

Heinz Grill

## La dimensione dell'anima nello Yoga

Heinz Grill

La dimensione  
dell'anima  
nello Yoga

Fondamenti pratici per un percorso  
di esercizio spirituale

## Indice

Come usare questo libro	9
La dimensione dell'anima nello Yoga	13
<i>La pratica dello yoga e il suo significato</i>	13
<i>Le tre forze fondamentali dell'anima</i>	16
<i>Dove si trova la patria dell'anima?</i>	17
Il significato della respirazione e la vita dell'anima	23
<i>Il significato dell'inspirazione ed espirazione</i>	23
<i>La differenza tra respirazione libera e la guida del respiro</i>	25
<i>La formazione della rappresentazione fa effetto sul respiro</i>	28
Le diverse regioni della vita dell'anima	30
<i>Mūlādhāra-cakra</i> – il centro della radice e l'elemento terra	35
<i>Svādhiṣṭhāna-cakra</i> e l'elemento acqua	41
<i>Maṇipūra-cakra</i> e l'elemento aria	47
<i>Anāhata-cakra</i> e l'elemento calore	53
<i>Viśuddha-cakra</i> e la distinzione tra consapevolezza libera o dipendente dal corpo	57
<i>Ājñā-cakra</i> e lo sviluppo di una forza di pensiero liberamente creatrice	62
<i>Sahasrāra-cakra</i> e l'esperienza del significato dei contenuti animici	68
Lo sviluppo di attenzione, concentrazione e capacità di relazione	74
Un esempio pratico per l'attenzione	79
L'inizio di un cammino di consapevolezza per lo sviluppo dell'anima	81
Le differenti energie nello Yoga, tre diverse irradiazioni dell'aura	86
Esigenze differenti negli esercizi	90
La strutturazione ritmica dell'esercizio e lo sviluppo dello Yoga da un contesto sociale	97
<i>L'esercizio non conduce alla fuga dal mondo</i>	97
<i>Le tre fasi dell'esercizio nell'edificazione ritmica</i>	99

Informazioni bibliografiche della Biblioteca Tedesca  
Pubblicazione registrata nella Biblioteca nazionale tedesca;  
informazioni dettagliate disponibili sul sito internet <http://dnb.ddb.de>

Copyright 2015

Verlag für Schöne Künste  
Gartenstraße 7  
89542 Bolheim

3ª edizione ampliata 2019

ISBN 978-3-948193-01-0

Titolo dell'opera originale: "Die Seelendimension des Yoga"

© Tutti i diritti riservati all'Editrice Lammers-Koll.  
Composizione tipografica e della copertina tutelate dal diritto  
d'autore su disegni e modelli.

Disegni: Axel Berberich, Cornelia Elisabeth Oppermann  
Traduzione: Ulrich Grooten  
Revisione: Elena Marchesi  
Composizione: Albert Wimmer  
Stampa: Sowa Sp. z o.o., Piaseczno Business Park ul. Raszynska 13, 05-500 Piaseczno, Polan

Calma interiore e rilassamento	105	Lo sviluppo di una forza di consapevolezza priva di proiezioni –	244
<i>Lo sviluppo della vita animica avviene in tre passi</i>	111	<i>ājñā-cakra</i>	
La formazione della vita sulla base di contenuti – <i>anāhata-cakra</i>	112	Un esercizio elementare per lo sviluppo del centro nel capo	246
Un esercizio per l'esperienza immaginativa della colonna vertebrale –	114	La torsione seduta – <i>ardha matsyendrāsana</i>	248
<i>pārśva parivṛtta trikoṇāsana</i>		La posizione sulla testa – <i>śīrṣāsana</i>	254
La posizione sulle punte dei piedi – <i>pādāṅguṣṭhāsana</i>	120	Il cobra – <i>bhujāṅgāsana</i>	260
L'albero – <i>tāḍāsana</i>	126	L'incremento della forza formatrice primordiale e lo sviluppo	266
La croce di Sant'Andrea – <i>saṁdhisthāna</i>	134	di una determinazione liberamente disponibile – <i>mūlādhāra-cakra</i>	
La posizione sulle spalle – <i>sarvāṅgāsana</i>	136	La terra – <i>bhūmi</i>	269
Lo sviluppo di ampiezza nell'espressione del centro <i>maṇipūra</i>	142	La posizione delle gambe – <i>utthita eka pāda hastāsana</i>	272
Un esercizio elementare per l'ampiezza, <i>vihāyas</i> – lo spazio libero	144	Il piano inclinato – <i>pūrvottānāsana</i>	280
L'aratro – <i>halāsana</i>	148	La posizione del pavone – <i>mājūrāsana</i>	284
La posizione testa-ginocchia – <i>paścimottānāsana</i>	156	Lo sviluppo della completa libertà dal corpo – <i>sahasrāra-cakra</i>	292
L'arco – <i>dhanurāsana</i>	166	Il fuoco dell'allungarsi – <i>dirghāsana</i>	294
Il cammello – <i>uṣṭrāsana</i>	170	Il loto – <i>padmāsana</i>	296
Il triangolo – <i>trikoṇāsana</i>	176	Il mezzo diamante – <i>supta vajrāsana</i>	298
Il triangolo sdraiato – <i>anantāsana</i>	184	Lo scorpione – <i>vṛścikāsana</i>	302
L'apertura mediante uno sviluppo di rappresentazioni,	188	Il cavallo – <i>vātāyanāsana</i>	304
distacco e nuovo inizio – <i>viśuddha-cakra</i>		Vrana – <i>kākāsana</i>	309
Le ali – <i>pakṣati</i>	190	La bilancia – <i>tulādaṇḍāsana</i>	313
Il gesto Yoga – <i>yoga mudrā</i>	194	La colomba – <i>kapotāsana</i>	320
Il pesce – <i>matsyāsana</i>	198	Sequenza metodica per la pratica	330
La mezza luna, <i>āñjaneyāsana</i>	202	Il saluto al sole – <i>sūrya namaskāra</i>	334
La posizione angolare testa-ginocchio –	208	Meditazione riferita ai tre cerchi	342
<i>eka pāda padma paścimottānāsana</i>		Note	350
L'acqua e il movimento di raccogliersi – <i>svādhiṣṭhāna-cakra</i>	216		
Un esercizio dell'anima	218		
La posizione testa-ginocchia in piedi – <i>uttānāsana</i>	220		
La locusta – <i>śalabhāsana</i>	226		
La distensione ampia e variazioni in avanti –	232		
<i>koṇāsana, eka pāda paścimottānāsana</i>			

## Altre traduzioni in italiano di Heinz Grill:

La Nuova Volontà Yoga  
e la sua applicazione terapeutica nei casi di paure e depressioni

Mantenere sano lo spazio toracico  
Una profilassi contro il cancro al seno dal punto di vista dello Yoga

L'alimentazione e la forza donatrice dell'uomo  
L'idea di sintesi tra spiritualità e arte del costruire

L'idea di collaborazione ritmica  
L'anima senziente nella civiltà dell'antico Egitto e i suoi impulsi per il presente

Quale effetto hanno i mass media sui bambini e sui giovani?

L'approccio mentale e morale a spiritualità e scienza medica

La lettura e la creazione di forze eteriche  
Un esercizio dell'anima

La Luce e l'anima nell'arrampicare

Arrampicare nella Valle del Sarca  
L'esperienza del ritmo nell'arrampicata

Trasmettere passione

Autore: Heinz Grill – Giuliano Stenghel F. Kluckner, A. Zenk

L'arrampicata ritmica ed elegante –  
un filmato su Heinz Grill

Murat Örs:

Yoga e cancro  
Calore animico e rafforzamento delle difese immunitarie nello Yoga

Tutti i libri sono acquistabili online da Editrice Stephan Wunderlich  
<http://it.stw-verlag.com>