

Yantra Yoga, Supervisione del 1° e 2° Livello, a Dejamling

Date : November 21, 2016



Il gruppo di Yantra Yoga durante la supervisione di Stella Rungen a Dejamling

Durante 10 fantastici giorni si è svolta la supervisione del 1° e 2° livello di [Yantra Yoga](#) a [Dejamling](#) (Francia) alla fine di settembre. Siamo stati molto fortunati di praticare tutte le cinque serie preliminari di *Yantra*, inclusi i cinque *Pranayama* fondamentali, per la maggior parte sul *mandala*, circondati dalla natura, a volte nel *Gönpa* quando il tempo non era buono.

Grazie a Laura Evangelisti, una dei due principali istruttori dello Yantra Yoga della [Dzogchen Community](#), per la sua presenza nelle montagne del sud Cévennes.

Grazie a Stella Rungen, la nostra nuova istruttrice di Yantra Yoga di 2° livello in Francia.

Grazie a Elerin Uibu e Nicolas Brenon, i nostri nuovi istruttori di Yantra Yoga di 2° livello in Francia.



Elerin, Stella, Laura e Nicolas, a Dejamling.

Lo Yantra Yoga è uno dei più antichi sistemi di yoga noti al mondo. Ci è pervenuto tramite dal Tibet, un paese che conserva un vasto e ricco retaggio di conoscenza buddhista. L'originale serie di posizioni e movimenti dello Yantra Yoga, combinati con la respirazione consapevole, possono aiutare e armonizzare le proprie energie così che la mente possa rilassarsi e trovare un autentico equilibrio. Molte posizioni usate nello Yantra Yoga sono simili a quelle dello Hatha Yoga ma il modo di farle e applicarle differisce in modo significativo. Lo Yantra Yoga usa una sequenza che consiste di sette fasi di movimento, collegata a sette fasi di respirazione. In particolare la posizione della fase centrale di ciascun movimento aiuta a fare specifiche ritenzione del respiro che lavora in profondità, a un livello sottile. Per questa ragione non si tratta solo di assumere una posizione ma il trattenuto e l'intero movimento sono importanti.

Il sistema dello Yantra Yoga contiene un ampio spettro di movimenti che possono essere applicati da tutti. È un metodo superbo per ottenere una salute, un rilassamento e un equilibrio

ottimali tramite la coordinazione di respiro e movimento. Questo fondamentale e ricco metodo è collegato con la profonda essenza degli Insegnamenti Dzogchen sebbene un praticante di Yantra Yoga non ha necessariamente bisogno di seguire una particolare via, quindi chiunque può praticarlo senza limitazioni. È stato offerto per aiutare a trovare il vero stato naturale.

Per maggiori informazioni sugli insegnamenti Dzogchen potete visitare www.dzogchen.net