



## Tipi di Yoga

### **Bhakti**

Lo Yoga della devozione e dell'amore viene praticato in uno spirito di servizio. L'amore disinteressato aiuta a disperdere le limitazioni dell'ego e facilita la comprensione dell'unità di tutte le cose.

### **Raja**

La meditazione e il controllo della mente sono basati su pratiche molto rigorose che richiedono una grande concentrazione e una guida interiore. È un modo di vita integrale che dà la possibilità di arrivare all'unità nella coscienza cosmica nonostante le continue modificazioni del quotidiano.

### **Jnana**

La via della saggezza, della conoscenza e dell'autorealizzazione porta a comprendere l'importanza del vivere in modo distaccato, imparziale e spirituale gli eventi della vita. L'uso della discriminazione e l'osservazione distaccata consentono di vedere con chiarezza le varie situazioni permettendo il loro scorrere in modo armonico: tutto ha una sua ragione di essere.

### **Karma**

Attraverso la via del servizio si eliminano il senso di possesso e di attaccamento e si impara ad agire senza aspettative. L'azione mira a interrompere la catena di causalità in modo da lasciare che la natura interiore e spirituale dell'uomo si manifesti.

### **Hatha**

Ottenendo il controllo attraverso Asana e Pranayama si cerca di trascendere gli opposti della natura umana per scoprire la quiete e la saggezza che stanno alla base dell'esistenza. Queste tecniche si possono usare

per lavorare sulle emozioni, per sciogliere i blocchi e per facilitare il flusso armonico dell'energia nel corpo in modo da creare le condizioni favorevoli al riconoscimento.

## **Mantra**

Attraverso il potere del suono, delle vibrazioni, si fa un percorso di decondizionamento volto a eliminare i pensieri ristagnanti. Il turbinio dei pensieri e i condizionamenti influenzano la psiche ostacolando il percorso di risveglio. La maggiore vibrazione ottenuta attraverso i mantra porta a una condizione di quiete che consente di entrare in contatto con sé.

## **Tantra**

Cercando di scardinare l'individualismo e l'illusorietà del mondo si scopre il potere illimitato dell'ideazione e della creazione cosmica. Attraverso metodi e rituali si espande il potere dell'immaginazione e della visualizzazione e si va oltre la separazione. Nell'unione dei principi cosmici maschile e femminile nell'essere umano, si arriva a fare l'esperienza diretta dell'unione cosmica.

## **Angela Martinelli**

Facilitatrice di Percorsi Evolutivi  
Counselor Creativo Sistemico Relazionale

Access Consciousness® CFMW  
The Body Awakening - Trattamento con oli sul corpo  
Body Power Chants - Energetic Bodywork  
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process  
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™  
Symphony of Possibilities  
Acoustical Body Treatment  
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process  
Costellazioni Psico-Evolutive  
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises  
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

[info@angelamartinelli.it](mailto:info@angelamartinelli.it) - [www.angelamartinelli.it](http://www.angelamartinelli.it)

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013