



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 Certificata Access Consciousness®
Counselor Creativo Sistemico Relazionale
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™
Acoustical Body Treatment
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process
Costellazioni Evolutive
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

info@angelamartinelli.it - www.angelamartinelli.it