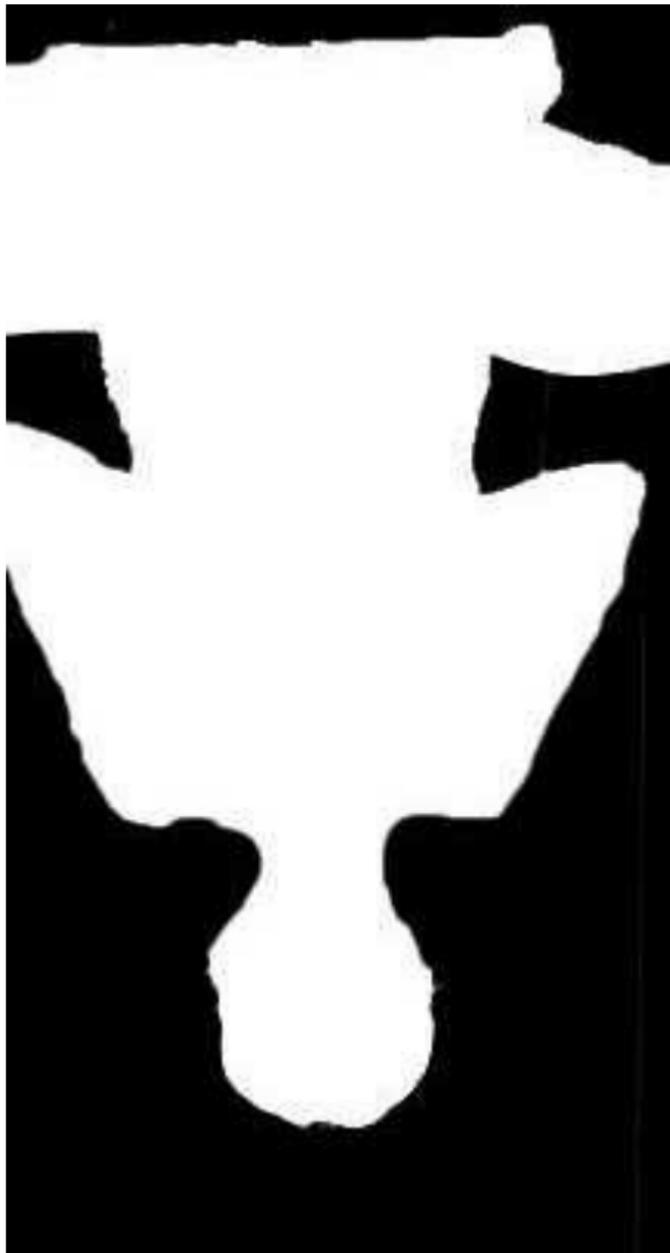
Fate una rotazione del busto partendo dalla vita, prima 2) a sinistra, poi 3) al centro e infine 4) a destra, con un ritmo di 3 secondi per ogni ciclo completo.

Respirazione con il naso lenta e profonda. Tempo totale: 3 minuti.

www.robortagrova.com

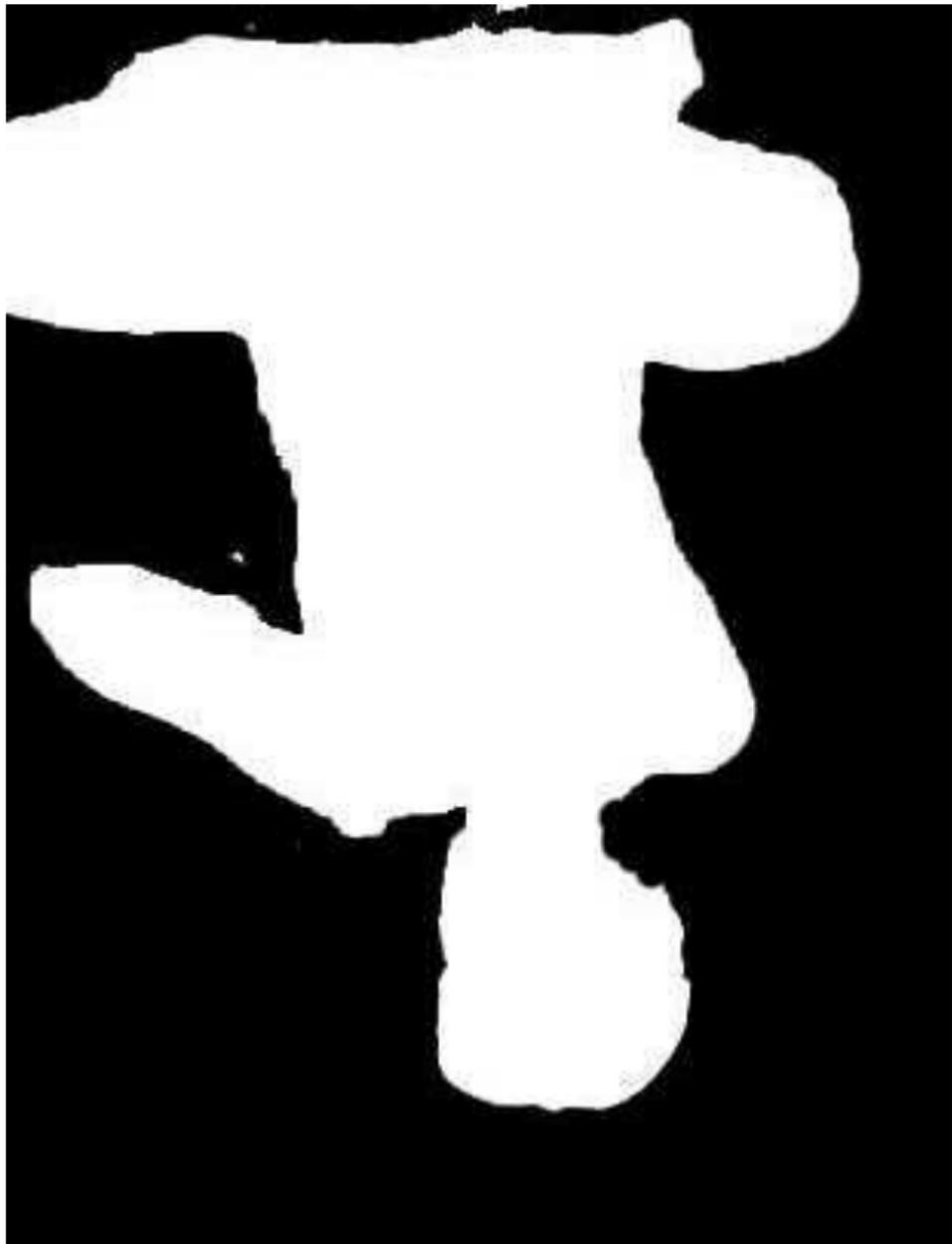
45





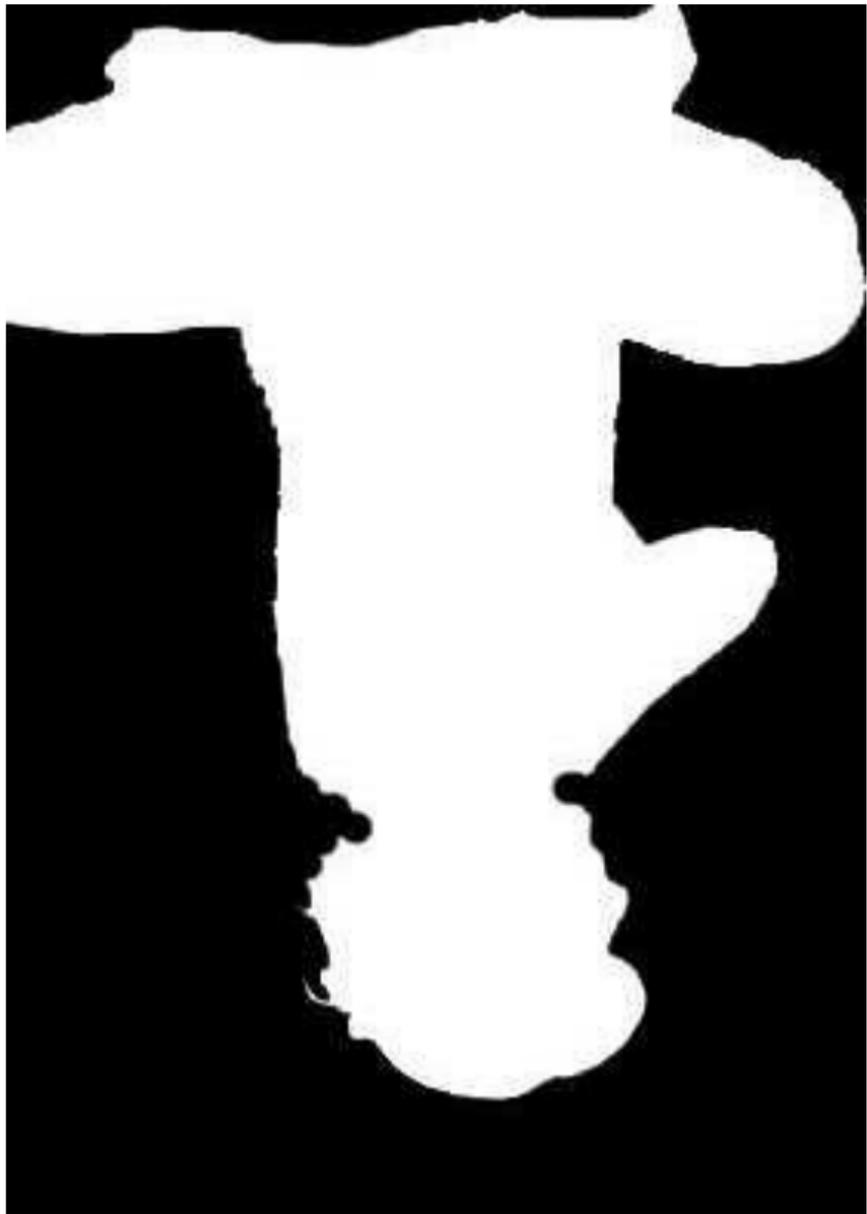














Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Fate l'esercizio per 5 minuti.

1

2

3

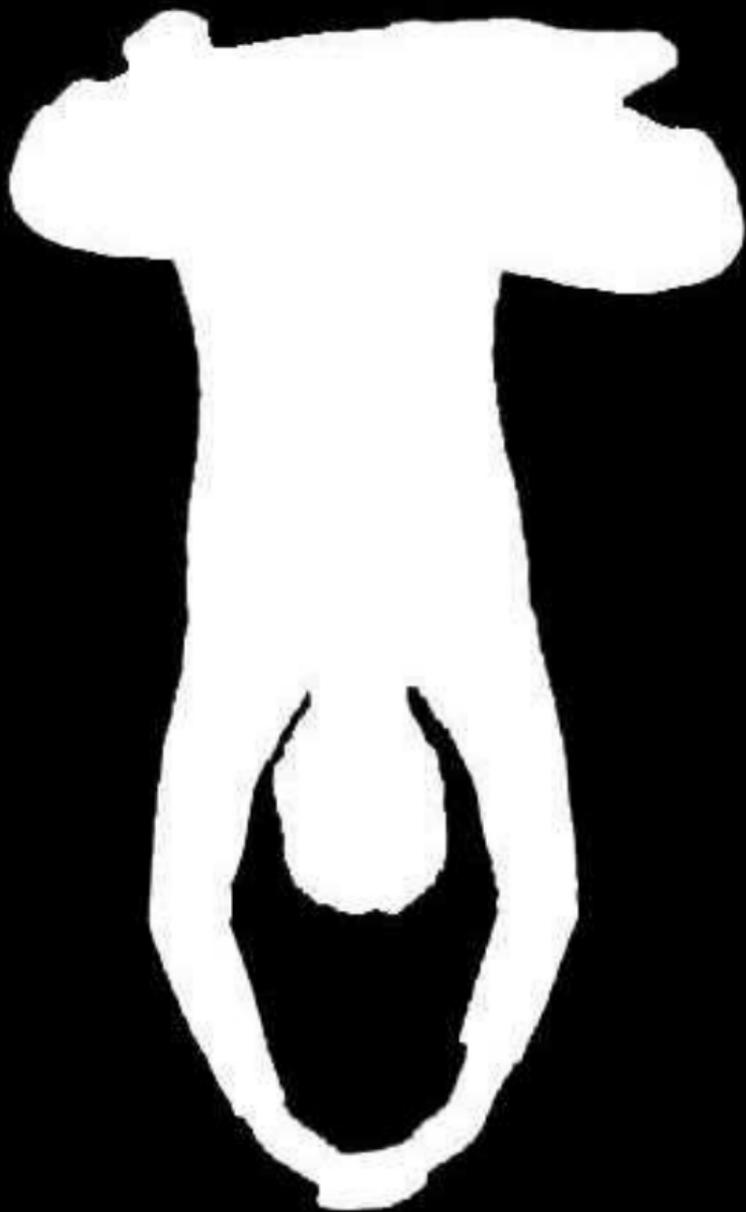
1) Sedetevi in posizione facile e unite, di fronte alla spalla destra, le mani nel mudra della preghiera, con i pollici incrociati uno sopra l'altro.

2) Mantenete le mani di fronte alla spalla destra e girate ritmicamente il dorso a destra.

3) Poi girate il dorso a sinistra.
Respirazione con il naso lenta e
profonda.

www.robortagrova.com















Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Fate l'esercizio per 5 minuti.

1

2

3

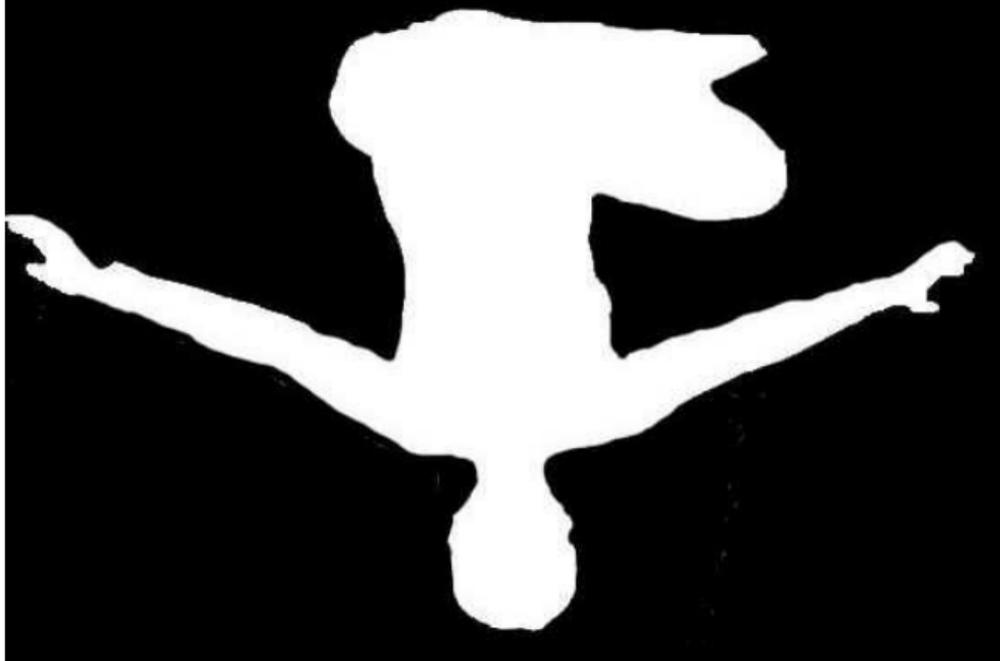
1) Seduti in posizione facile, allacciate le mani sopra la testa, formando un cerchio con le braccia.

2) Inspirando inclinate ritmicamente e il più possibile il busto a sinistra.

3) Espirando inclinate il busto a destra.

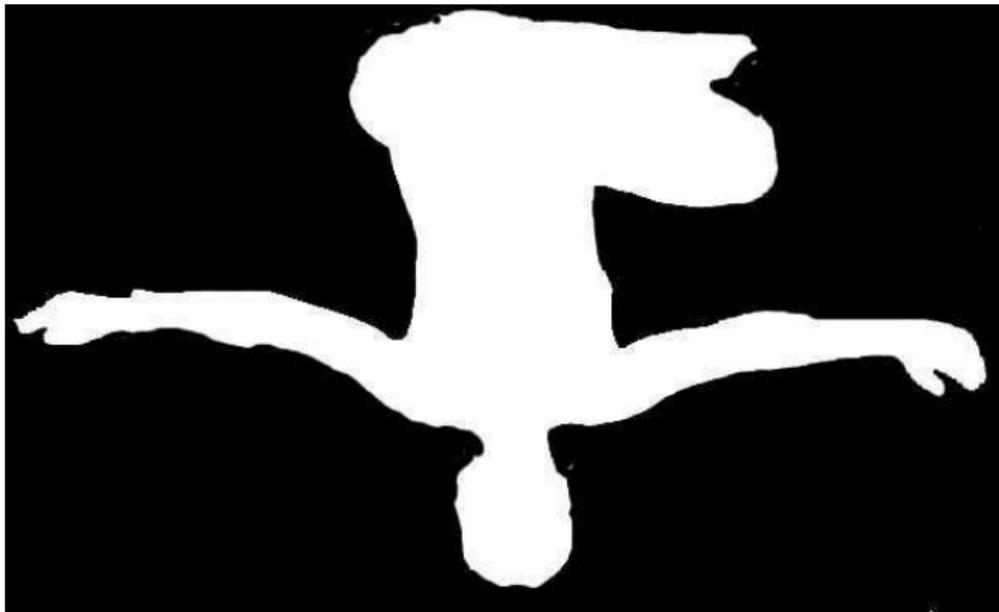
www.robortagrova.com



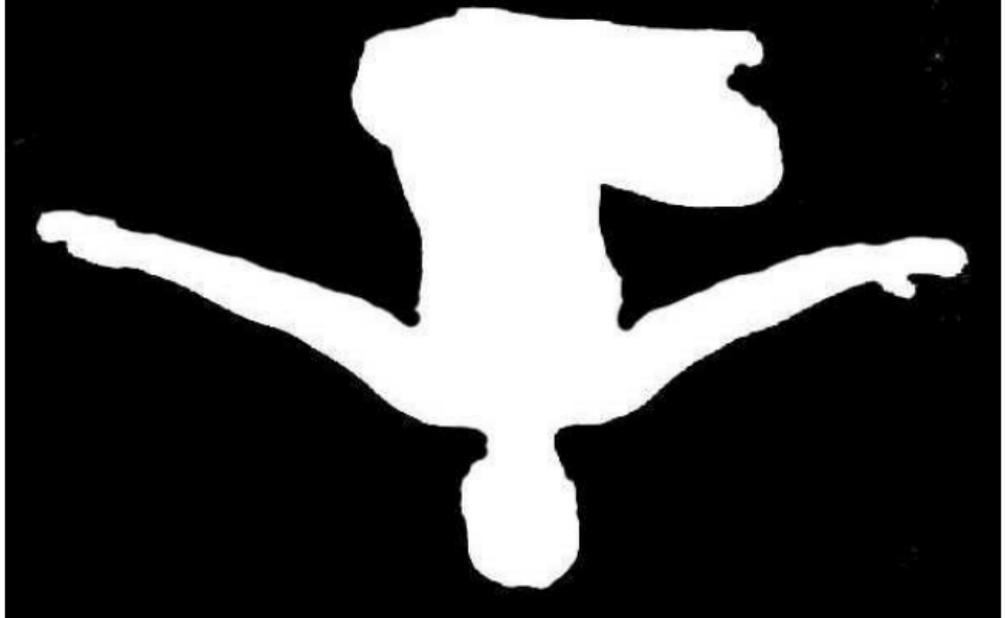












Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Fate l'esercizio per 5 minuti.

Sedete in posizione facile.

Estendete le braccia in fuori, formando un angolo di 30 gradi verso il basso e rivolgete le palme verso l'alto.

Mantenendo le spalle

rilassate e le mani

rilassate e pesanti,

scuotete leggermente le

braccia in modo che le

mani sbattano 2) su e 3)

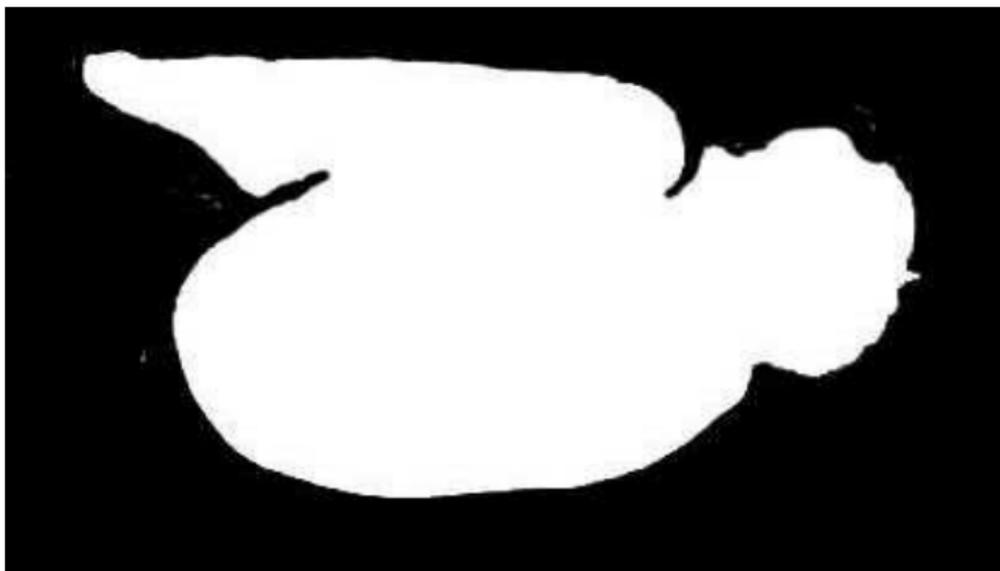
giù.

2

3

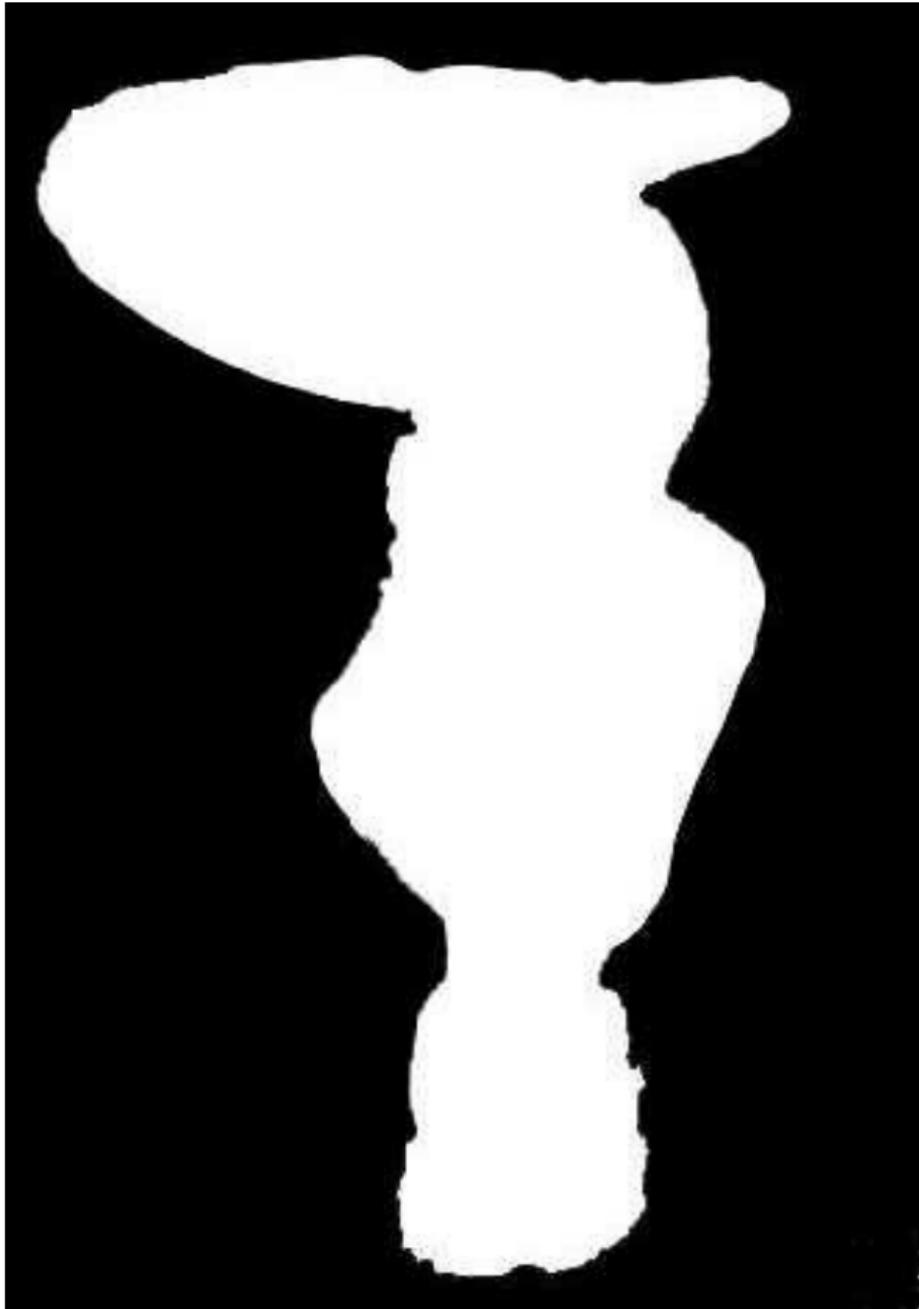
www.robortagrova.com

48











Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Eseguite l'esercizio per 3 minuti.

1) Sedete sui talloni (Posizione Roccia).
Sovrapponete 1

le mani e

premete

contro l'addome,

all'altezza

dell'ombelico.

2) Chinare il

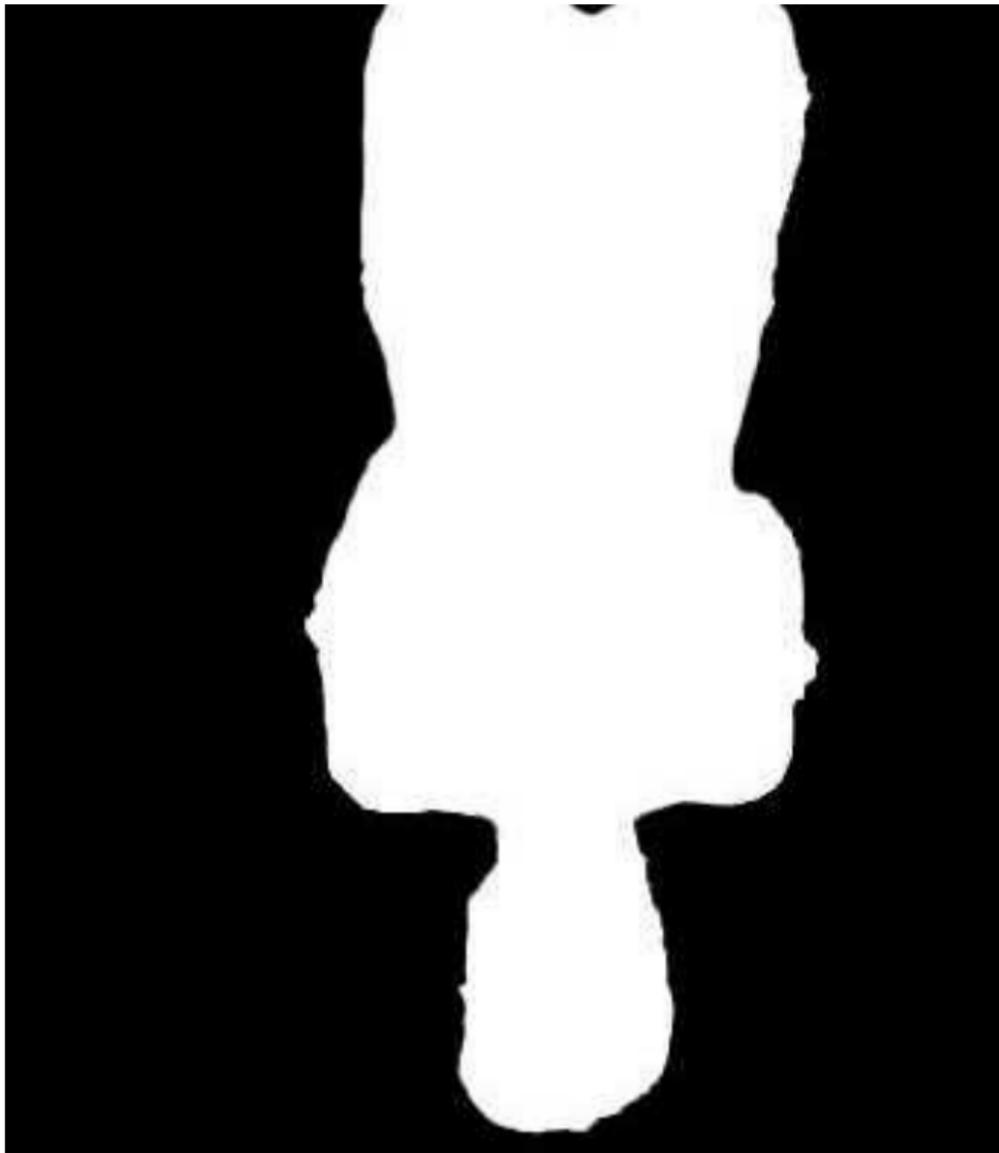
busto in avanti
portando la fronte
a terra. Dondolate
ritmicamente il
bacino da destra
verso sinistra e
da sinistra verso
destra come
fosse un pendolo.













Dimagrire con lo Yoga e la

Respirazione

Eseguite l'esercizio per 5 minuti.

Incrociate le braccia di fronte a voi in modo che le mani siano poggiate sul braccio opposto.

Ritmicamente sollevate velocemente gli avambracci e

ritornate nella posizione di partenza colpendo con forza le braccia.

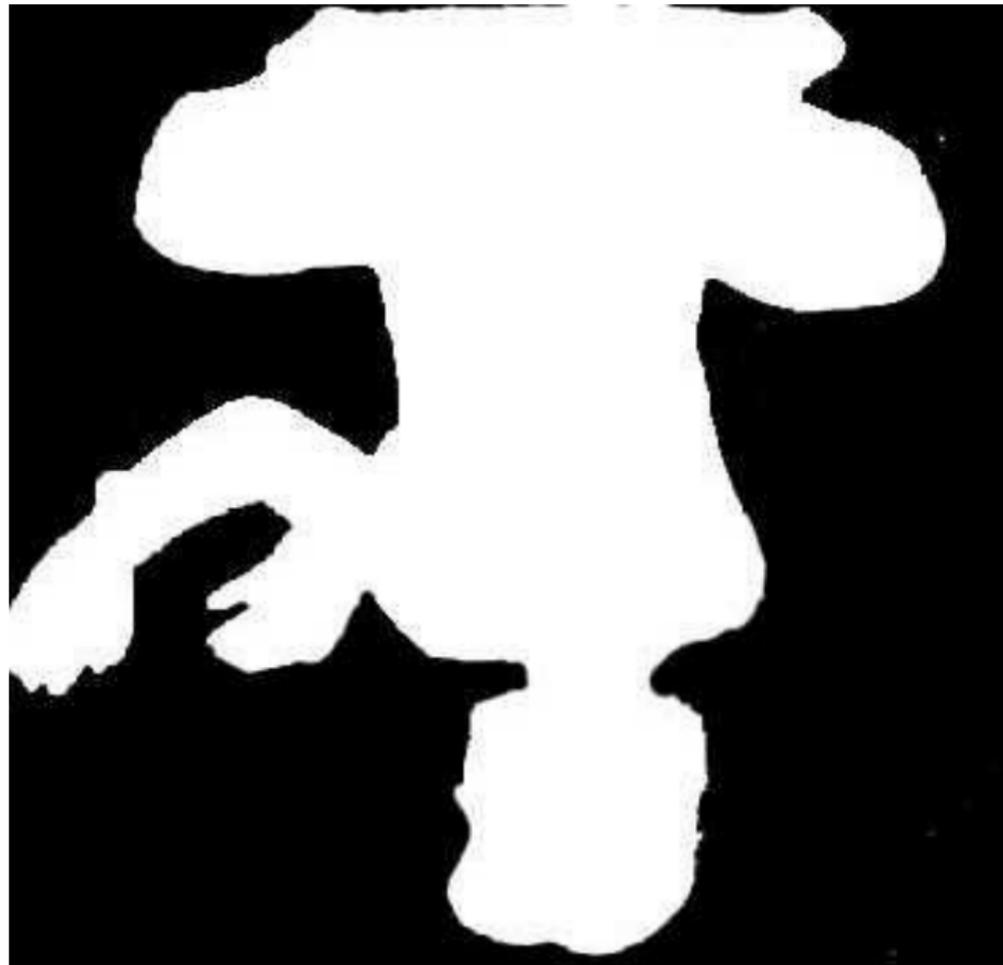
www.robortagrova.com













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

1 1) Seduti in posizione

facile, inspirando

girate ritmicamente

il torso facendo

oscillare le braccia

verso l'alto a destra

(mantenete la

posizione per 1

secondo).

Eseguite

l'esercizio per

1 minuto.

2

2) Poi espirando fate

oscillare le braccia

verso il basso a

sinistra (mantenete

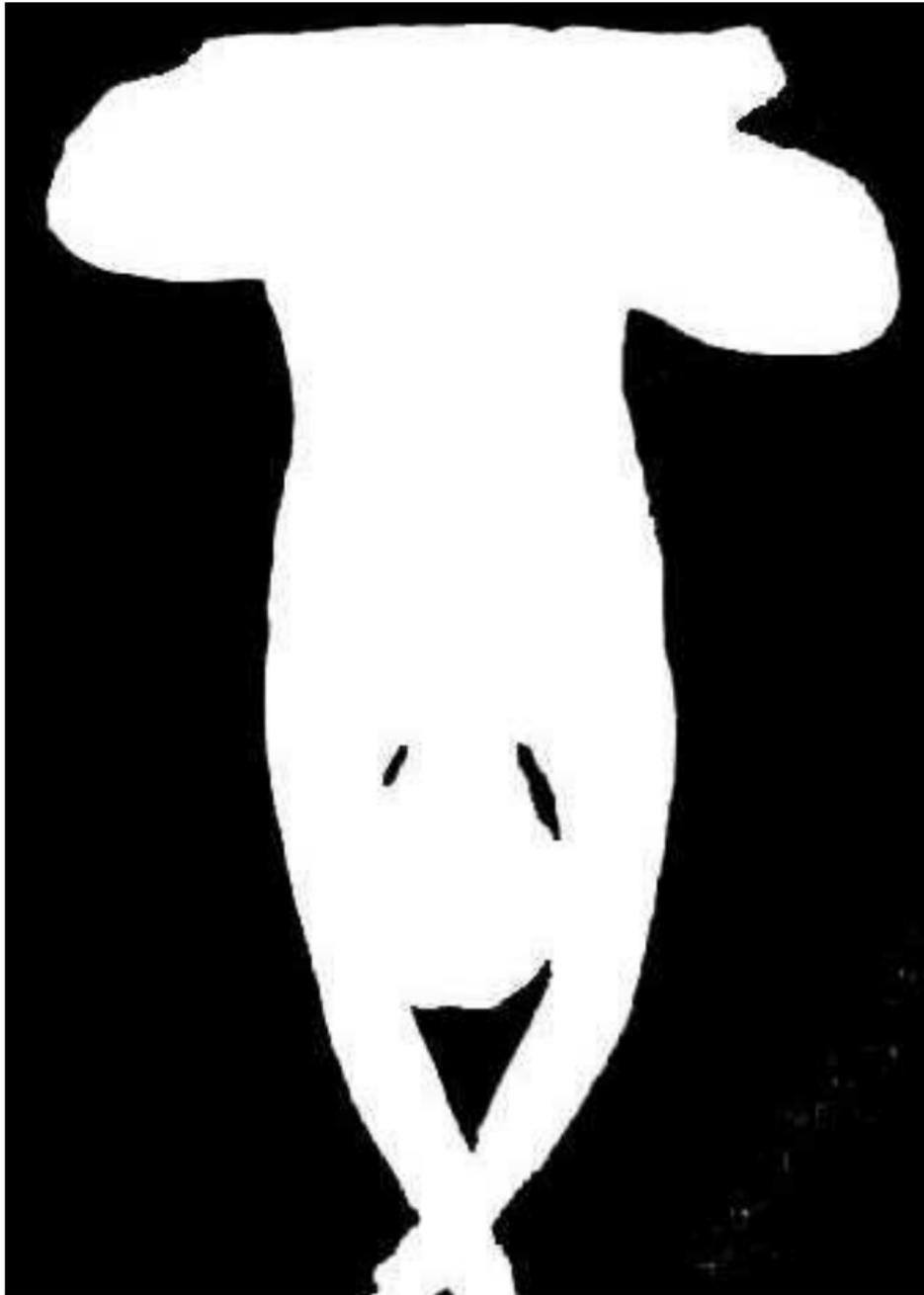
la posizione per 1

secondo).

www.robortagrova.com

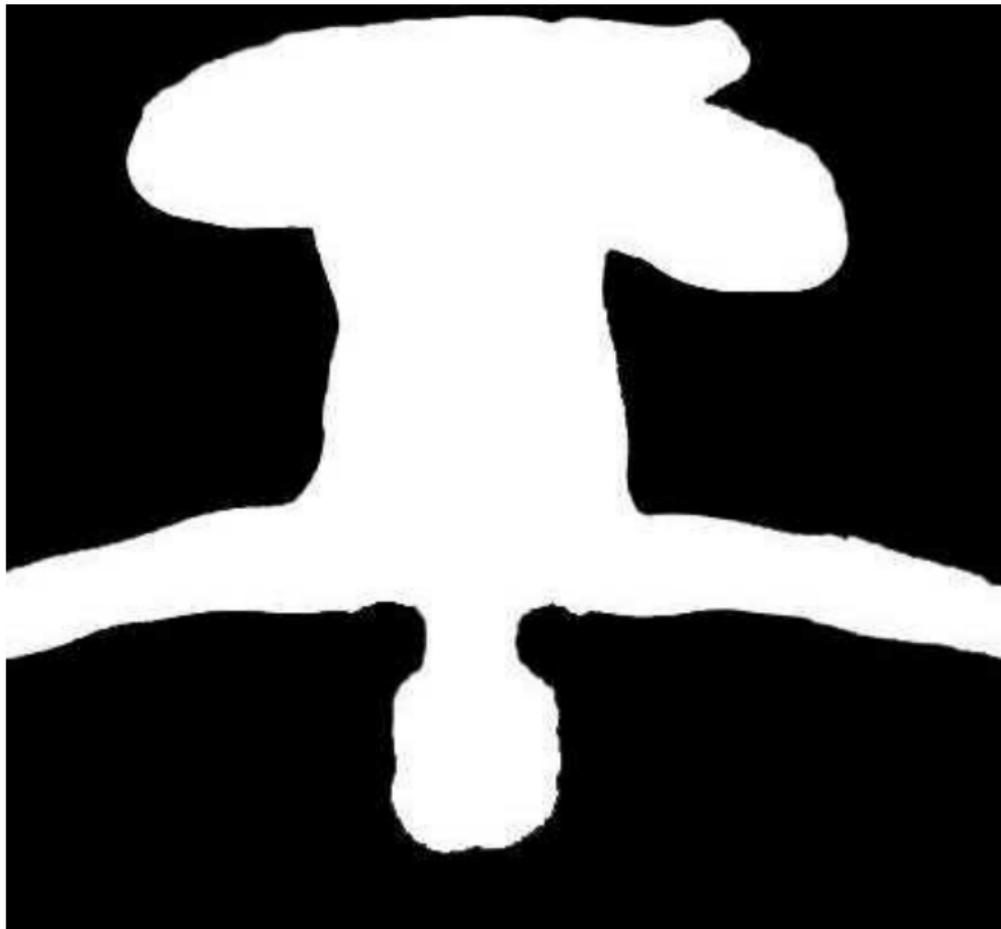
51













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Fate l'esercizio per 2 minuti.

1) Estendete le braccia in fuori, parallele al pavimento, e rivolgete le palme verso l'alto.

2) Con veloce movimento ritmico sollevate e incrociate le braccia, ben dritte, di fronte alla vostra faccia, quindi ritornate nella posizione di partenza.

Respirazione con il naso lenta e profonda.

1

2

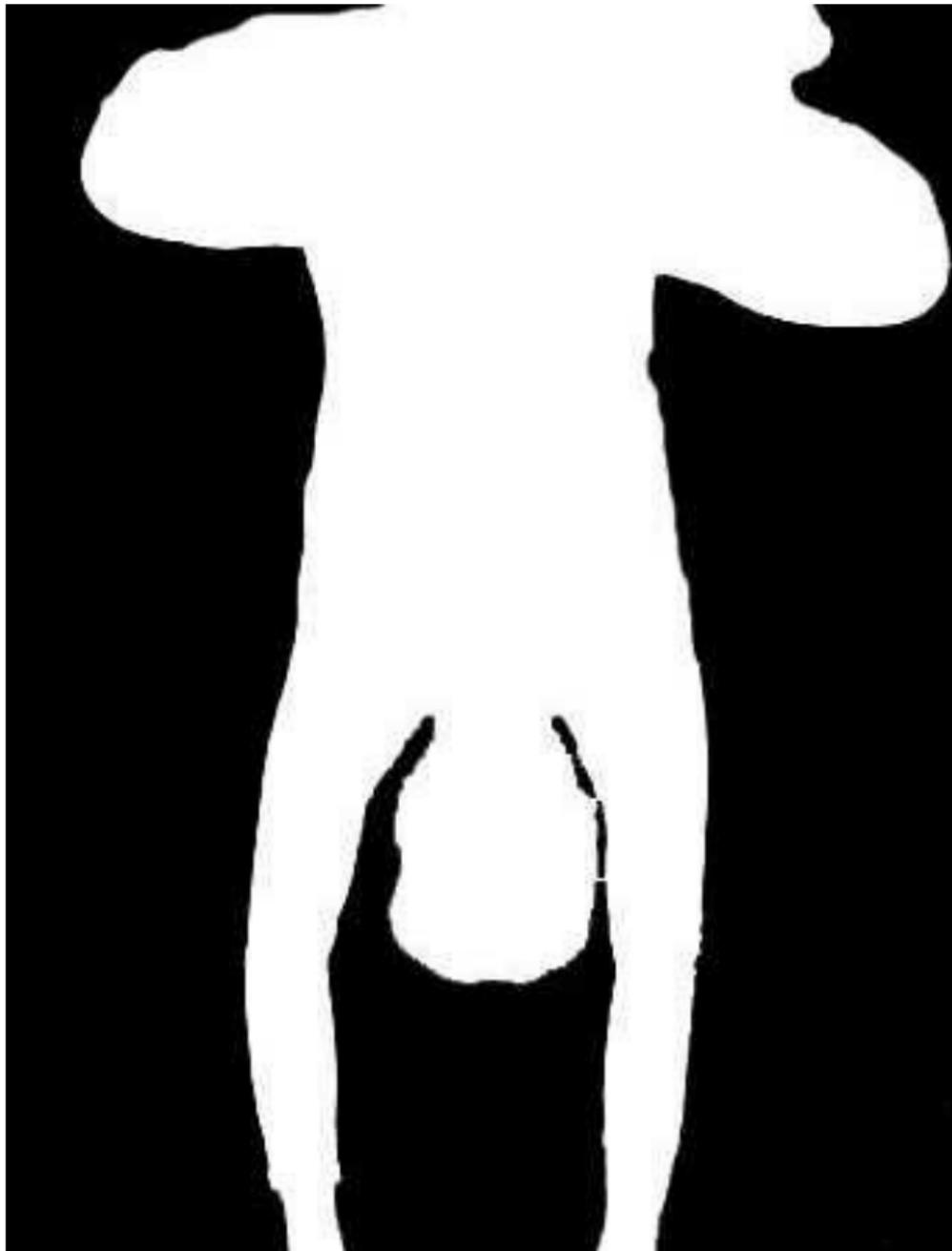
www.robortagrova.com













Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

1

1) Seduti in posizione facile,

inspirate profondamente

ed estendete al massimo le

braccia verso l'alto.

Espirate completamente,

inspirate profondamente e

pompate l'ombelico per 6

secondi.

Ripetete l'esercizio due volte.

2) Ora incrociate le braccia

2

di fronte a voi in modo che

le mani siano poggiate sul

braccio opposto.

Inspirate profondamente e

pompate l'ombelico con ritmo

lento (da 20 a 30 pompaggi).

Poi espirate.

Inspirate e pompate

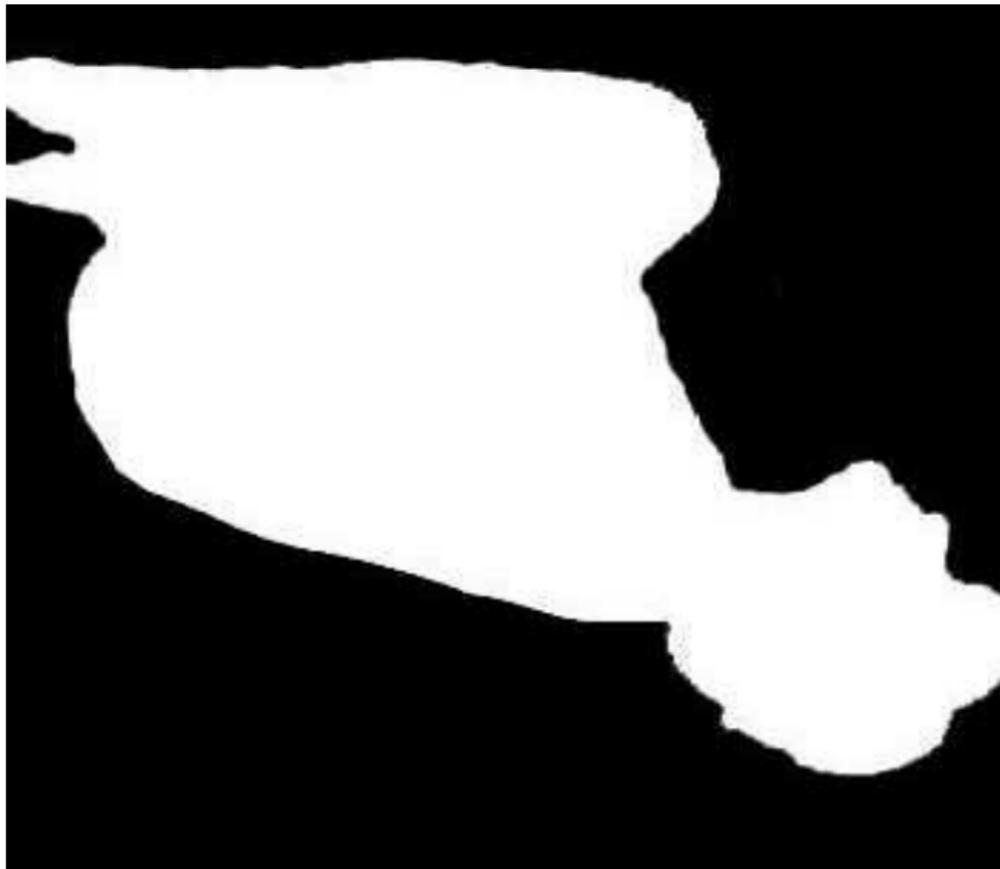
nuovamente l'ombelico.

Eseguite l'esercizio per 3

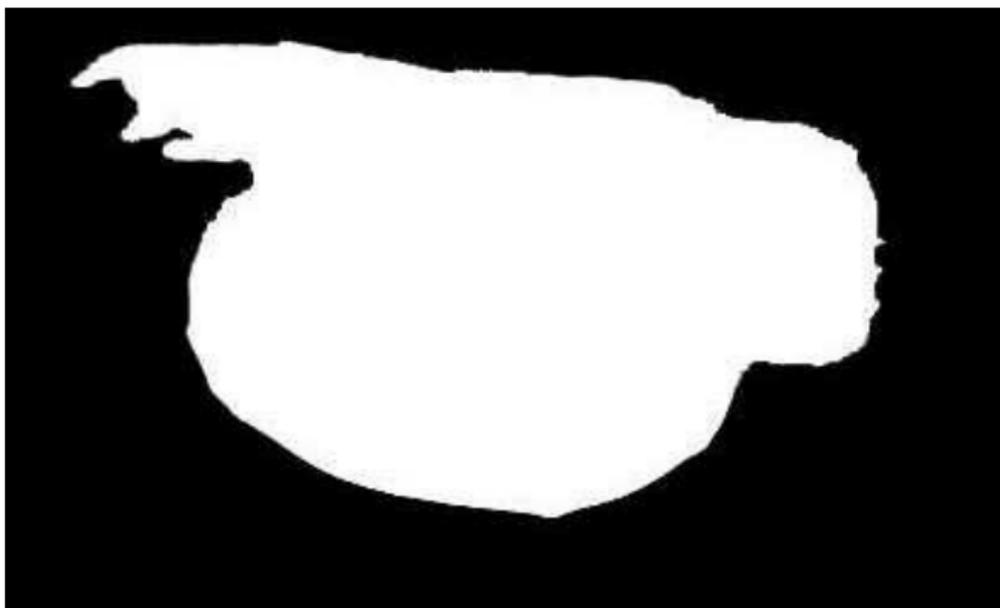
minuti.

www.robortagrova.com











Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Rimanete nella posizione del bambino
per**

5 minuti.

Respirazione con il naso lenta e

profonda.

1

Sedetevi in ginocchio.

1) Espirando, lasciare

scendere la schiena

allungandola.

2) Allungatevi fino a

che la fronte tocchi il

pavimento senza alzare

i glutei. Le spalle sono

rilassate e le braccia ai
lati del corpo.

2

www.robortagrova.com

54







Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Questa meditazione curativa contro le

nevrosi e

dipendenze va fatta per 5 - 7 minuti. Con la pratica, il tempo può essere portato a 20 - 31 minuti. E' particolarmente efficace contro ogni tipo di dipendenze, perché la pressione esercitata dall'azione di pollici e mandibole libera una corrente ritmica nel cervello. Questa corrente attiva l'area direttamente alla base (peduncolo) della ghiandola pineale (epifisi), favorendo la sincronizzazione tra pineale e pituitaria e correggendo il problema delle dipendenze.

Sedete in posizione

facile con la schiena ben

diritta. Serrate le mani a

pugno con i pollici in fuori.

Appoggiate i pollici sulla

cavità in corrispondenza

delle tempie e applicate una

ferma pressione. Tenendo le

labbra chiuse, serrate i muscoli delle mandibole alternando la pressione sui molari. Sentirete i muscoli muoversi

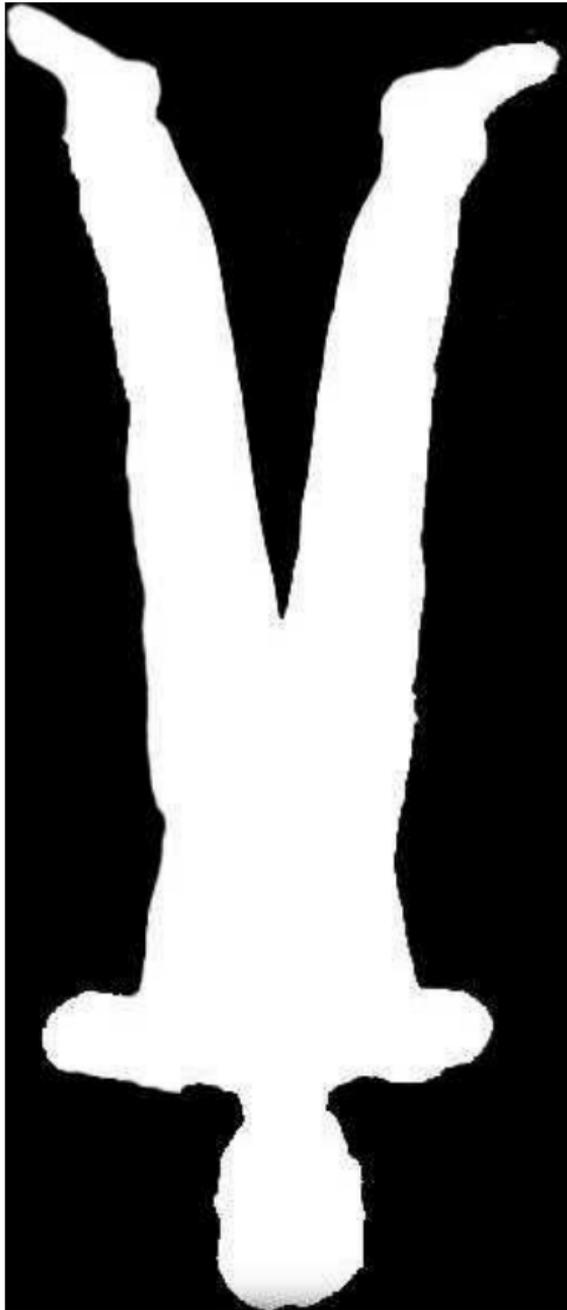
ritmicamente sotto i polpastrelli. Tenete gli occhi chiusi e concentratevi sul terzo occhio (il punto tra le sopracciglia).

Respirate profondamente con il naso coordinando

mentalmente la respirazione con il mantra SA TA NA MA nell'inspirazione e SA TA NA MA nell'espiazione.

www.robortagrova.com













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

1) 1) Accovacciatevi sul pavimento con i piedi oltre la larghezza delle spalle (distanza tra i piedi è di circa 40 centimetri), pianta dei piedi a terra e punte rivolte verso l'esterno. La spina dorsale è dritta, il mento leggermente rialzato e le braccia parallele al terreno.

2) 2) Inspirate e venite in piedi, 2) espirate e tornate in posizione

accovacciata (sempre con le braccia parallele al terreno).

Continuate l'esercizio per 3 minuti.

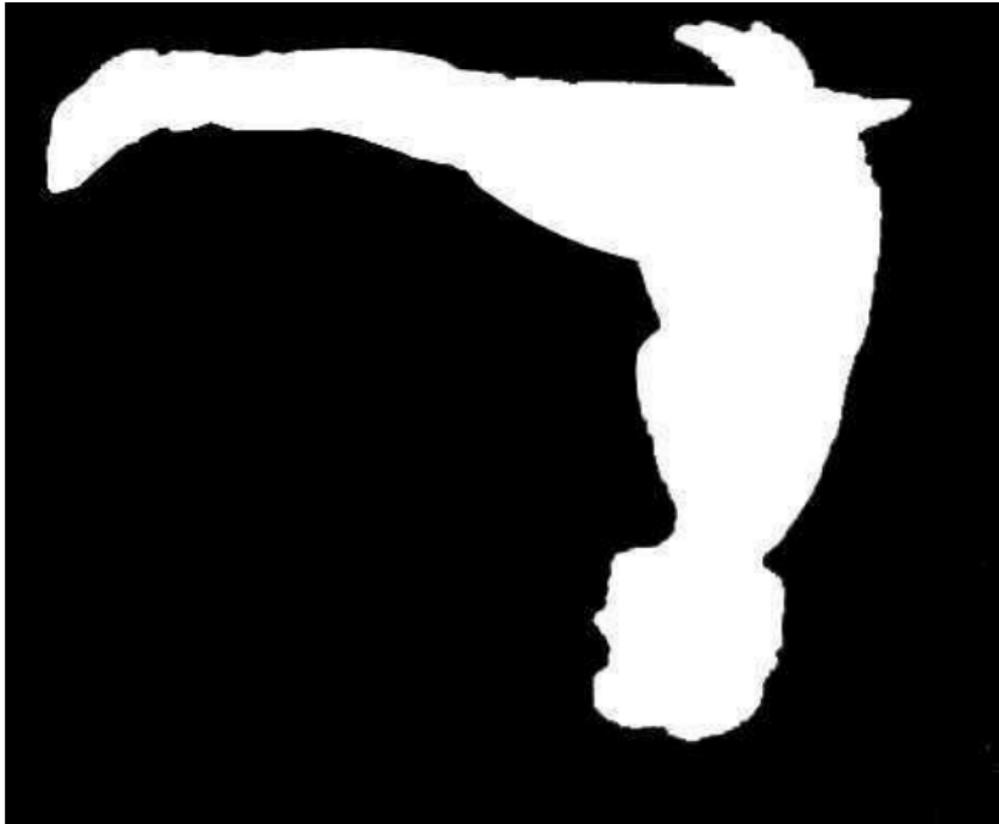
La posizione del Corvo va fatta dopo che il corpo è ben riscaldato.

La posa del corvo è una posizione piuttosto attiva, apre il chakra della base, donando un senso di sicurezza, praticità, radicamento. Aumenta la

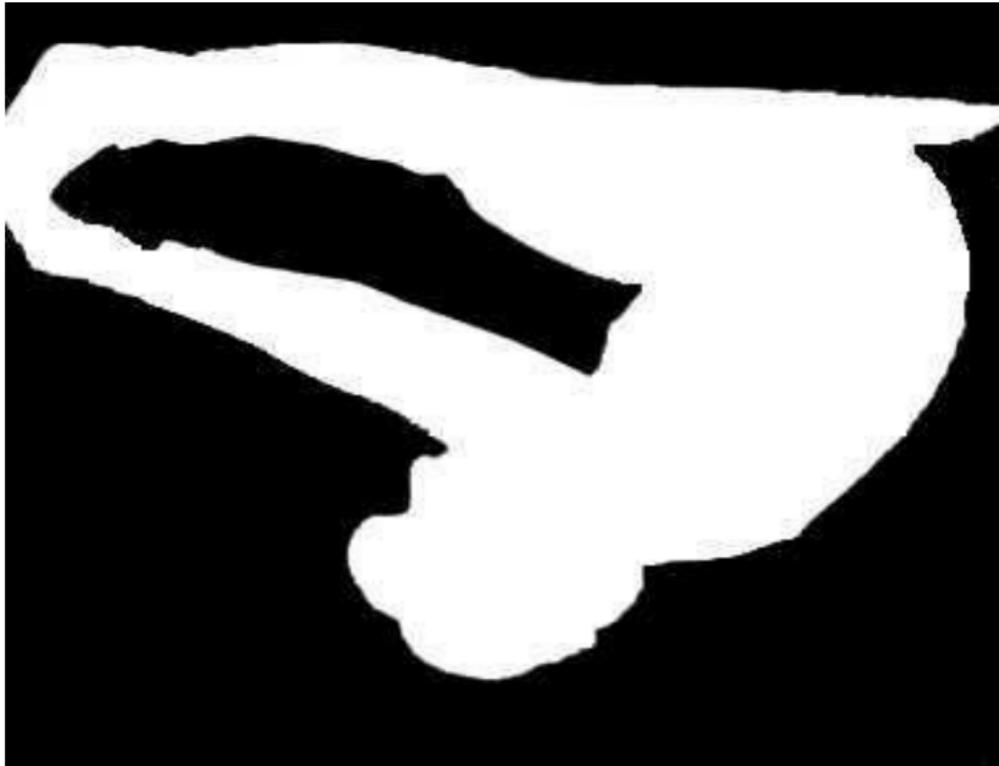
**flessibilità all'inguine e sui
fianchi, tonifica il sistema gastro-
intestinale, rafforza ginocchia e
caviglie.**

www.robortagrova.com











Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Questa postura favorisce lo
stiramento del nervo**

sciatico, importante per accrescere

l'energia

**fisica. Inoltre viene impiegata nel
trattamento**

**di stipsi, emorroidi, impotenza
sessuale,**

**perché agisce sull'energia di
eliminazione.**

1 minuto per ogni lato.

1) Sedete con le gambe

1

distese di fronte a voi.

Piegate il ginocchio destro
e sistemate il tallone tra i
genitali e l'ano. Questa è una
posizione che esercita una
pressione sul punto CV1,
corrispondente al plesso
sacrale e alla base della
colonna.

2

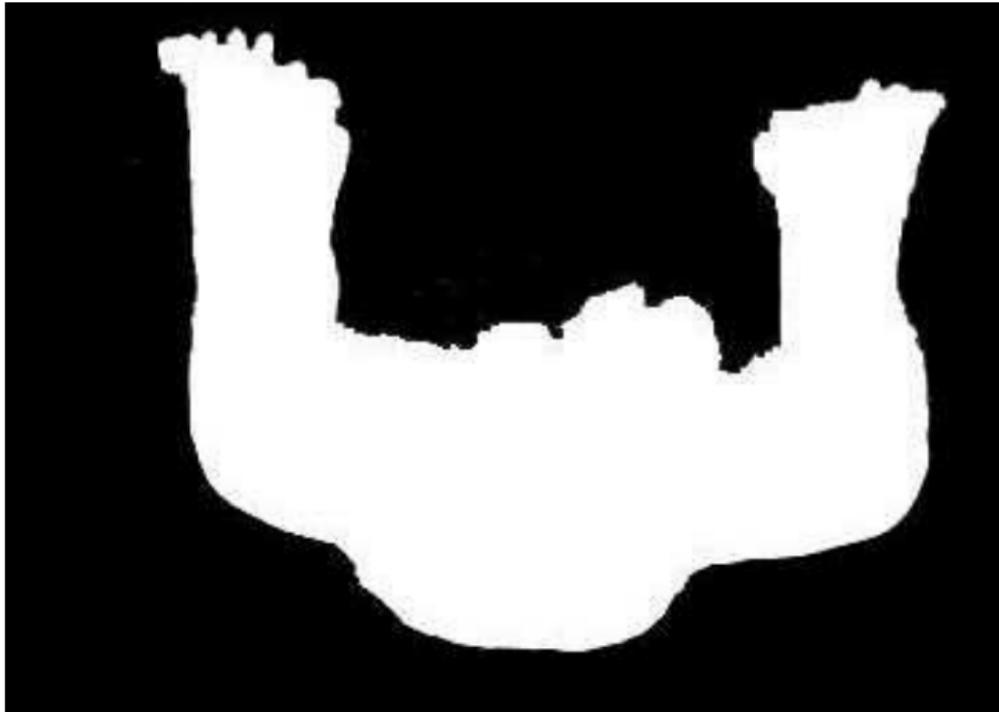
2) Con la gamba sinistra

distesa, afferrate la tibia
o la caviglia e ispirate
profondamente, distendendo
bene la colonna verso l'alto.
Espirando spingete la fronte
in direzione del ginocchio
sinistro. 1 minuto per lato.

Respirazione con il naso
lenta e profonda.

www.robortagrova.com













Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

**La posizione della sedia ha effetto sui
reni,**

**la parte alta delle gambe, il meridiano
dell'intestino crasso, gli organi
addominali.**

**Da 1 minuto e mezzo a 3 minuti.
Respirazione**

con il naso lenta e profonda.

1 1)Dalla posizione in piedi,
piegare le gambe con la

schiena parallela al suolo.

2) Portate le braccia dietro

i polpacci (passando

internamente alle gambe)

e mettendo le mani sopra i

piedi.

2

www.robortagrova.com

58













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Tempo: 1 minuto.

1

1) Seduti sui
talloni, le ginocchia
larghe come le
spalle.

2) Arcuate il
busto all'indietro.

Mettete le mani
sulla parte bassa

della schiena e

2

inarcate dietro il

più possibile.

La testa si rilassa

indietro mentre i

fianchi spingono in

avanti.

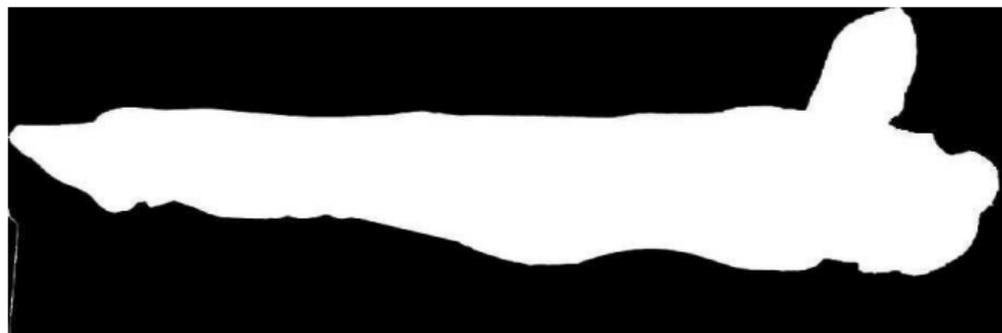
Respirazione con

il naso lenta e

profonda.

www.robortagrova.com

59







Dimagrire con lo Yoga e la

Respirazione

La posizione del cobra è molto utile per

sviluppare il torace ed il petto, allevia la

tensione nel collo e nella schiena, rassoda le

braccia e le natiche.

1

2

1) Stendetevi sull'addome, poggiate la fronte al suolo e ponete le mani sotto le

spalle, con le punte delle dita che combaciano.

2) Piegate la testa all'indietro.

Inspirando sollevate il tronco all'indietro, con l'aiuto delle mani. Non forzate.

Abbassate il tronco lentamente espirando. Appoggiate la guancia sinistra al suolo e rilassate le braccia.

Ripetete altre 2 volte.

www.robortagrova.com





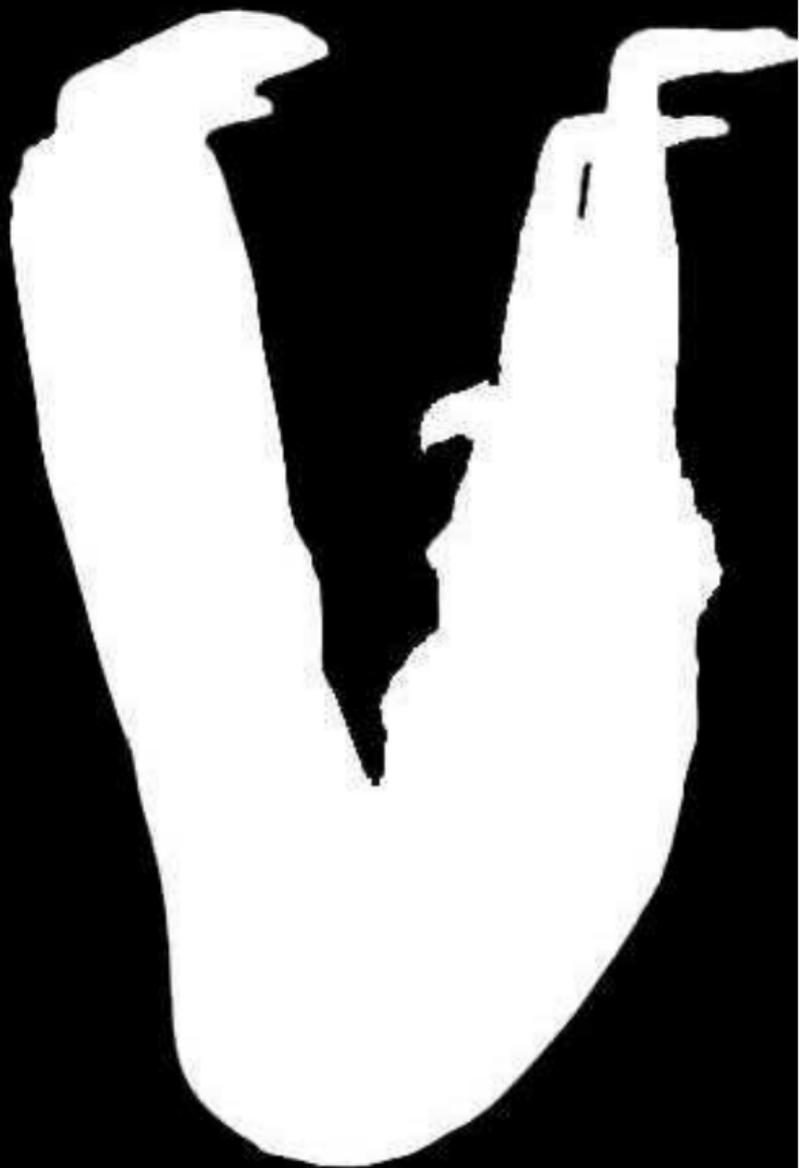














Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Eseguite l'esercizio per 5 minuti.

1

2

1) Accovacciatevi sulle dita dei piedi (calcagni uniti) con le mani appoggiate sul pavimento davanti a voi.

2) Inspirando raddrizzate le gambe, sollevando i calcagni dal suolo.

Espirate piegando le gambe e raddrizzando la spina

dorsale.

www.robortagrova.com

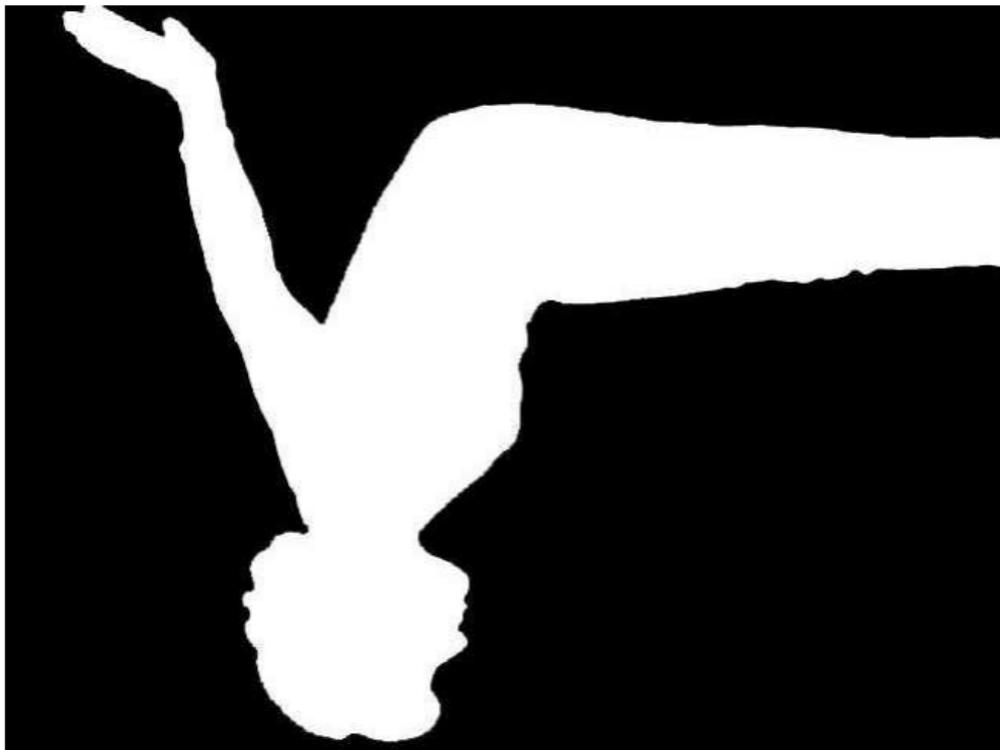
61













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Questo esercizio agisce su GV1, punto
di**

digitopressione situato alla base della

colonna

vertebrale, quindi sul plesso sacrale e

**favorisce lo sviluppo dell'armonia
interiore,**

stabilità, sicurezza.

1 1) Sedete a terra

e distendete le

gambe.

Ponete le mani

sul pavimento

dietro di voi.

2) Sollevate i

2 glutei verso l'alto

e fate rimbalzare

con delicatezza

la base della

colonna sul

pavimento.

Sollevatevi e

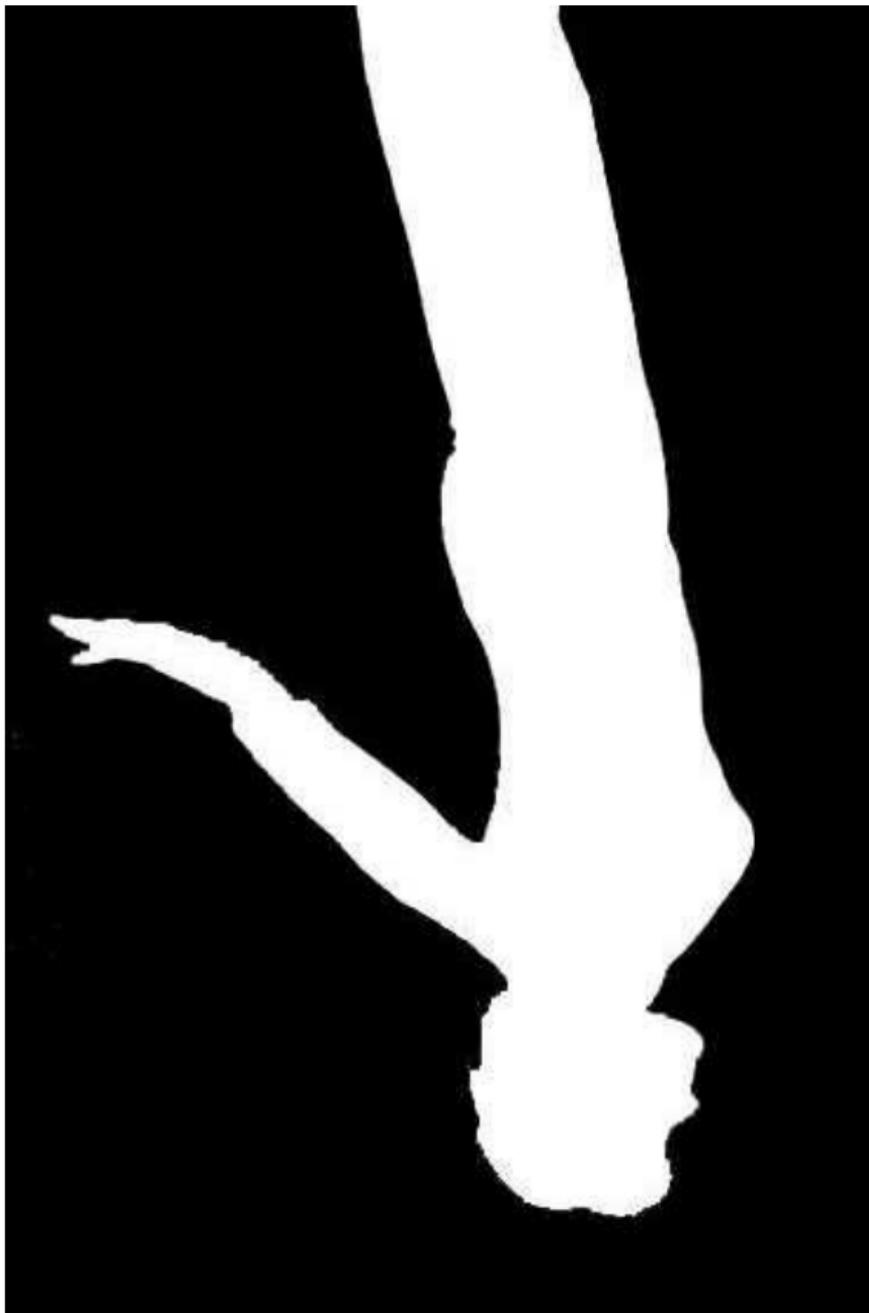
abbassatevi per

otto volte.

www.robortagrova.com

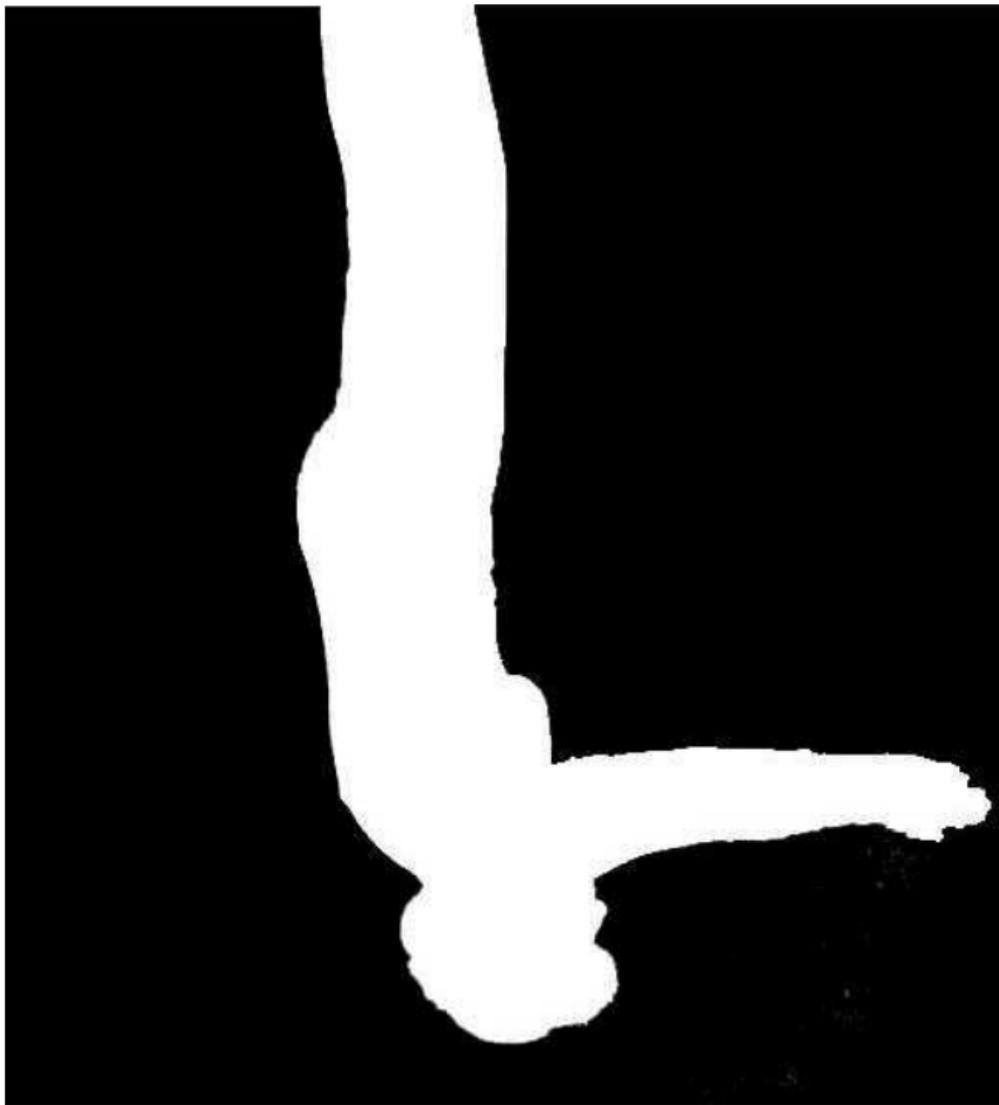
62













Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Questo esercizio è molto utile per contrastare

il senso di oppressione al petto, le difficoltà

respiratorie e per abbassare la pressione

sanguigna.

Eseguite l'esercizio per 3 minuti.

1

1) In piedi, portate le braccia
parallele al suolo, con il palmo

delle mani verso l'alto.

Inspirando allungate le braccia all'indietro, ben tese, fino che sentite la pressione sulle scapole e sui polsi, e portate il torace in alto e in avanti.

2

2) Espirando, portate le braccia sempre distese in avanti, con le mani palmo contro palmo

davanti a voi e la colonna

flessa avanti.

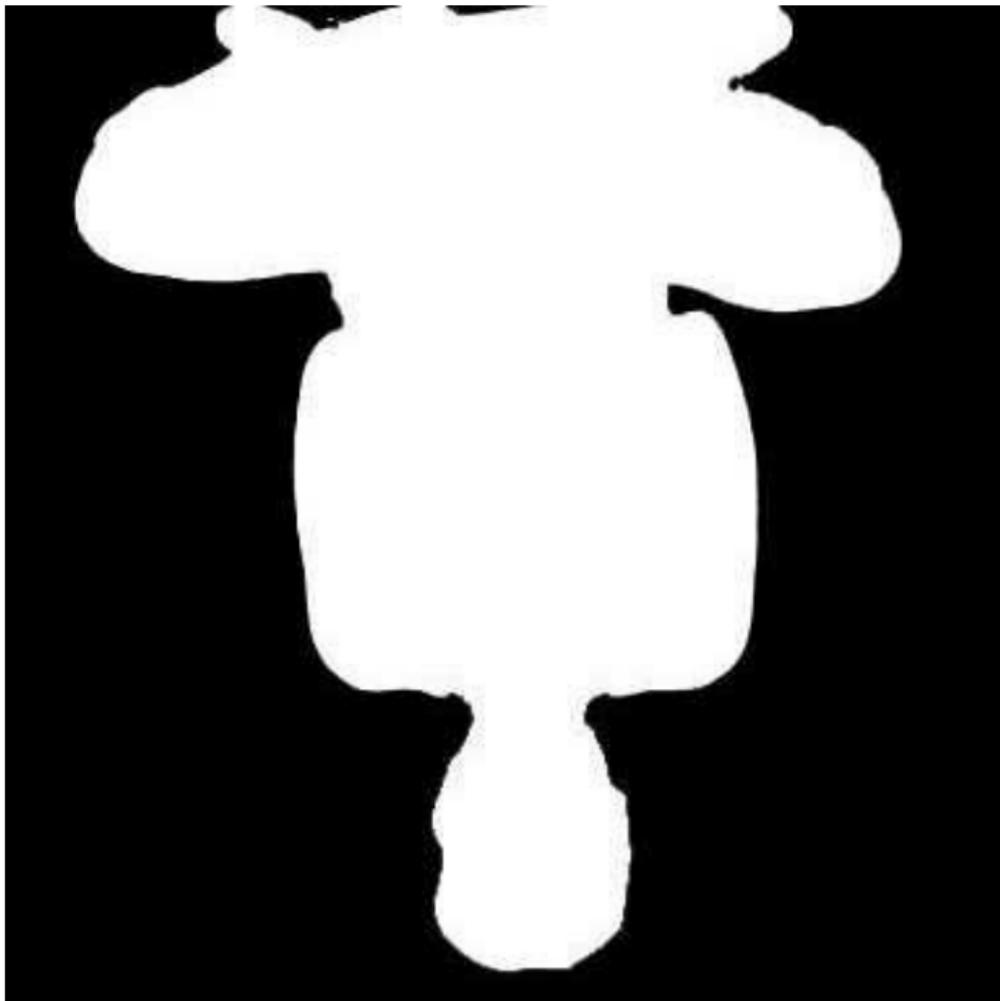
Continue inspirando mentre

le mani vanno all'indietro ed

espirando con le mani avanti.

www.robortagrova.com







Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Meditate per 3 minuti. In questa
posizione potete**

percepire il battito cardiaco.

**La postura dona una grande calma e
calore**

**perché collega fra di essi i punti
iniziale e**

finale del Meridiano del Cuore.

Sedetevi in posizione facile con la
colonna ben eretta.

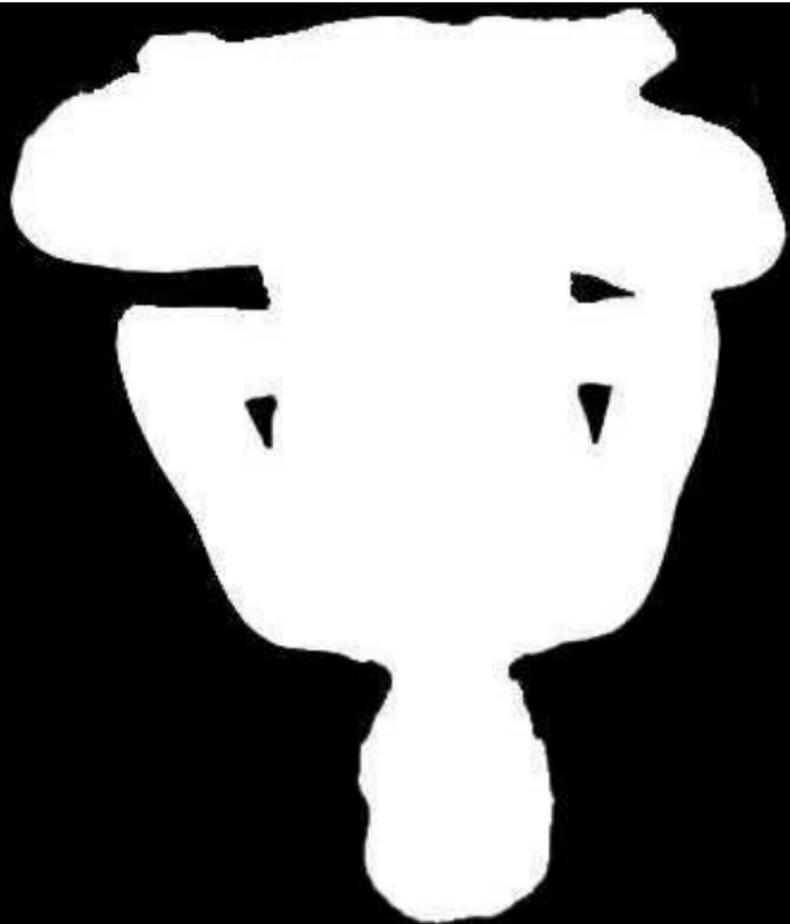
Ponete la mano destra sotto l'ascella
sinistra e la mano sinistra sotto l'ascella
destra. Chiudete gli occhi e

concentratevi sul battito del vostro cuore.

www.robortagrova.com

64







Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Meditate per 3 minuti.

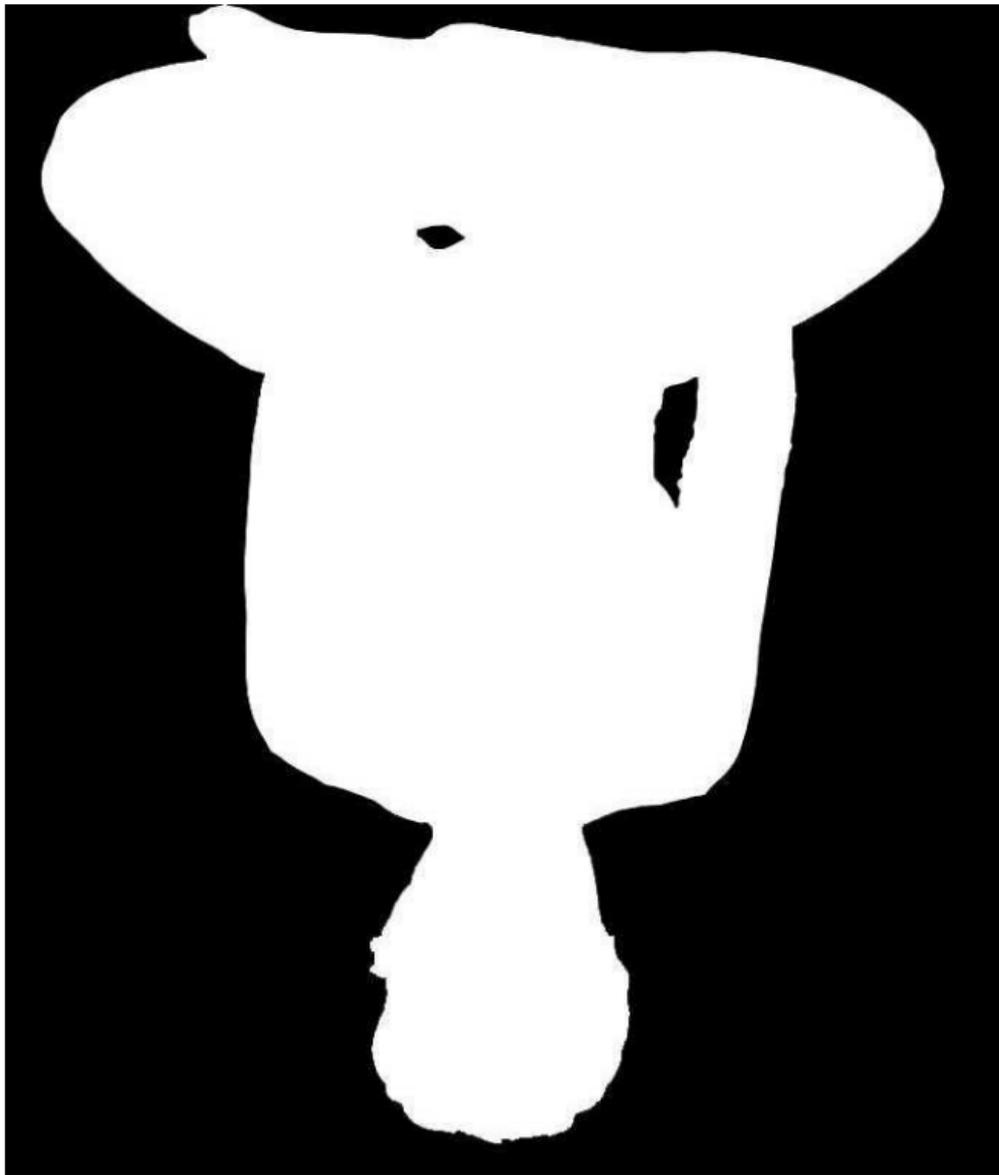
Sedere in posizione facile, con le mani giunte appoggiate al centro del cuore.

Respirazione 4 a 8: inspirare con il naso per 4 secondi ed espirare con il naso per 8 secondi.

Concentrarsi sul punto del “terzo occhio” (tra le sopracciglia).

www.robertagrova.com







Dimagrire con lo Yoga e la

Respirazione

Questa meditazione richiede una certa volontà,

ma se fatta regolarmente pulirà il subconscio

ed il comportamento esterno da disarmonia

e confusione. Come scritto nei testi di kundalini yoga, è così potente che se il peggior criminale la facesse per 90 giorni

consecutivi per 2 ore e ½,

**abbandonerebbe tutti i
comportamenti aggressivi.**

Sedete molto diritti in
posizione facile. Stendete
comodamente il braccio
sinistro sulla coscia con
il palmo rivolto verso
l'alto e l'area del polso
esposta. Collocate sul
polso le quattro dita della

mano destra in una linea.

Il mignolo è quello posato

più vicino al polso. Solo

la punta delle dita tocca il

braccio.

Chiudete gli occhi e meditate sul battito. Ascoltate il battito vibrare “Sat Nam”. Il vostro battito dovrebbe fare

“japa” (ripetere un mantra in meditazione). Non fare altro che ascoltare il proprio battito.

www.robortagrova.com



Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

**Questa meditazione utilizza un suono
per nutrire**

**il quarto chakra, centro energetico del
cuore.**

**State in questa posizione per 3 minuti
ascoltando anche le vibrazioni che il**

suono

Yahhmm crea all'interno del cuore.

Distendetevi in posizione supina.

Chiudete gli occhi e rilassate il corpo.

Inspirate profondamente ed espirando emettete il suono

“Yahhmm”.

www.robortagrova.com

67

Dimagrire con lo Yoga e la
Respirazione

Lo Yoga ha segnato la mia vita in positivo perché mi ha aiutato a superare momenti realmente difficili.

[Dopo il primo libro: “Bulimia - Come lo yoga mi ha aiutato”](#), ho deciso di scrivere questo secondo libro sullo yoga in cui riporto le mie esperienze.

Gli esercizi che ho inserito rappresentano per

me ed i miei allievi un valido aiuto donandoci un equilibrio prezioso anche in situazioni non facili.

Dopo la laurea ed il lavoro giornalistico ho frequentato la scuola che mi ha permesso di diventare

insegnante certificata di Kundalini Yoga (Certificato riconosciuto a livello internazionale da IKYTA-KRI, USA e nazionale da IKYTA Italia).

Poi ho preso il diploma in massaggio sportivo, estetico, anti-stress, decontratturante, e ho fatto un anno di Shiatsu (Accademia italiana Shiatsu-Do).

Dopo questi studi mi sono dedicata ad approfondire diversi temi, come l'acu yoga, lo yoga e meditazione in acqua, la danza yoga, l'auto shiatsu, lo studio dei meridiani tradizionali associati allo yoga e yoga per bambini.

A seconda dell'allievo, applico una o

più discipline. Mi piace capire quali motivazioni spingano un allievo a fare yoga e dopo uno studio personalizzato sul carattere, la personalità ed i bisogni individuali, applico un programma che possa aiutare la persona.

Dott.ssa Roberta Grova

Web: robertagrova.com

www.robertagrova.com

Document Outline

- [Premessa](#)
- [Emisfero destro: la nostra parte irrazionale](#)
- [Osho: primo chakra e il bisogno d'amore](#)
- [Fame emotiva e respirazione](#)
- [Vincere le nevrosi con la meditazione](#)
- [Consigli per praticare yoga](#)
- [La respirazione lunga, lenta e profonda](#)
- [La respirazione con la narice sinistra](#)
- [1° Esercizio: dimagrire e tonificare vita e gambe](#)

- 2° Esercizio: dimagrire e tonificare vita e gambe
- 3° Esercizio: dimagrire e tonificare vita e gambe
- Serie per dimagrire e tonificare le cosce
- 1° Esercizio: Dimagrire lo stomaco e la pancia
- 2° Esercizio: dimagrire lo stomaco e la pancia
- 3° Esercizio: dimagrire lo stomaco e la pancia
- 1° Esercizio: Dimagrire e tonificare i fianchi
- 2° Esercizio: Dimagrire e tonificare i fianchi
- 3° Esercizio: Dimagrire e tonificare i fianchi

- 1° Esercizio: Ridurre i fianchi e le natiche
- 2° Esercizio: Ridurre i fianchi e le natiche
- 3° Esercizio: Ridurre i fianchi e le natiche
- Diagonal Stretch
- 1° Esercizio: Dimagrire l'intero corpo
- 2° Esercizio: Dimagrire l'intero corpo
- 3° Esercizio: Dimagrire l'intero corpo
- 1° Esercizio per il Colon: twist sinistra destra
- 2° Esercizio per il Colon: torsione sinistra destra
- 3° Esercizio per il Colon: braccia a

cerchio

- 4° Esercizio per pulire il Colon: braccia squat
- 5° Esercizio per pulire il Colon: il pendolo
- 6° Esercizio Colon: sollevamento avambracci
- 7° Esercizio Colon: oscillazione braccia
- 8° Esercizio Colon: braccia incrociate
- 9° Esercizio Colon: pompaggio ombelico
- 10° Esercizio Colon: posizione bambino
- Meditazione curativa nevrosi e dipendenze
- Primo Chakra: variazione

posizione corvo

- Primo Chakra: stiramento in avanti

- Primo Chakra: variazione

posizione sedia

- Primo Chakra: variazione

posizione cammello

- Primo Chakra: variazione

posizione cobra

- Primo Chakra: posizione rana

- Primo Chakra: goccia

- Quarto Chakra: battito d'ali

- Quarto Chakra: battito del cuore

- Quarto Chakra: meditazione palme unite

- Quarto Chakra: meditazione sul battito

- Quarto Chakra: parlare al cuore

- Note dell'autore