

# UN GIORNO SPECIALE



YOGA



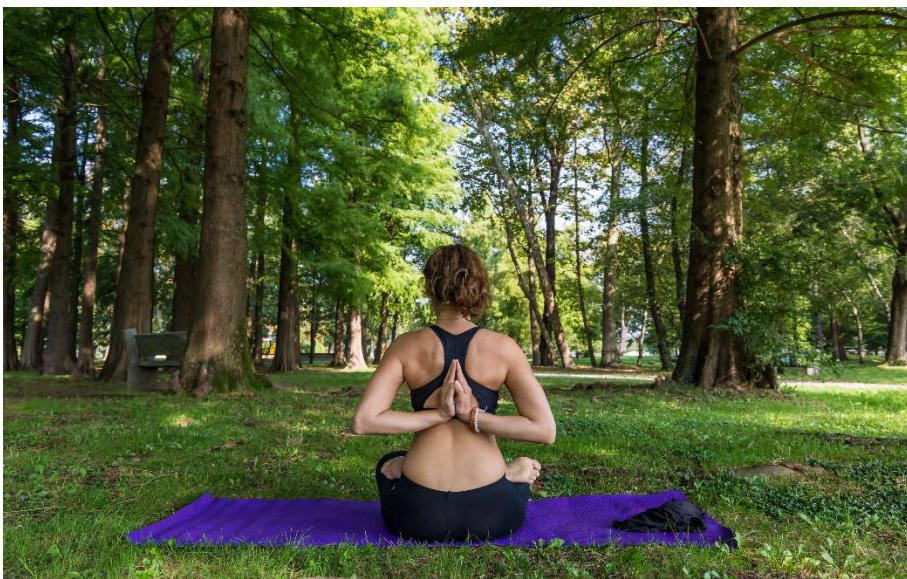
CUCINA



SALUTE

## CONSAPEVOLEZZA

TUTTO COMINCIA QUANDO APRI GLI OCCHI



Comincia a chiederti: “qual’è il primo pensiero della mia giornata?” Dovremmo pensare che non è scontato essere qui. Migliaia di persone nel mondo, senza un motivo apparente, non si risvegliano al mattino, quindi ogni giorno vale la pena dedicare a questo miracolo la nostra attenzione. Appena svegli al mattino possiamo fare una preghiera di ringraziamento, ripetere mentalmente le cose per cui siamo grati.

*Sono grato per il nuovo giorno*

*Sono grato per essermi risvegliato*

*Sono grato per le possibilità di oggi*

*Sono grato per l’amore che mi circonda*

*Sono grato e mi impegno al meglio*

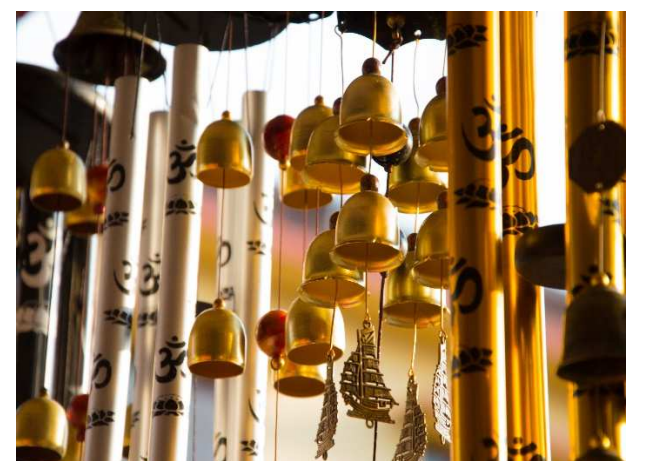
Mi presento sono Mina Formisano, insegnante yoga, riconosciuta ryt 500 da Yoga Alliance, scrittrice e coach del benessere olistico. Da oltre dieci anni insegno e mi prendo cura di divulgare sempre più uno stile di vita sano e consapevole, in rispetto alle leggi della natura. Nello yoga si chiama legge del Dharma. Sono consapevole che ciò che faccio a questo pianeta e ai suoi abitanti di ogni specie lo sto facendo anche a me stessa. Grazie agli studi sulla scienza quantica so per certo di far parte di un sistema che va al di là del mio corpo e da cui non posso separarmi. Quindi, seguendo il consiglio di un grande maestro, “fai al tuo prossimo ciò vorresti fosse fatto a te stesso”, cerco di mettere in pratica azioni concrete per il mio scopo su questo pianeta.



Lo Yoga per me è stato una rivelazione. Oggi mi chiedo come sia possibile vivere senza avere la conoscenza e la possibilità di un nuovo risveglio, attraverso gli studi di questa disciplina. Credo che tutti meritino di sapere le cose come stanno, di mettere in pratica tecniche e creare nuove abitudini che potrebbero salvare tante persone dal vacillare della mente e dal malessere che ne deriva.



Nello Yoga viene spiegato in modo specifico quanto sia importante il respiro e quanto lo sia ancora di più quello che possiamo fare per migliorarlo. L'atto della respirazione coinvolge tutte le funzioni fisiologiche del nostro sistema e può diventare la causa di disturbi e malattie se viene alterato negativamente. La maggior parte delle persone respira in modo veloce. Questo gli impedisce di utilizzare lo spazio polmonare necessario per garantire uno stato di buona salute.



*Prima di essere umani fatti di un corpo, noi siamo esseri spirituali, diceva il mio maestro P. Yogananda. Quella sensazione di beatitudine, di gioia, di completezza la recheremo fino alla fine dei nostri giorni. Chiamala ricerca della felicità, quello stato di benessere che non è legato a beni effimeri, ma ti appartiene. Lo devi solo cercare dentro, nel silenzio, nel buio, nei luoghi di preghiera, davanti al tuo altare. L'istante più importante della mia giornata è la meditazione mattutina, lì ritrovo me stessa.*

EBOOK GRATUITO



# MEDITAZIONE

## VIVERE CON DISTACCO

Una volta svegli decidiamo di dedicare parte del nostro tempo alla meditazione. Questo metodo infallibile ci serve per creare le basi per una giornata di successo, qualunque cosa tu debba fare. Bastano 10/15 minuti al mattino per creare una luce diversa nel nostro sguardo. Ormai anche la scienza è pronta a scommettere sui risultati di questa antica disciplina. Infatti gli studi scientifici ci confermano che coloro che meditano tutti i giorni hanno molte più possibilità di realizzare i propri progetti, sul lavoro, nelle relazioni umane e di migliorare il proprio stato di salute.

La meditazione ci permette di accedere ad aree del nostro cervello legate al sistema nervoso ed endocrino, pilastri fondamentali del nostro benessere.

Ti bastano un paio di coperte per fare la base sul pavimento, un cuscino dove sederti sopra, qualche oggetto con delle vibrazioni positive, una candela o un'immagine di un maestro che consideri la tua guida. Crea un angolo tutto tuo per meditare.

Fai qualche esercizio di respirazione usando bene il diaframma. Porta le mani sulla pancia, quando inspiri espandi l'addome e quando espiri rilassi, ritraendo l'ombelico all'interno, dolcemente. Fai 10 ripetizioni cercando di respirare in modo lento, lungo e profondo. Questo ti permetterà di calmare il battito del cuore ed essere più rilassato.

Inizia con una piccola preghiera e scegli un mantra da ripetere all'inizio e durante la meditazione, ogni volta che la mente comincia a vagare. Inizia con la tecnica dell'osservazione e del distacco, osserva senza farti coinvolgere dalle distrazioni. Ricorda, tu sei il *Testimone*. [Clicca qui](#) per una meditazione guidata.

Mantieni questo rituale ogni giorno e quando ti sentirai pronto potrai aumentare un po' di più il tempo che ci dedicherai. Non ne potrai più fare a meno, diventa come una dipendenza in senso positivo.

***La meditazione è la possibilità che abbiamo di zittire il caos che abbiamo nella testa. I benefici sono tangibili da subito in tutte le sfere della nostra vita:  
Lavoro, relazioni, salute.***

EBOOK GRATUITO

## YOGA FOOD SEI QUELLO CHE MANGI

Il cibo che introduciamo nel nostro corpo è destinato a far parte della nostra struttura fisica. Anche se diamo per scontato questo aspetto dovremmo prendere seriamente in considerazione di essere più consapevoli di quanto il cibo che ingeriamo incida su cosa vogliamo diventare. La natura non ammette ignoranza e se facciamo qualche ricerca le risposte arrivano. Secondo la mia esperienza posso affermare che il cibo è una medicina con cui possiamo prevenire e curare la maggior parte dei disturbi. Il primo passo da fare è cercare di introdurre nella nostra dispensa il più possibile cibi alcalini. Cosa vuol dire? Significa ridurre al massimo i cibi acidificanti che risultano potenti infiammatori per il nostro sistema e aumentare il consumo di quelli alcalini. Ma come facciamo a distinguere alcalino da acido? I cibi alcalini sono quelli che hanno un ph che va sopra il 7, ti faccio un piccolo elenco:

frutta, verdura, patate e tuberi, semi, frutta secca, olio evo, germogli, alghe, fagioli di soia e derivati, tisane e infusi, acqua naturale. I cibi acidificanti sono quelli che hanno un ph che è sotto il valore 7:

carne, pesce, uova, cioccolata, caffeina, alcol, zucchero, bibite gassate, cibi raffinati e industrializzati, latticini.

Per poter preservare l'equilibrio acido-alcalino del nostro corpo l'80% del tuo cibo dovrebbe essere alcalino. Quindi puoi cominciare nel tuo giorno speciale a consumare più frutta e verdura. Ad esempio, la tua colazione potrebbe essere un delizioso pancake accompagnato da un estratto di carota, mela e zenzero. Le possibilità sono davvero tantissime. Di solito per il giorno del mio compleanno invito sempre amici e parenti a condividere cibo sano e genuino, è un modo per incentivare anche loro a prendersi cura della propria salute. Ti lascio un elenco per creare un menù per il tuo giorno speciale:

per colazione

<https://kriyayogaevolution.com/energy-balls/>  
oppure

<https://kriyayogaevolution.com/ciambelle-ai-mirtilli/>

per pranzo

<https://kriyayogaevolution.com/cous-cous-orientale/>

per cena

<https://kriyayogaevolution.com/ciabatte-di-melanzane/>

per gli spuntini

<https://kriyayogaevolution.com/gelato-vegan-fatto-in-casa/>  
oppure

<https://kriyayogaevolution.com/yogurt-di-soia-fatto-in-casa/>

per il tuo dolce del giorno speciale

<https://kriyayogaevolution.com/delizia-di-fragole-e-cioccolato/>

Nel mio sito troverai molte altre ricette che ti aiuteranno ad iniziare la tua scelta verso una vita consapevole.



## SOSTITUISCI IL BIANCO È ORA DI MANGIARE INTEGRALE

Ora che la pulce è entrata nell'orecchio è arrivato il momento di fare pulizia. Se ripuliamo la nostra dispensa dalla maggior parte dei cibi acidi e soprattutto quelli processati artificialmente, tutto sarà più semplice. Ovviamente all'inizio non sarà immediato, potrebbe essere utile mettere in uno scatolone tutte le scorte che sappiamo far parte dei cibi che vogliamo eliminare. In questo modo sappiamo che, una volta finiti, non li useremo più. Allo stesso tempo diamo posto nella nostra dispensa ai cibi che diventeranno alleati della nostra salute. Il modo più veloce e naturale che mi viene da consigliare per omettere dalla lista della spesa i cibi killer è quello di pensare al bianco. Tutto ciò che in natura non è bianco, ma lo è diventato per un processo meccanico, va assolutamente abolito.

Un modo per accelerare il cambiamento può essere quello di regalare i nostri cibi da eliminare a chi sappiamo fa uso di cibi raffinati. Non è un atto di cattiveria, ma semplicemente siamo consapevoli che lo comprerebbero comunque e in questo modo non andrebbe sprecato. Ora fai una bella lista della spesa di cibi a lunga scadenza che cambieranno la tua vita. È arrivato il momento di pensare integrale. Ti chiederai perché pensare? Perché mangiare integrale non è una dieta, ma è uno stile di vita che, una volta introdotto, non vorrai più cambiare.

Vediamo insieme cosa mettere nel carrello :

pasta e riso integrali, riso rosso, riso di venere, cereali in chicchi di avena, orzo, farro, miglio, quinoa, amaranto, farine integrali di frumento, farro, avena, riso, grano saraceno, fiocchi d'avena e zucchero integrale.

Ti ho scritto solo qualche piccola idea, ti consiglio di navigare nel mio sito nella pagina Yoga e alimentazione, scoprirai quanto è facile mangiare alcalino e integrale. Ovviamente gli sgarri sono concessi, capita anche a me, ma l'importante è impegnarci nel quotidiano. [Clicca qui](#) per organizzare la tua dispensa.

EBOOK GRATUITO

# YOGA E SALUTE

## IL CAMBIAMENTO È GIÀ DENTRO DI NOI



Molte persone pensano che lavorare seriamente sul corpo fisico sia uno spreco di energia. La realtà è che dovremmo essere più consapevoli di quale ruolo ha il nostro corpo nel nostro viaggio terreno. Personalmente lo considero come la mia navicella, la mia casa, il mio tempio. Sono consapevole che ogni mio gesto o pensiero viene assorbito dalla mia macchina biologica che funge da database. Cosa vuol dire? Tutto ciò che vivo resta, sotto forma di memoria, in ogni mia cellula.

Tutte le funzioni vitali sono condizionate dalle mie scelte, perché ogni volta che introduco un'informazione, che sia positiva o negativa, il mio corpo risponde in modo globale. Facendo un esempio, se ho un trauma che suscita in me la paura di perdere il mio lavoro e quindi la risorsa economica per la mia famiglia, potrei da subito avvertire un cambiamento del respiro, del battito cardiaco, sensazione di rigidità muscolare, inappetenza, insonnia, spossatezza.

Questo perché siamo costituiti da un sistema perfettamente sincronizzato. Ma, oltre all'aspetto fisico della nostra macchina biologica, ne abbiamo anche uno astrale, molto più complesso. Noi abbiamo sette corpi energetici, i *chakra*, che sono legati alle funzioni fisiologiche del corpo. Ognuno di questi corpi occupa un ruolo importante per i vari sistemi. Ad esempio, la paura di perdere il lavoro, potrebbe portare uno squilibrio nel primo chakra, della radice, causando disturbi alle ginocchia.

# YOGA E NATURA

## UN SISTEMA INFALLIBILE

Negli anni l'esperienza mi ha insegnato che, se vogliamo avere un corpo in salute, dobbiamo praticare con costanza. Credo che l'Hatha Yoga sia un sistema scientifico davvero infallibile. Ogni asana è progettata per lavorare sul piano fisico e astrale. Spesso richiamano elementi che sono in natura, proprio perché è un sistema ispirato dal meccanismo della creazione. Associata al respiro e alla concentrazione diventa una medicina preventiva e curativa per il nostro organismo, ci aiuta a ritrovare l'equilibrio, la flessibilità, con lo scopo di creare spazio per permettere al flusso energetico di circolare liberamente. Ogni trauma e ostacolo che viviamo nella nostra vita può ostacolare quel flusso e lavorare sul nostro corpo con le asana ci permette di sciogliere i nodi creati con le memorie limitanti. Quindi pratica spesso, almeno tre volte a settimana, associa sempre pranayama e meditazione, combinazione perfetta. [Clicca su questo link per praticare online.](#)

Sono un'insegnante, ma anche una studiosa accanita della natura, amo conoscere i suoi segreti e applicarli per la cura del corpo, della mente, dello spirito. La Madre Divina sorregge il sistema perfetto dei cicli naturali, ogni cosa ha uno scopo ben preciso e sono consapevole che i miei studi non avranno mai fine. Voglio condividere con voi alcune conoscenze che possiamo applicare fin da subito, sperando di accendere in voi un po' di curiosità. Da molti anni non uso più farmaci convenzionali, che utilizzo solo in casi gravissimi. Ho trovato grandi alleati per la salute, oltre alla pratica yogica e all'alimentazione olistica e vegetale: gli *oli essenziali*. Ci vorrebbe un ebook solo per questo, però cominciamo con l'uso di quelli più comuni. Per i malesseri invernali consiglio: Menta, wintergreen, teatree, timo. Per l'estate: menta, limone, pompelmo. Da avere sempre in casa tea tree, per ferite, punture d'insetti, fiacche, dolore ai denti. Per saperne di più acquista il mio libro "[10 Rituali](#)" troverai tante curiosità.

## EBOOK GRATUITO

Credo che la vita sia un viaggio spettacolare.  
Ogni giorno è una nuova possibilità per fare nuove scelte.  
Attraverso il sito <https://kriyayogaevolution.com/> e i social,  
Facebook, Instagram, Youtube e Pinterest, cerco di espandere  
sempre di più la consapevolezza di uno stile di vita  
sano e naturale.  
Non dimenticando che, prima di prendermi cura del mio corpo,  
devo occuparmi del mio spirito.  
Credo di essere un messaggero d'amore e di conoscenza e  
il dono più grande è stare accanto a coloro che sono pronti.



Dichiarazione: Questo materiale è un prodotto informativo. Qualsiasi distribuzione o divulgazione da parte di terzi senza l'autorizzazione dell'autore è vietata e costituisce una violazione della legge sul copyright che può essere perseguita. Grazie per la comprensione e il rispetto per questa comunicazione.