



YOGA+IO
HEIKE WOLF

SCOPRI COME
RITROVARE IL
BENESSERE PSICOFISICO
ATTRAVERSO LO YOGA E
IL METODO DEI 5 CORPI

YOGA+IO



COME SOPRA - COSÌ SOTTO,
COME SOTTO - COSÌ SOPRA.



COME DENTRO - COSÌ FUORI,
COME FUORI - COSÌ DENTRO.

Questa è la Legge della corrispondenza.

Per ogni cosa che esiste sulla Terra, c'è una corrispondenza ad ogni livello di coscienza. Con ciò puoi riconoscere il grande nel piccolo ed il piccolo nel grande.

Il tuo mondo esteriore si presenta a te, dipendendo da come sei dentro.

Al contrario il mondo esteriore è il tuo specchio.

Se cambi dentro, cambia tutto intorno a te.



Questa citazione è tratta dalla Tavola di Smeraldo di Ermete Trismegisto, scoperta migliaia di anni fa.

Si dice che la Tavola di Smeraldo contenga tutta la conoscenza dell'universo, i segreti del cosmo e della longevità.



Io sono **Heike** e ho scoperto questa legge attraverso la lettura di un libro uscito nei primi anni del 2000, “il Segreto”.

E' stato proprio in quel periodo che sono entrata in contatto con lo yoga.

Un giorno di ormai 19 anni fa mi sono svegliata con la consapevolezza di dover cambiare qualcosa...

Allora non immaginavo di cosa si trattasse e del fatto che sarebbe stato qualcosa di molto importante.

Attratta da un'insegna e da locali immersi di luce, mi ritrovai in una sala Yoga.

Nonostante il mio primo impulso fosse stato quello di scappare (ai tempi il mio cervello catalogava yoga come qualcosa di noioso) partecipai alla mia prima lezione.

In quei 90 minuti ho riso e pianto dal più profondo del mio Io, il mio corpo fisico era sfinito, ma riscoprii un sentimento che avevo dimenticato:

“ero totalmente felice”

Ora insegno yoga da 14 anni.

Il desiderio di cambiamento e una certa insoddisfazione/noia mi hanno portato a fare nel 2014 il “Cammino sul fuoco” (Yogateam Berlin) e a iniziare nel 2015 la formazione “Master s.e.i.” Training del metodo s.e.i. (spirituale emozionale integrazione) di Dieter M. Hörner.

Grazie a queste due attività mi sono sentita di nuovo viva.

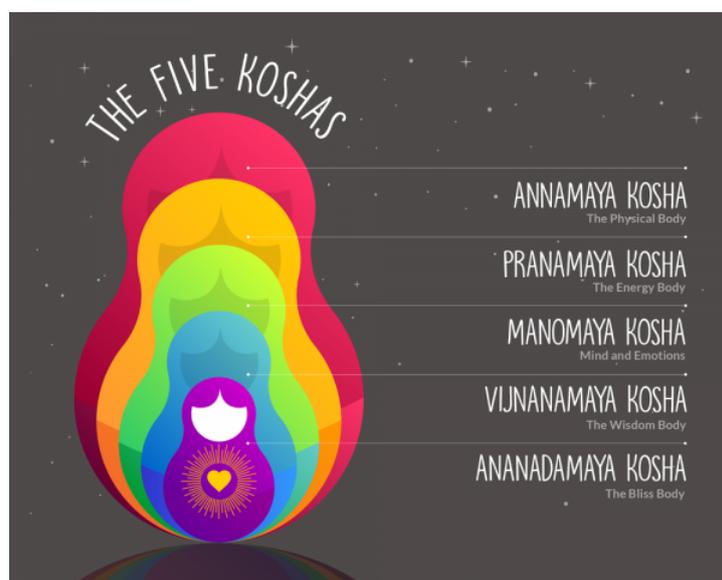
Mi sono ricordata chi sono, cosa voglio, perché sono qui, cosa ho da condividere.

Il metodo s.e.i. completa il “mio” yoga.

Nel 2017, grazie a questo, ho elaborato il mio **metodo yoga+io**.



COSA SONO I 5 CORPI (Kosha) E PERCHÉ POSSONO CONDURTI AL BENESSERE PSICOFISICO

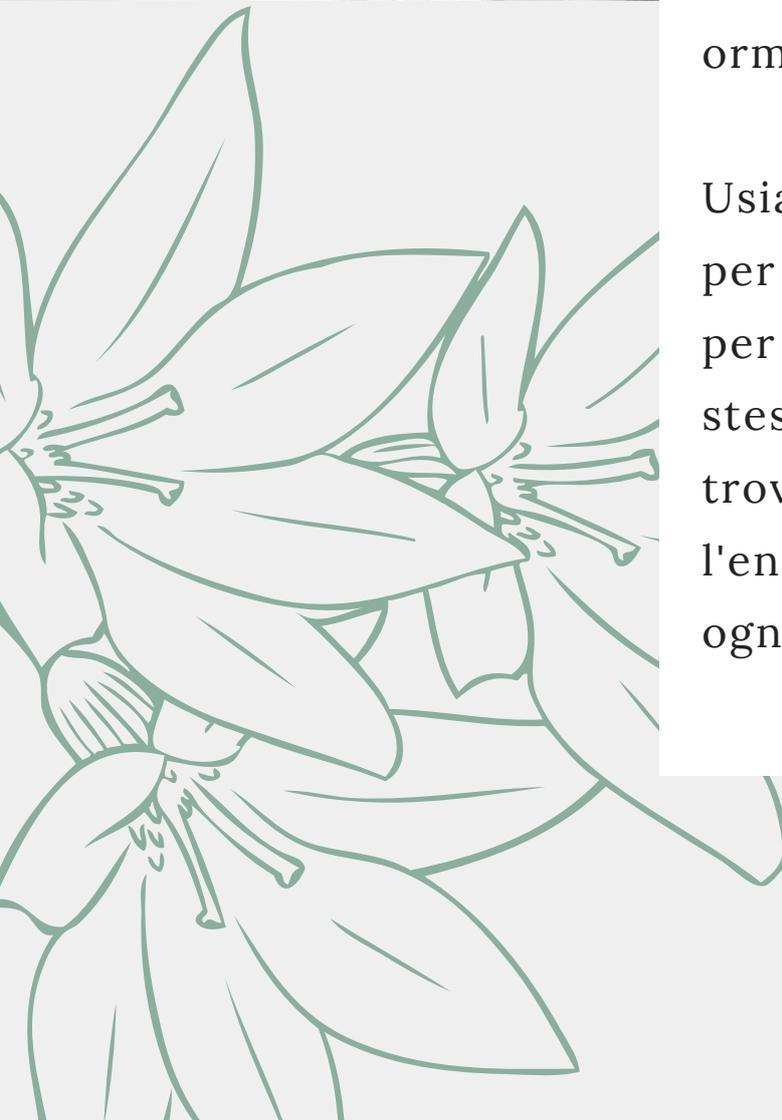




IL PRIMO CORPO (ANNAMAYAKOSHA) IL CORPO FISICO

E' fatto di ossa, muscoli,
tendini, organi, sangue,
ormoni, cellule...

Usiamo le posizioni (asana)
per mobilitare questo corpo,
per renderlo forte e nello
stesso tempo flessibile, per
trovare spazio, per cambiare
l'energia di ogni cellula in
ogni angolo.



IL SECONDO CORPO (PRANAMAYAKOSHA) IL CORPO ENERGETICO

Con questo corpo puoi sentire.

Senti l'energia di una persona che entra nella stessa stanza.

Ci sono anche persone che vedono questa energia e la chiamano aura.

Questo corpo viene nutrito attraverso il respiro (pranayama - controllo dell'energia della vita).

Con l'inspirazione riempi il sangue, e così tutto il tuo corpo, di ossigeno. E non solo di ossigeno, ma di energia vitale.

Con l'espiazione lasci andare l'anidride carbonica e, non solo, lasci andare tutto ciò che non ti serve più.

Con il respiro tutto ha un inizio e tutto ha una fine.



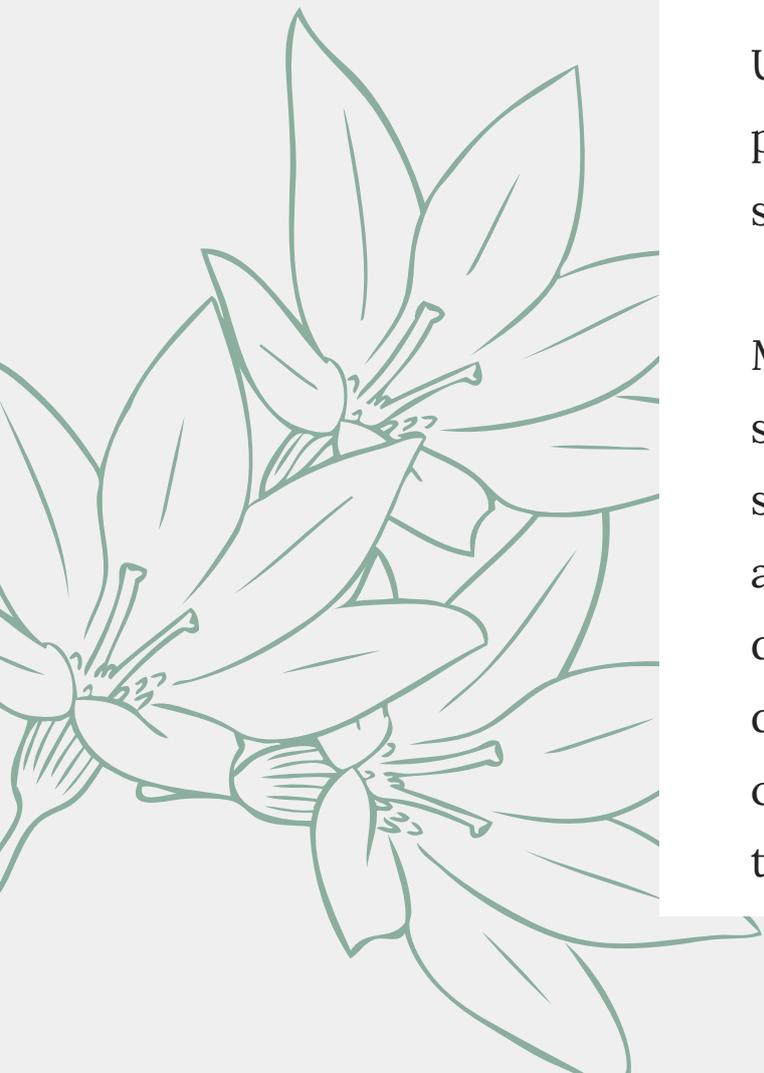


IL TERZO CORPO (MANOMAYAKOSHA) IL CORPO MENTALE

È il corpo che viene nutrito attraverso i tuoi pensieri.

Un primo pensiero positivo porta il successivo, lo stesso succede con quelli negativi.

Ma noi abbiamo la libera scelta di decidere, perché siamo coscienti, perché attraverso la meditazione diamo al pensiero una direzione, una concentrazione e nello stesso tempo libertà.



IL QUARTO CORPO (VIJNANAMAYAKOSHA) IL CORPO DELL'ANIMA

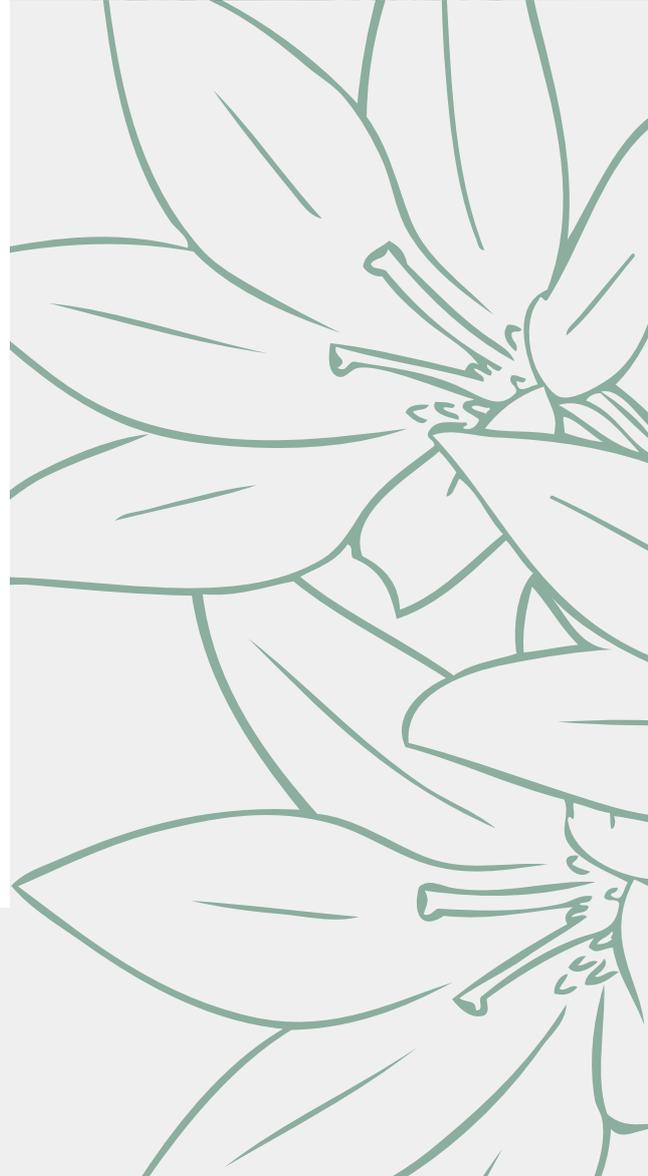
E' chiamato anche il corpo
dell'infinita saggezza.

Questo corpo non muore mai.

Questo corpo è energia come
tutti gli altri, prende una forma,
lascia una forma e ne prende
un'altra.

E la nostra dispensa di saggezza
è infinita.

È la parte di te dove tu sei
pienezza, completezza, dove tu
sei come sei: completamente
giusta.





IL QUINTO CORPO (ANANDAMAYAKOSHA) IL CORPO DELLA BENEDETTA FELICITÀ

Il corpo divino, il corpo che si trova in ogni cosa che vive.

È il corpo che nello yoga salutiamo con namasté.

“Onoro il posto in te in cui risiede l'intero universo.

Onoro il posto di luce, amore, verità, pace e saggezza in te.

Onoro il posto in te dove, quando sei lì e io sono lì, siamo entrambi uno.”



L'IO

L'IO invece nello yoga+io rappresenta la tua decisione, il tuo impegno, il tuo potere qui sulla terra.

È l'IO che decide di praticare yoga, è l'IO che decide di respirare più profondo, l'IO che decide che pensieri/emozioni vuoi avere.

E' l'IO che riconosce o si ricorda, che è unico e speciale con un'unica informazione, missione, messaggio, arrivato qui sulla Terra per vederlo, sentirlo, manifestarlo e dividerlo.



Praticare yoga+io vuol dire decidere di prendere una strada...

...dalla paura all'amore

...dall'essere vittima al creatore

...dal buio alla luce

...dall'inconsapevolezza all'infinita saggezza e pienezza che è in ognuno di noi

Decidi per te.

Non ripetere vecchie storie o quelle degli altri.

Crea la tua storia, nuova, unica.

Sii felice.



“Essere felici è un nostro diritto dalla nascita”

questa è una delle frasi che preferisco.

Yoga è uno strumento per essere felici?

Prova!

SE TI INTERESSA APPROFONDIRE L'ARGOMENTO E SAPERNE DI PIÙ

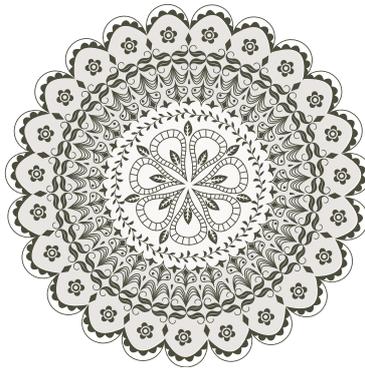
**HO DECISO DI DARTI LA
POSSIBILITÀ IN MANIERA
TOTALMENTE GRATUITA DI
FARE UNA CHIAMATA
TELEFONICA O VIDEO DI 30
MINUTI CON ME PER
CONOSCERCI E DI OFFRIRTI
L'OCCASIONE DI PROVARE UNA
LEZIONE DI YOGA GRATUITA.**

**CHIAMAMI AL
366 18 86 338**

Heike Wolf

RICORDA...

“Se vuoi ottenere qualcosa che non hai mai avuto, prova a fare qualcosa che non hai mai fatto.”



Sarei veramente onorata di conoscerti.

Tu sei una persona unica, senza di te
l'universo è incompleto...

Fatti vedere! :)

Heike Wolf - yoga+io

Contrada Aso 108 - Montefiore dell'Aso (AP)

3661886338