Vita da Yogi: portare lo yoga nella vita di tutti i giorni
Coltivare il cuore: sette giorni per fare spazio, raccogliersi e ritrovare il calore dentro di noi per entrare nell'inverno con una nuova consapevolezza
con Cristina Scarpa

E se per una settimana provassimo a portare lo yoga fuori dal tappetino e dentro la nostra vita? Non è una sfida, non è una dieta, non è un ritiro. È un'esperienza di sette giorni per sperimentare come piccoli gesti, semplici pratiche e una maggiore consapevolezza possano cambiare il modo in cui viviamo le nostre giornate.

Perché il vero yoga, lo sappiamo, non si pratica soltanto sul tappetino: si pratica nel modo in cui mangiamo, pensiamo, lavoriamo, ci relazioniamo agli altri e affrontiamo ciò che accade. Seguiamo corsi e workshop, leggiamo libri e ci sentiamo motivati, ma poi magari pensiamo di non avere il tempo di mettere in pratica quello che apprendiamo e cediamo alla pigrizia. Vita da Yogi nasce proprio da questa idea: non aggiungere altre cose alla nostra vita, ma imparare a vivere yogicamente quella che già abbiamo, guidati da accorgimenti semplici e alla portata di tutti.

Potete seguire la settimana mentre siete a casa, al lavoro o in viaggio: tutto sarà pensato per adattarsi a situazioni diverse e alla vita quotidiana.

Il filo conduttore: coltivare il cuore

Dopo una prima edizione dedicata alla leggerezza dell'estate e alla capacità di fare spazio, questa volta ci lasceremo ispirare dall'autunno, una stagione che ci invita a rallentare, a raccoglierci e a rivolgere lo sguardo verso l'interno.

Mentre le giornate si accorciano, la temperatura esterna si abbassa e la natura si prepara al riposo invernale, proveremo a ritrovare dentro di noi una sorgente di calore, gentilezza e apertura.

Per sette giorni esploreremo alcune qualità del cuore che la tradizione yogica ci invita a coltivare, imparando a riconoscerle nei nostri pensieri, nelle nostre relazioni, nel modo in cui ci alimentiamo e nei piccoli gesti della vita quotidiana. Proveremo, insieme, a nutrire queste qualità che già ci appartengono, lasciando andare ciò che talvolta impedisce loro di esprimersi.

Cosa faremo

Ogni giorno esploreremo un aspetto diverso della vita yogica, traducendolo in piccoli gesti ed esperienze concrete della vita quotidiana.

Per sette giorni riceverai:

- **Un video con una breve pratica di circa 8–10 minuti**, dal lunedì al sabato, pensata per essere facilmente inserita nel momento della giornata che ci è più congeniale. La domenica la pratica sarà, invece, condivisa, in presenza oppure online.
- **Un menu completamente vegetale**, semplice, stagionale, nutriente e soprattutto realistico: ricette che puoi preparare anche se lavori, hai una famiglia o hai poco tempo. Ogni giorno troverai anche un piccolo invito a portare l'atteggiamento interiore che stiamo coltivando nella preparazione e nel consumo dei pasti.
- **Una lettura o una riflessione del Maestro Yogananda e spunti della tradizione yogica** per approfondire il tema della giornata.

- **Piccoli suggerimenti da sperimentare nella vita quotidiana:** azioni concrete, semplici ma capaci di portarci a osservare le nostre abitudini, le nostre reazioni e il nostro modo di relazionarci con noi stessi e con gli altri. Potrai, se lo desideri, anche tenere un piccolo diario della settimana per raccogliere sensazioni, scoperte e cambiamenti.

I sette temi ci accompagneranno attraverso: amicizia, compassione, gioia per chi è virtuoso, equanimità, perdono, silenzio e servizio disinteressato. Questi temi prendono spunto dai quattro atteggiamenti individuati da Patanjali per raggiungere la calma imperturbabile della mente, e dai concetti di Ksama, Mouna e Seva.

Non dovrai rivoluzionare la tua vita

L'obiettivo non è riuscire a fare tutto. Ogni giorno ti verranno proposte diverse possibilità e potrai scegliere ciò che senti più adatto a te. Non cerchiamo la perfezione e non ci sarà giudizio, ma proveremo insieme ad essere presenti, a osservare le nostre abitudini e a sperimentare, perché anche un piccolo cambiamento, quando nasce dalla consapevolezza, può diventare un nuovo modo di vivere.

Il gruppo WhatsApp

Durante la settimana saremo accompagnati da un gruppo WhatsApp dedicato, uno spazio semplice per ricevere le indicazioni quotidiane, condividere esperienze, fare domande e sentirsi parte del percorso. Non sarà necessario essere sempre presenti o rispondere a tutto: il gruppo sarà uno strumento di accompagnamento, non un ulteriore impegno.

Prima di iniziare, durante e dopo la fine della settimana

Prima dell'inizio dei sette giorni riceverai una dispensa con la lista della spesa, le ricette e le indicazioni generali per organizzare la settimana. Faremo, inoltre, una breve presentazione online del percorso, durante la quale parleremo dell'idea di Vita da Yogi, del tema di questa edizione, del menu e delle modalità pratiche della settimana. Sarà l'occasione per prepararci insieme all'inizio del percorso. Per chi non potesse partecipare sarà disponibile la registrazione.

La domenica vivremo una mattinata un po' diversa dalle altre. Non verrà inviato il consueto video ma ci ritroveremo, in presenza al centro o online, per un paio d'ore di pratica e condivisione, dedicata al tema del giorno, il servizio disinteressato (Seva).

Dalle 9.20 alle 10.10 faremo una breve pratica rigenerante di Kriya Hatha Yoga e pranayama. Alle 10.10 seguirà una colazione Vita da Yogi, preparata in casa, durante la quale avremo la possibilità di confrontarci sul concetto di Seva. Per chi lo desidera, prima della pratica, dalle 8.00 alle 9.10, ci ritroveremo per una meditazione di gruppo nella tradizione del Kriya Yoga.

Sarà un'occasione per praticare insieme, condividere e sperimentare il significato del servizio disinteressato attraverso piccoli gesti di attenzione e disponibilità verso gli altri. Dopo l'incontro, verrà inviato il video della pratica.

I sette giorni non sono un punto di arrivo. Per questo, al termine della settimana, il gruppo WhatsApp resterà aperto ancora per qualche giorno. Sarà uno spazio per condividere ciò che abbiamo sperimentato, confrontarci, fare domande e riflettere insieme, per chi lo vorrà, su cosa siamo riusciti, o non siamo riusciti, a portare nella nostra quotidianità.

Tutto il materiale ricevuto durante la settimana, pratiche, ricette, menu, letture e riflessioni, resterà a tua disposizione. Potrai utilizzarlo anche in futuro, quando ne sentirai il bisogno, perché l'idea non è vivere da yogi per sette giorni ma scoprire, attraverso una piccola esperienza concreta, quali strumenti possono aiutarci a vivere con maggiore consapevolezza anche dopo.

La settimana di vita da Yogi inizierà lunedì 23 novembre e finirà domenica 29 novembre.

La presentazione online sarà domenica 22 novembre dalle 18.30 alle 19.00 circa e l'incontro dell'ultimo giorno, domenica 29 novembre, sarà in presenza o online dalle 9.20 alle 11.00 circa.

Per chi non riuscisse a partecipare alla presentazione online sarà disponibile la registrazione; tutti, inoltre, riceveranno il video della pratica della domenica.

Il gruppo WhatsApp sarà attivo da domenica 22 novembre a giovedì 3 dicembre.

Ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com. In fase di iscrizione vi chiediamo per comodità di indicare il numero di cellulare per il gruppo WhatsApp.

Il costo è di 80 Euro per gli iscritti al centro e, per tutti gli altri, di 100 Euro, comprensivi dei 20 euro per la quota di iscrizione e la tessera CSEN.

