

Ritiro estivo di Yoga e meditazione a Dzamling Gar

Date : August 27, 2019

con **Alessandra Policreti** per lo **Yantra Yoga** e **Stoffelina Verdonk**
per la meditazione

24-30 luglio 2019



di Hilda Palisek

Alessandra e Stoffelina sono state un'ottima squadra – abbiamo imparato molto ed è stato molto divertente.

Durante le classi di Yoga con Alessandra abbiamo imparato le tecniche generali per rilassarci e lo stretching, gli Tsigjong, gli Otto Movimenti e i Pranayama. Alessandra ci ha mostrato come fare gli esercizi su di una sedia se necessario e come adattare i movimenti – per la corretta respirazione se il corpo del praticante non è allenato. Alla fine del ritiro ho notato che gli esercizi

erano più facili da fare per il mio corpo e che corpo (e mente) erano più rilassato.



Con Stoffelina abbiamo fatto diverse meditazioni per rilassare la mente, per la consapevolezza e la presenza, per aprire i sensi, specialmente gli occhi. Stoffelina ci ha parlato del potere della mente, dell'importanza dei toni, delle parole, degli schemi mentali... e come ci influenzano. E come cambiarli se sono inappropriati e non ci fanno rilassare. Alla fine della giornata abbiamo dipinto sul diario o abbiamo scritto le parole più importanti.



Abbiamo praticato nel nuovo Gönpa, nel rigoglioso e ben tenuto giardino di Dzamling Gar, e anche in un posto molto tranquillo nel bosco dove gli spiriti della natura sono molto presenti. Abbiamo finito il ritiro con una meditazione al tramonto seduti su uno scoglio sulla spiaggia.

E per non dimenticare lo Dzamling Bar ci ha offerto dell'ottimo cibo – fresco e leggero, molto apprezzato per questo tipo di ritiro – iniziando con una colazione e tutte le richieste dietetiche sono state soddisfatte in modo semplice.

Anche il tempo era perfetto, sebbene fosse estate c'è sempre stato un leggero venticello che ci rinfrescava. Anche di notte non faceva così caldo.

Per dirla in poche parole è stato un pacchetto ben confezionato.