



Yoga Educazione

La Rivista Yoga educazione è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani — Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena — Anna Chiusolo — Beatrice De Gennaro — Nicola Nesta — Katia Baldassarre

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M.Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

La meditazione fa bene.... lo dicono gli scienziati

di Sn. Mridulananda (dott.ssa Maria Cavalluzzi)

Più di 2000 anni fa Patanjali scriveva che la meditazione era uno strumento di evoluzione per l'essere umano, uno strumento di gestione della mente, delle emozioni. Da un po' di anni l'occidente ha cominciato ad interessarsi alla meditazione, infatti, ci sono diversi scienziati in varie parti del mondo che sperimentano gli effetti di tale pratica per la salute.

Un interessante studio su questo tema è stato realizzato dall'Università di San Francisco, esso ha ricevuto il plauso del Dalai Lama e di Elisabeth Blackburn, premio Nobel per la medicina nel 2009 grazie ai suoi studi sui telomeri, i cappucci di materiale genetico posti in cima ai cromosomi la cui lunghezza è collegata all'invecchiamento.

La sperimentazione, attuata dall'università, si è sviluppata nel seguente modo: un maestro ha insegnato meditazione a un gruppo di volontari (trenta), i quali per tre mesi hanno praticato sei ore di meditazione ogni giorno e due sessioni di gruppo. Alla fine del progetto è stato controllato il livello di telomerasi (l'enzima che ricostruisce i telomeri quando questi si accorciano), nei soggetti che avevano partecipato al progetto, tale livello è risultato del 30% superiore a



Sommario:

La meditazione fa bene....lo dicono gli scienziati

1

I pediatri approvano lo yoga

3

Yoga per i bambini

4

Coltivare la consapevolezza dei bambini nella natura

7

Libri per espandere le frontiere della mente

10



La pratica meditativa spiega Raffone: "contribuisce a sviluppare aree della corteccia cerebrale legate all'attenzione e all'elaborazione visiva e uditiva". In pratica la meditazione, lo yoga migliorano l'attenzione, aumentano la plasticità cerebrale.

quello misurato in 30 volontari sani e simili per età, sesso e condizioni di salute che non avevano praticato meditazione.

Anche in Italia ci sono diversi studi che mostrano il ruolo dello yoga come terapia di sostegno ai malati di cancro, e a soggetti che soffrono di depressioni. Sempre nella stessa direzione, altri studi evidenziano che tali pratiche aiutano a controllare gli stati emozionali estremi, in particolare la paura, agendo sull'attività dell'amigdala. Inoltre, la meditazione, secondo altre ricerche, ha un effetto non solo sui sintomi ansiosi e depressivi, ma anche sui livelli ormonali legati agli effetti fisiologici dello stress. "È quanto è emerso da uno studio organizzato in collaborazione con l'Università di Ancona sugli operatori sanitari che partecipano ai nostri corsi", racconta Bottaccioli: "Abbiamo visto che con la pratica della meditazione i livelli di cortisolo si sono praticamente dimezzati tra l'inizio e la fine del corso". Sul versante dell'apprendimento interessante è lo studio pubblicato su "Brain Research Bulletin" e nato da una collaborazione tra Raffone e Antonietta Manna, ricercatrice all'Itab di Chieti.

"Sappiamo che poche settimane di meditazione bastano ad ottenere cambiamenti importanti", la pratica meditativa spiega Raffone: "contribuisce a sviluppare aree della corteccia cerebrale legate all'attenzione e all'elaborazione visiva e uditiva". In pratica la meditazione, lo yoga, migliorano l'attenzione e aumentano la plasticità cerebrale.

Interessanti sono anche le sollecitazioni emerse da alcune esperienze condotte dall'Associazione Nazionale Yoga Educazione in scuole primarie della provincia di Bari (più precisamente di Modugno e Terlizzi nel 2011).

Da tali esperienze è emerso che la didattica yoga produce una ricaduta significativa sull'apprendimento anche di soggetti diversamente abili. Ben venga dunque l'utilizzo della pratica yoga e meditativa anche in ambienti educativi e di apprendimento¹.

¹ Sul Libro: [Bimbi a scuola di yoga](#) di Maria Cavalluzzi ci sono dei riferimenti a questa esperienza.



I Pediatri approvano lo yoga

di Stefania Lisena

Lo Yoga fa bene ai bambini. A dirlo ora, è anche la Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps). Durante il suo ultimo congresso scientifico ha dedicato una sessione allo yoga per bambini, invitando a parlare gli esperti della Federazione Italiana Yoga. A sostegno dell'antica disciplina orientale le motivazioni spiegate dal dottor Giuseppe Di Mauro, pediatra e presidente Sipps, che ha dichiarato quanto lo yoga possa essere utile ai più piccoli per contrastare lo stress, malessere generato dai frenetici ritmi quotidiani.

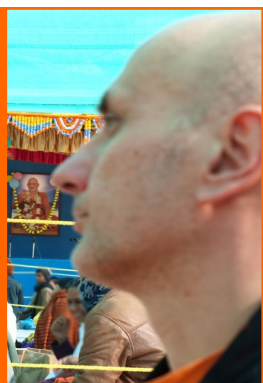
Accompagnare il bambino nella sua crescita in questo mondo che impone un ritmo innaturale ed accelerato, è necessario affinché piccoli malesseri fisici, psichici e/o sociali non degenerino in forti disagi o vere e proprie patologie, ha asserito ancora Di Mauro; proprio in età pediatrica, questa disciplina, si rivela uno strumento utile per crescere sani e sereni. Durante il congresso (il XXIV) della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale è stato, inoltre, evidenziato come lo yoga sia anche una forma di pedagogia perché aiuta il bambino a sviluppare le potenzialità individuali, a recuperare situazioni di stress, di disagio psichico e sociale, nonché a superare difficoltà nell'apprendimento.

E' questa la tesi di Antonietta Rozzi, docente di pedagogia yoga della facoltà di Scienze della formazione di Bologna e Bolzano-Bressanone, che al congresso ha presentato l'“Introduzione alla scienza dello Yoga per bambini”. Per la docente, lo yoga ha, per certi aspetti, gli stessi fini della pedagogia: crescere con una personalità equilibrata, autonoma e libera da condizionamenti.

E' una pratica adatta a qualsiasi bimbo (dopo i 3 anni di età), ma si rivela molto utile soprattutto per quelli più problematici (aggressivi, paurosi, ansiosi, che non riescono a star mai fermi, si distraggono facilmente, con problemi a scuola...) perché lo yoga migliora la concentrazione, combatte i disturbi dell'attenzione, aumenta la sicurezza in sé e nei propri mezzi.



Durante il congresso (il XXIV) della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale è stato, inoltre, evidenziato come lo yoga aiuti il bambino a sviluppare le potenzialità individuali, a recuperare situazioni di stress, di disagio psichico e sociale, nonché a superare difficoltà nell'apprendimento.



Yoga per i bambini

di Swami Satyananda Saraswati

Traduzione a cura di Nicola Nesta (sn.Savitri), estratto dall' articolo, Yoga for Children, dalla rivista ARADHANA maggio /giugno 2013 - Years 2 - Issue 3 Editore: Rikhiapeth, Rikhia, Deoghar, Jharkhand, India pp. 7 - 16 (articolo integrale <http://www.rikhiapeth.in/magazines-gallery/>).

Noi tutti siamo bambini e abbiamo plasmato i ragazzi a nostra immagine. Non ci limitiamo solo a metterli al mondo e lasciarli crescere così come preferiscono, ma desideriamo far sbocciare da loro bellissimi fiori.

Per secoli i bambini non sono stati introdotti alle pratiche di Yoga. La gente credeva che fosse una pratica mistica ed occulta, e quindi i bambini sono stati tenuti fuori dalle lezioni(...).

Ci sono molte ragioni scientifiche che giustificano l'avviamento dei bambini allo Yoga. Ho condotto molte sperimentazioni con i ragazzi per verificare come tale disciplina influenza il loro corpo, mente e personalità, e sono stato indotto a concludere che ha un ruolo importante da giocare nello strutturare e sviluppare la mente e il corpo dei bambini, e quindi essi devono essere esposti alla pratica dello Yoga.

Attraverso la sua pratica, la salute della ghiandola pineale, che generalmente incomincia a degenerare dopo l'età di sette-otto anni, può essere curata e mantenuta, creando in tal modo un bilanciamento tra personalità fisiologica ed emozionale del bambino. La ghiandola pineale è un occhio psichico. Rappresenta la coscienza psichica del ragazzo. Con la sua degenerazione, la purezza del bambino, l'innocenza e la capacità di comunicare con la coscienza più elevata, diminuisce.

Egli diviene consapevole dell'ambiente esterno, dei conflitti e della personalità morale. A questo punto il "Gap" tra lo sviluppo biologico, psicologico ed emozionale del bambino è così grande che spesso non è in grado di superarlo.



Questa è la ragione principale del perché lo Yoga è così importante per un ragazzo durante la sua adolescenza.

Uno dei nostri maggiori esperimenti inizia nei primi anni settanta in una scuola secondaria superiore di Parigi. Dopo mesi d'insegnamento e sperimentazione, gli ispettori della "French Board of Education" vennero ad intervistare i giovani, i loro genitori e gli insegnanti. Il rapporto che seguì ha stimolato un grande interesse tra le autorità del dipartimento educativo ed alla scuola fu data assistenza finanziaria per aiutare il proseguimento della ricerca. Gli esperimenti condotti in Bulgaria hanno anche mostrato che i bambini possono padroneggiare ed imparare lingue straniere in poche settimane se la lezione è somministrata dopo una sessione di Yoga Nidra, mentre prima erano necessari due o tre anni. Quando la mente è rilassata, gli ostacoli sono superati con meno difficoltà. Simultaneamente, nella scuola superiore di Parigi, si dimostrò che gli studenti memorizzavano le diverse parti del corpo in una lingua straniera, molto più facilmente dopo una lezione di Yoga Nidra. Fu istituita anche una classe speciale per chi era lento nell'apprendimento. Fu insegnata la concentrazione nel centro tra le sopracciglia per tre o quattro minuti e poi impartita la lezione. Il risultato mostrò un miglioramento della concentrazione e comprensione, e i bambini furono reintegrati nelle classi regolari.

Abbiamo anche condotto sperimentazioni con i bambini in altre parti del mondo includendo scuole in Svizzera, Australia e le scuole municipali in Germania. La ricerca sta continuando anche in India. L'introduzione dello Yoga nella classe, genera un'atmosfera più rilassata, migliora la memoria e l'abilità di comprendere la lezione. Inoltre le relazioni tra l'insegnante e gli alunni e tra gli stessi bambini diventano più morbide. (...). La loro capacità di assimilare è fantastica. Non è necessario dire tutti i dettagli intellettuali ed accademici. La natura li ha dotati di una giusta quantità di intuizione per conoscere cosa è giusto e cosa è sbagliato (...). Non dobbiamo considerare i bambini come un insieme di carne, sangue e ossa.





Le Asana sono certe posture del corpo rivelate da antichi saggi che erano gli scienziati del loro tempo. Ogni particolare posizione influenza una certa ghiandola del sistema endocrino. Sarvangasana, la posizione sulle spalle, influenza la secrezione della tiroide.

Dovete accettare il fatto che il vostro bambino è un modello di energia in movimento. Non è sufficiente nutrirlo con cibo o imbottire la sua mente con il sapere dei libri. Queste cose sono necessarie, ma allo stesso tempo dovete prendervi cura di migliaia di flussi elettrici che si muovono nel suo corpo, e che in ultima analisi mantengono l'intera struttura della sua esistenza.

Quando il bambino raggiunge i vent'anni, il metabolismo rallenta leggermente ed il corpo inizia ad accumulare tossine. Quando le tossine non sono espulse, reagiscono con la struttura biologica, fisiologica e mentale. A questo punto egli ha bisogno di un sistema e una disciplina. Sto parlando di auto-disciplina, non di disciplina istituzionale, religiosa o sociale. C'è un sistema di equilibrio nel corpo.

Se conosci il segreto di come creare armonia tra i flussi di energia nel corpo, puoi automaticamente creare un'idea di disciplina nel bambino. Essa è un'espressione di profusa armonia tra corpo e mente.

Non dovete fare o dire nulla al bambino. La disciplina e la morale imposta sono le prime cose che l'umanità deve lasciare indietro.

I bambini devono essere disciplinati da metodi indiretti, e questa disciplina emerge attraverso la pratica di certe posture yogiche e pranayama (...). Dovete incrementare la capacità di percezione e consapevolezza dei vostri bambini attraverso metodi scientifici (...). Quando parlo di Yoga nell'area dell'educazione, intendo l'inclusione dello yoga in ogni aspetto della vita di un bambino. Bisogna capire che non stiamo parlando di esercizi fisici. Non intendiamo diventare un'altra materia di esame nella quale gli insegnanti devono porre un segno su una carta per promuovere o respingere un bambino. Dobbiamo comprendere lo Yoga nella giusta prospettiva. Le Asana sono posture del corpo rivelate da antichi saggi che erano gli scienziati del loro tempo. Ogni particolare posizione influenza una certa ghiandola del sistema endocrino. Sarvangasana, la posizione sulle spalle, influenza la secrezione della tiroide.

Questa ghiandola ha un profondo effetto sullo sviluppo fisico, emozionale e mentale dei bambini. Se non funziona propriamente e secerne poco ormone, il bambino può apparire apatico e assonnato perché il metabolismo del corpo rallenta, le facoltà intellettuali diventano pigre (...).

Se la ghiandola è in iper-secrezione il bambino sarà iperattivo, sia fisicamente che mentalmente ed impossibilitato a rilassarsi. Quando insegniamo ai bambini shashankasana, piegano il corpo nello stesso modo come se stessero pregando in un tempio. Tale postura influenza le ghiandole surrenali.

Regolandone le secrezioni possiamo aiutare i bambini a dominare i loro problemi di rabbia, paure irrazionali e altri disturbi emozionali. (...).

Coltivare la consapevolezza dei bambini nella natura

di Carolina Borghi

Nel mio ultimo articolo pubblicato sulla rivista Yoga ed Educazione, ho trattato della tecnica dell'Apprendimento sequenziale creata dal naturalista ed educatore Joseph Cornell. Ispirato dalla Natura e dal suo maestro Yogananda, Cornell ha creato dei semplici giochi e attività che aiutano bambini e adulti a cambiare lo stato di coscienza ed entrare in totale sintonia con la Natura. Per cui oggi proporrò delle attività pratiche dell'apprendimento sequenziale da svolgere all'aperto che possono aiutare i bambini ad alleviare lo stress, ad accrescere la concentrazione e la fiducia in sé in modo divertente e dinamico, conducendoli ad uno stadio di apertura e ispirazione verso la Natura.

Il *Flow Learning* (apprendimento sequenziale), fornisce degli strumenti attraverso una sequenza fluida e naturale di attività che si sviluppa in 4 stadi, che sono: 1) Risvegliare l'Entusiasmo; 2) Concentrare l'Attenzione; 3) Esperienza diretta e 4) Condividere l'Ispirazione.

1. Risvegliare l'entusiasmo

“Il contorno degli alberi”

n. partecipanti: a partire da 2

età: da 5 anni

materiale necessario: nessuno



Cornell ha creato dei semplici giochi e attività che aiutano bambini e adulti a cambiare lo stato di coscienza ed entrare in totale sintonia con la Natura.

quando farla e cosa ci dona: da fare all'inizio di una lezione di yoga. Aiuta i bambini ad individuare gli alberi nel bosco e scoprire come ogni specie è unica.

Individuare una zona dove crescono differenti specie di alberi. Scegliere un albero (ad esempio un pino). Modellare quindi il proprio corpo per assomigliare all'albero scelto. Si possono fare diversi movimenti per mostrare, ad esempio, i rami inferiori, il tronco e le foglie. Si può chiedere ai bambini di indovinare che albero è, quale specie rappresenta.

I bambini possono essere divisi in due gruppi.

2. Concentrare l'attenzione

“Suoni e Colori”

n. partecipanti: a partire da 1

età: da 3 anni

materiale necessario: nessuno

quando farla e cosa dona: da fare dopo alcune asana in una lezione di yoga. Percezione uditiva. Ottima per aiutare i bambini a stare attenti ai suoni della Natura. In un bosco, in un prato o in un parco, un gruppo di bambini si siede o si stende per terra con le mani chiuse e le braccia alzate. Ogni volta che qualcuno sente un nuovo cinguettio di uccellino alza un dito. Per fare in modo che i bambini si concentrino più profondamente in un ambiente naturale di qualsiasi tipo, chiedere loro quanti colori e forme diverse riescono a vedere davanti ai loro occhi.

3. Esperienza diretta

“Finestre sulla terra”

n. partecipanti: a partire da 1

età: da 7 anni

materiale necessario: nessuno

quando farla e cosa dona: da fare come proposta di rilassamento. Percezione estetica e visuale.

I bambini dovranno stendersi in silenzio per terra, concentrandosi ad osservare e sentire il dondolio dei rami, lo svolazzare degli uccelli e l'agitazione del vento.



Per iniziare chiedere loro di stendersi per terra e pensare a se stessi come se facessero parte della Terra, guardando in direzione del cielo. Coprire il loro corpo con foglie secche, legnetti e rami, lasciando libero il volto.

Solo il viso dovrà stare scoperto. Usare molte foglie e legnetti perché i bambini abbiano la sensazione di essere dentro la Terra. Per ultimo porre sul loro viso delle foglie secche pulite. Invitare i bambini a chiudere gli occhi mentre si dispone l'ultimo strato di foglie. In fine comunicare ai bambini che verrà dato un segnale quando sarà il momento di alzarsi, così loro resteranno più tempo sotto le foglie senza essere impazienti.

4. Condividere l'ispirazione

“Ricetta del Bosco”

n. partecipanti: a partire da 2

età: da 7 anni

materiali necessari: Matite e schede

quando farla e cosa dona: ottima attività da fare alla fine di una lezione di yoga. espressione estetica ed equilibrio della natura. Dare ad ogni bambino, simbolicamente, un appezzamento di terra di 1.500 metri quadri. In questo pezzo di terra vergine loro avranno la libertà di creare il bosco dei loro sogni, con moltissimi alberi e ruscelli, insomma, tutto ciò che vogliono. Lasciare che l'immaginazione fluisca liberamente.

Chiedere di fare un elenco di ingredienti dei loro boschi e poi disegnarli. Concludere chiedendo se il loro bosco avrà la possibilità di sopravvivere anno dopo anno. Ad esempio cercando di capire se hanno scelto alcuni rappresentanti del ciclo alimentare come erbivori, piante ecc. Niente impedisce che nuove attività vengano integrate, sia alla pratica dello yoga sia all'educazione ambientale sensoriale.

È importante che l'educatore o chi sarà con i bambini sia ricettivo, condivida di più le esperienze con loro (piuttosto che insegnare loro soltanto), concentri l'attenzione sui bambini, osservi e senta prima, per poi parlare dopo e crei un clima di gioia durante l'esperienza.

Lo yoga e l'educazione ambientale, non si rivolge solo a insegnanti e professionisti, ma a tutti i genitori e le persone che hanno o avranno un giorno a che fare con i bambini.



Libri per espandere le frontiere della mente

di Sara e Giuliana Bartoli

L'UOMO DOPO L'UOMO

Autore :SATPREM, Edizioni Mediterranee

Un bambino che scruta l'immensità del mare convinto che ci sia un mistero da svelare nella realtà che gli appare. Sempre quel bambino, crescendo, sente di essere rinchiuso in un vaso e che fuori di lì ci sia la libertà. Il vaso si crea nel momento in cui veniamo alla luce con l'educazione, la memoria e i molteplici condizionamenti sociali, familiari, culturali, ma le domande che quel bambino, ormai cresciuto, si pone sono: tolto tutto ciò cosa resta, chi sei tu, chi è quel piccolissimo io dentro di te dopo che tutte le maschere sono cadute? Cosa c'è oltre la mente?

Queste sono le premesse di: “ L' uomo dopo l' uomo “ libro biografia in forma di intervista che tratta della ricerca condotta da Bernard Enginger meglio noto come Satprem (nome datogli da Mere), un uomo francese nato a Parigi nel 1923 e vissuto da bambino in Bretagna, la sua caratteristica fondamentale è una ricerca onesta, appassionata che va fino in fondo per “ strappare il segreto della terra e della materia “. Dopo una vita, che è di per sé un romanzo (entra giovanissimo nella resistenza, finisce in un lager nazista dove sperimenta la caduta di tutte le maschere, dopo la fine della guerra conduce una vita di viaggi in luoghi estremi come la Caienna, la foresta vergine in Brasile, il deserto africano), nel '53 fa ritorno in India nell'ashram di Pondichery, nel quale, in un precedente viaggio, aveva visto il grande yogi del XX sec. Sri Aurobindo ed incontrato il suo sguardo che non aveva mai dimenticato.

Dopo essere fuggito varie volte dalla vita dell'ashram e dopo un'esperienza da sannyasin per le strade dell'India, torna a Pondichery per l'avventura più radicale, approfondire quello che era racchiuso nella frase chiave di Sri Aurobindo: l'uomo non è il culmine dell'evoluzione, è un essere di transizione, la prossima fase dell'evoluzione sarà sopramentale.

SATPREM

**L'UOMO
dopo
L'UOMO**



A Pondichery, vicino a Mère (la Madre) la donna che guidò l'ashram dopo la morte di Sri Aurobindo avvenuta nel '50, Satprem, come egli stesso ci spiega nell'intervista, è testimone attento e partecipe, per diciannove anni, della ricerca condotta da Mère verso la prossima specie, ricerca che parte dal corpo e dalla materia.

L'evoluzione che ha portato il rettile a trasformarsi in uccello è avvenuta nel corpo come ogni evoluzione sul nostro pianeta. Ella , nella sua instancabile ricerca, entrò in contatto con la mente primaria della materia, la mente fisica, in fondo alla quale vi è paura, aggressività e il richiamo della morte. Qui cercò di iniziare un immenso processo di trasformazione cioè “ infondere un nuovo modo di vibrare o di essere nella materia”. Questo processo ha come tramite il Mantra, la vibrazione sonora. Satprem condivise il percorso con quello che sapeva fare, scrivere, trascrisse infatti tutte le conversazioni registrate con Mère, divenute poi i volumi dell' Agenda. Apprese da Mère che per la trasformazione fosse necessario giungere, non solo al culmine della coscienza verso l'alto, ma anche verso il basso, la materia e il corpo dovevano essere trasformati e l'intero corpo della terra doveva essere trasformato affinché si giungesse ad una vita divina. Al di là di tutto c'era la realizzazione che la materia pura è coscienza e la coscienza è materia. Questa è l'intuizione alla base di quello che sarà “l'uomo dopo l'uomo”, una trasformazione questa, ancora in corso che riguarda tutti coloro i quali credono che l'uomo, così com'è oggi, sia solo un “essere di transizione” e che vi sarà, sulla terra, l'alba di una nuova specie umana.



Anno Accademico 2014

Corso di Istruttori di Yoga

Inizio del corso Giugno 2014

La Scuola di Yoga:Yogasatyam in collaborazione con Associazione Nazionale Yoga Educazione organizzano il primo Corso di Formazione per Insegnanti di Yoga ispirandosi agli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati.

Lo scopo del Corso è di fornire una formazione di base completa che possa comprendere i diversi aspetti dello yoga.

Il programma del Corso, include pratiche di: Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Kirtan, tecniche di Pratyahara e studio dei testi classici dello yoga.

Gli incontri formativi avranno cadenza mensile (un week-end al mese), con un ritiro annuale di una settimana in estate.

Sede del Corso: Molfetta (BA)

Durata del corso:

La durata del corso è di **due anni**, ciascuno dei quali comprende:

Ore di insegnamento:

200 ore con il docente

100 ore di lavoro individuale monitorato

Tirocinio formativo: 40 ore

Totale ore anno = 340 ore

Numero di ore totale per il corso di 2 anni: 680

INFORMAZIONI

www.yogasatyam.net — www.educazioneyoga.it

info@yogasatyam.net — tel. 338.59.68.288



Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.