

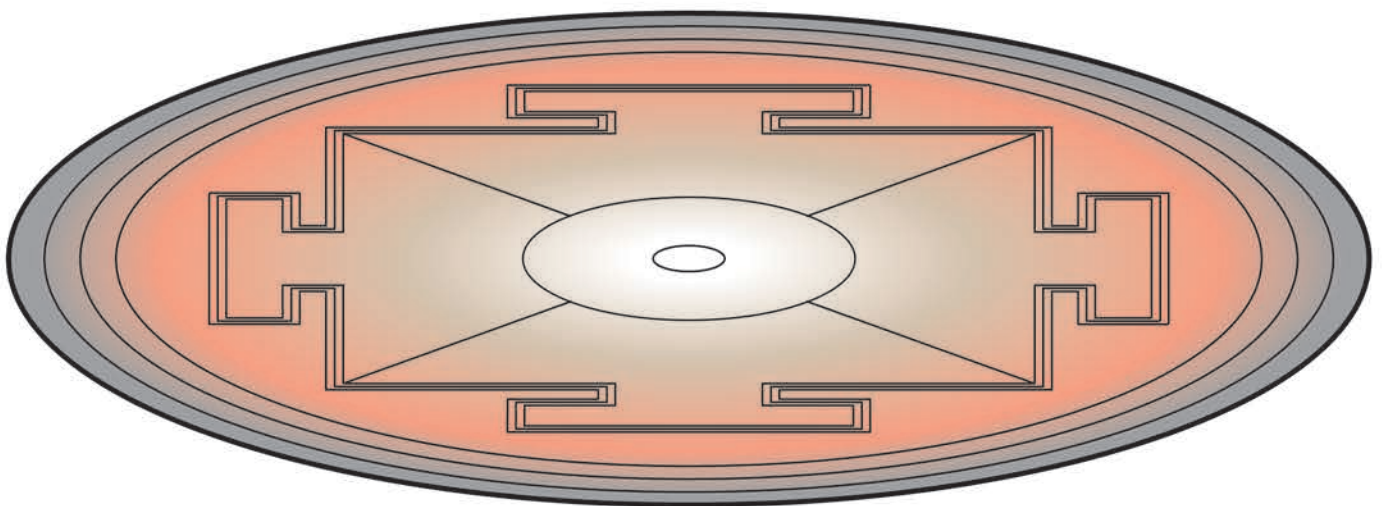
1

Quaderni del Mandala

# DKYIL'KHOR NAMASKAR

## Saluto al Mandala

Sequenza yoga e percorso emozionale dedicata al Mandala



**Ricordiamo che come tutte le sequenze di Yoga, a meno che non siate degli esperti praticanti, anche questa necessita della presenza di un insegnante per poter essere realizzata in maniera corretta ed efficace. Pertanto decliniamo ogni responsabilità per un uso non corretto e senza supervisione della sequenza stessa.**

## Introduzione

“NAMASTÉ: onoro il luogo in te in cui dimora l'intero universo”  
antico saluto indiano

Il percorso di benessere e risveglio dello spirito creativo contenuto in questo quaderno è nato dall'incontro di due passioni: lo *yoga* e il *mandala*.

Mara Minchio è un'insegnante di *yoga* che ho conosciuto in occasione di un mio laboratorio sul *mandala*, da allora abbiamo iniziato uno scambio di conoscenze, esperienze e intuizioni che ha arricchito le rispettive ricerche fino a quando insieme abbiamo immaginato questo percorso.

Il *Dkyil'khor Namaskar* © ovvero “*Saluto al Mandala*” è un percorso che integra una serie di *asana* (posizione) con un *mandala* creato appositamente da Mara con l'intenzione di raccogliere le emozioni e le sensazioni provate nella realizzazione dell'*asana* stesso.

All'origine del lavoro congiunto c'è la consapevolezza che lo *yoga* e il *mandala* hanno molti punti in comune con visioni e schemi complementari. Entrambe le parole hanno origine sanscrita; sia lo *yoga* che il *mandala* sono sistemi alla base di una cultura, quella indo-tibetana, con radici millenarie, entrambi sono antiche discipline che uniscono alla pratica fisica un processo mentale; entrambi sono strumenti di meditazione e costituiscono uno schema meditativo essi stessi. Il fine con cui sono realizzati è quello di raggiungere consapevolezza e armonia nel proprio presente liberandosi dalle costrizioni della mente generatrici di malesseri e ansie.

L'obiettivo che ci siamo poste nel creare questo quaderno è quello di offrire un percorso per raggiungere equilibrio ed armonia nella pratica dello *yoga-mandala*.

Buona strada e buon lavoro  
Mara e Annalisa

## Come usare il quaderno

Il quaderno è pensato per armonizzare il lavoro pratico e quello mentale utilizzando le tecniche dello *yoga* e del *mandala*. La sequenza qui offerta, pur essendo stata creata come un unico percorso emozionale comprensivo di *asana* e *mandala*, si può realizzare eseguendo solo gli uni o solo gli altri assecondando inclinazioni e bisogni personali.


Gli *asana* rappresentano le tappe di un percorso che parte dall'esterno del *mandala* e arriva al suo centro. Esattamente come ogni *mandala* ci porta dall'esterno di noi stessi al nostro centro per poi tornare verso l'eterno rilassati e centrati.

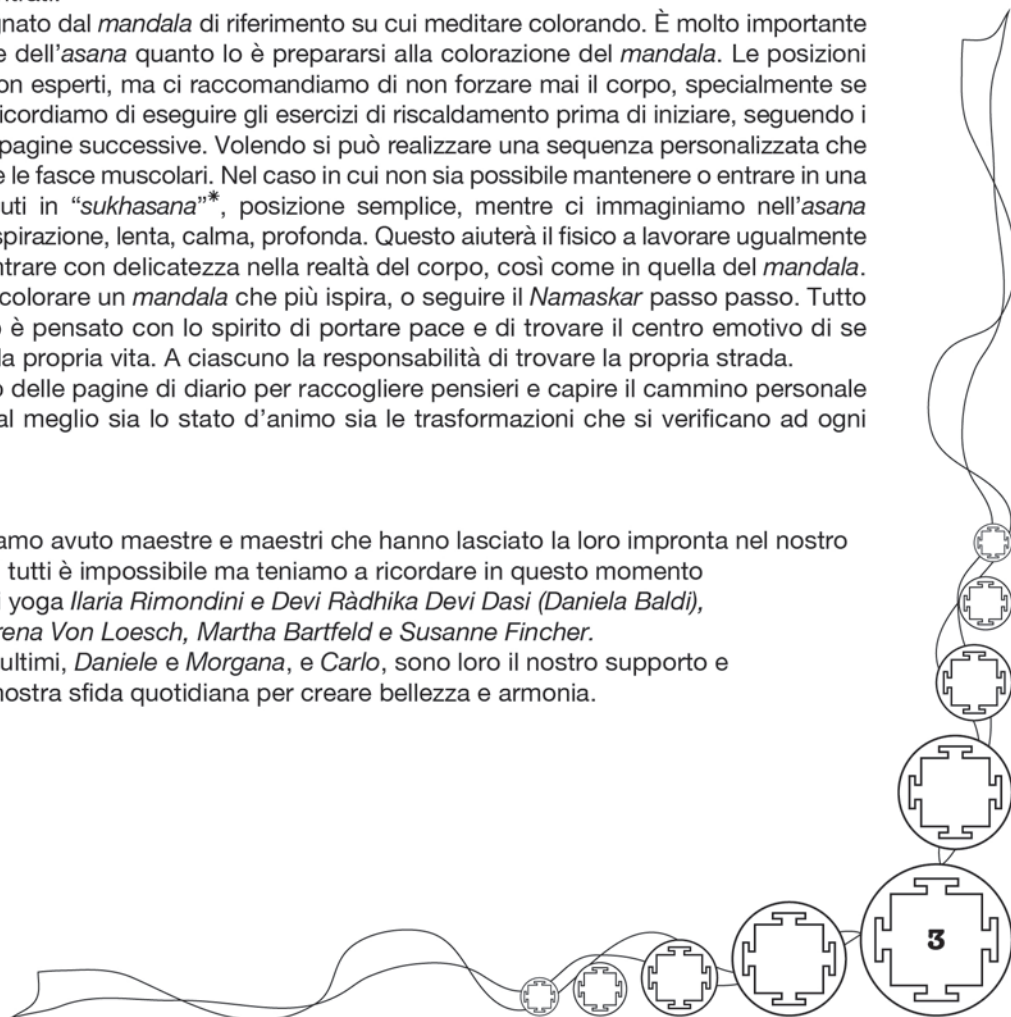
Ogni *asana* è accompagnato dal *mandala* di riferimento su cui meditare colorando. È molto importante prepararsi alla realizzazione dell'*asana* quanto lo è prepararsi alla colorazione del *mandala*. Le posizioni sono accessibili anche ai non esperti, ma ci raccomandiamo di non forzare mai il corpo, specialmente se non abbiamo esperienza. Ricordiamo di eseguire gli esercizi di riscaldamento prima di iniziare, seguendo i suggerimenti descritti nelle pagine successive. Volendo si può realizzare una sequenza personalizzata che abbia cura di riscaldare tutte le fasce muscolari. Nel caso in cui non sia possibile mantenere o entrare in una posizione ci mettiamo seduti in “*sukhasana*”\*, posizione semplice, mentre ci immaginiamo nell'*asana* richiesto. Manteniamo la respirazione, lenta, calma, profonda. Questo aiuterà il fisico a lavorare ugualmente senza rischi. È doveroso entrare con delicatezza nella realtà del corpo, così come in quella del *mandala*.

È possibile scegliere di colorare un *mandala* che più ispira, o seguire il *Namaskar* passo passo. Tutto il percorso pratico-artistico è pensato con lo spirito di portare pace e di trovare il centro emotivo di se stessi per poter migliorare la propria vita. A ciascuno la responsabilità di trovare la propria strada.

Nel quaderno si trovano delle pagine di diario per raccogliere pensieri e capire il cammino personale effettuato e comprendere al meglio sia lo stato d'animo sia le trasformazioni che si verificano ad ogni tappa.

Nel nostro percorso abbiamo avuto maestre e maestri che hanno lasciato la loro impronta nel nostro cuore. Citarli tutti è impossibile ma teniamo a ricordare in questo momento le maestre di *yoga Ilaria Rimondini* e *Devi Ràdhika Devi Dasi (Daniela Baldi)*, *Verena Von Loesch*, *Martha Bartfeld* e *Susanne Fincher*. Infine, ma non ultimi, *Daniele* e *Morgana*, e *Carlo*, sono loro il nostro supporto e la nostra sfida quotidiana per creare bellezza e armonia.

\* “*sukhasana*” = 



# 1

Quaderni del Mandala

## DKYIL'KHOR NAMASKAR

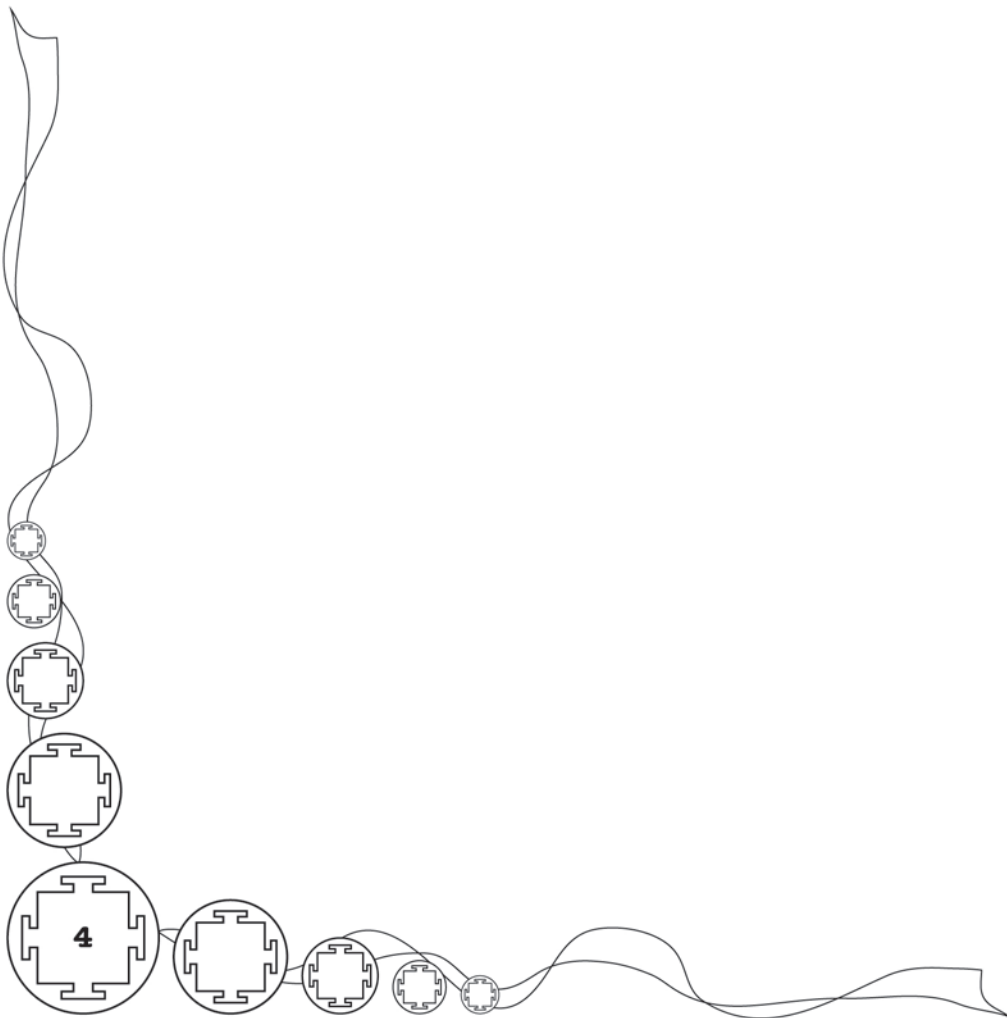
### Saluto al Mandala

Sequenza yoga da praticare da sola, colorando anche i rispettivi Mandala oppure i soli Mandala.

SALUTO AL MANDALA DI: \_\_\_\_\_

INIZIATO IL: \_\_\_\_\_

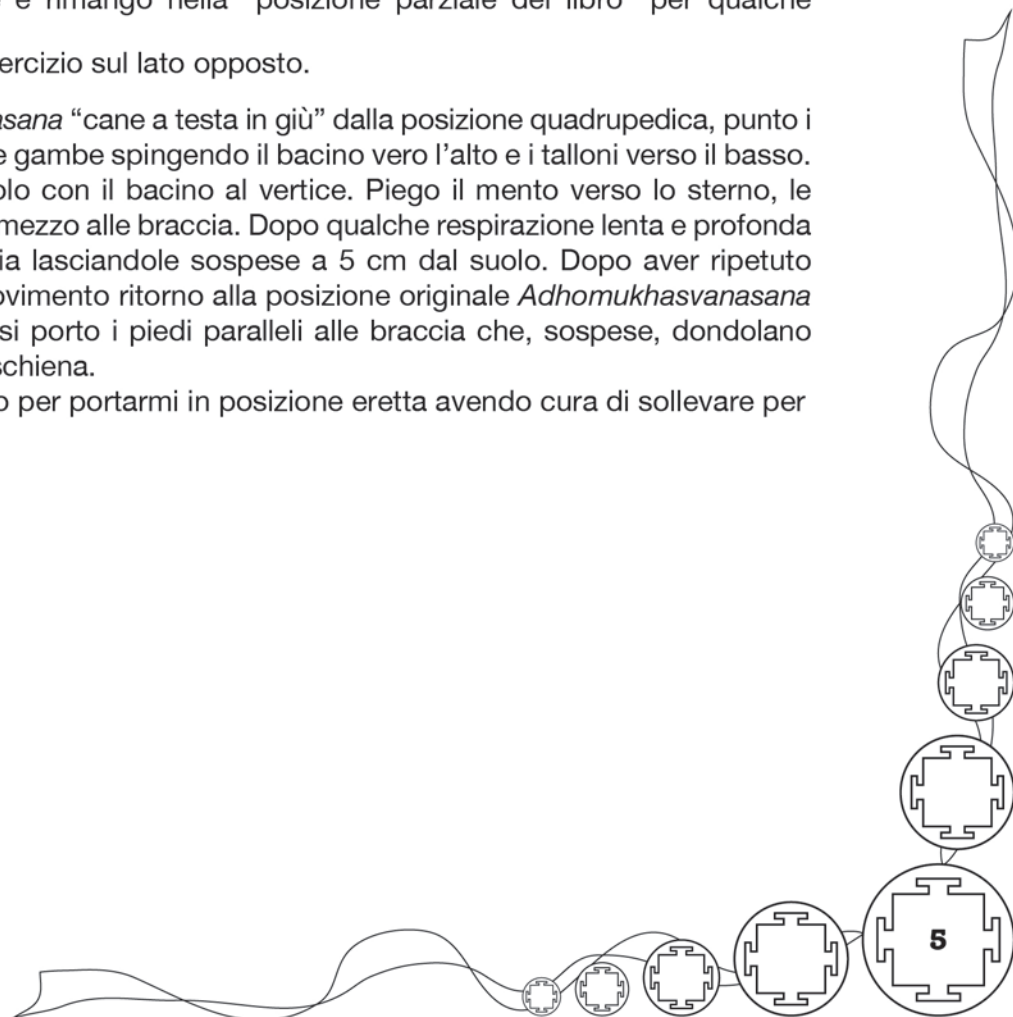
FINITO IL: \_\_\_\_\_



## Esercizi di riscaldamento muscolare

La sequenza qui suggerita ha un valore indicativo, ciascuno può scegliere gli esercizi da fare purchè completi il riscaldamento di tutte le fasce muscolari.

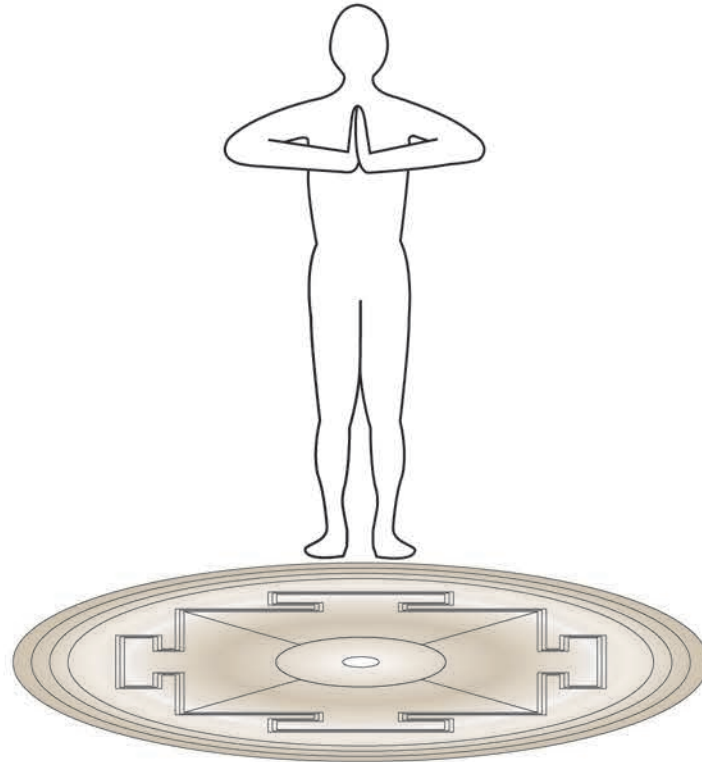
- \_ Sciolgo il collo con circonduzioni in senso orario e antiorario della testa.
- \_ Sciolgo le spalle con movimenti circolari in avanti e indietro sia con le braccia lungo il corpo, sia con le braccia tese verso l'esterno.
- \_ *Sarduli mudra* “gesto della tigre” per sciogliere la schiena; dalla posizione quadrupedica inspiro creando un arco concavo con la schiena e sguardo al cielo, espiro creando un arco convesso con la schiena e piego il mento verso lo sterno.  
Ripeto per alcune respirazioni, poi mi rilasso nella “posizione della devozione”.
- \_ “Cavalcata del cammello”, mani alle ginocchia braccia tese inspiro inarcando avanti il busto ed espiro inarcando la schiena indietro.
- \_ Seduto sui talloni circonduzioni del ginocchio per lavorare sulla posizione e sulle caviglie.
- \_ Seduto gambe tese circonduzioni del collo del piede.
- \_ Sdraiato supino alterno gli addominali alti ginocchio/gomito agli addominali bassi con discesa lenta delle gambe verso terra.
- \_ Allungamento della muscolatura posteriore: divarico le gambe e piego il busto in avanti al centro, dopo qualche molleggio mi piego verso il ginocchio destro per afferrare il piede e rimango nella “posizione parziale del libro” per qualche respiro  
Quindi ripeto l'esercizio sul lato opposto.
- \_ *Adhomukhasvanasana* “cane a testa in giù” dalla posizione quadrupedica, punto i piedi e distendo le gambe spingendo il bacino verso l'alto e i talloni verso il basso. Formo un triangolo con il bacino al vertice. Piego il mento verso lo sterno, le orecchie sono in mezzo alle braccia. Dopo qualche respirazione lenta e profonda piego le ginocchia lasciandole sospese a 5 cm dal suolo. Dopo aver ripetuto alcune volte il movimento ritorno alla posizione originale *Adhomukhasvanasana* e con alcuni passi porto i piedi paralleli alle braccia che, sospese, dondolano per sciogliere la schiena.  
Lentamente salgo per portarmi in posizione eretta avendo cura di sollevare per ultima la testa.



## Percorso DKYIL'KHOR NAMASKAR

Sequenza di asana per creare un *mandala* tra corpo e simboli

Con il termine "dkiil'khor", corrispondente tibetano della parola *mandala*, abbiamo voluto omaggiare il concetto di "centro e periferia" che ne sta alla base, con il fine di sottolineare il legame tra gli effetti benefici che influiscono sul praticante e sulla comunità in cui vive.



### **PRANAMASANA** posizione di preghiera

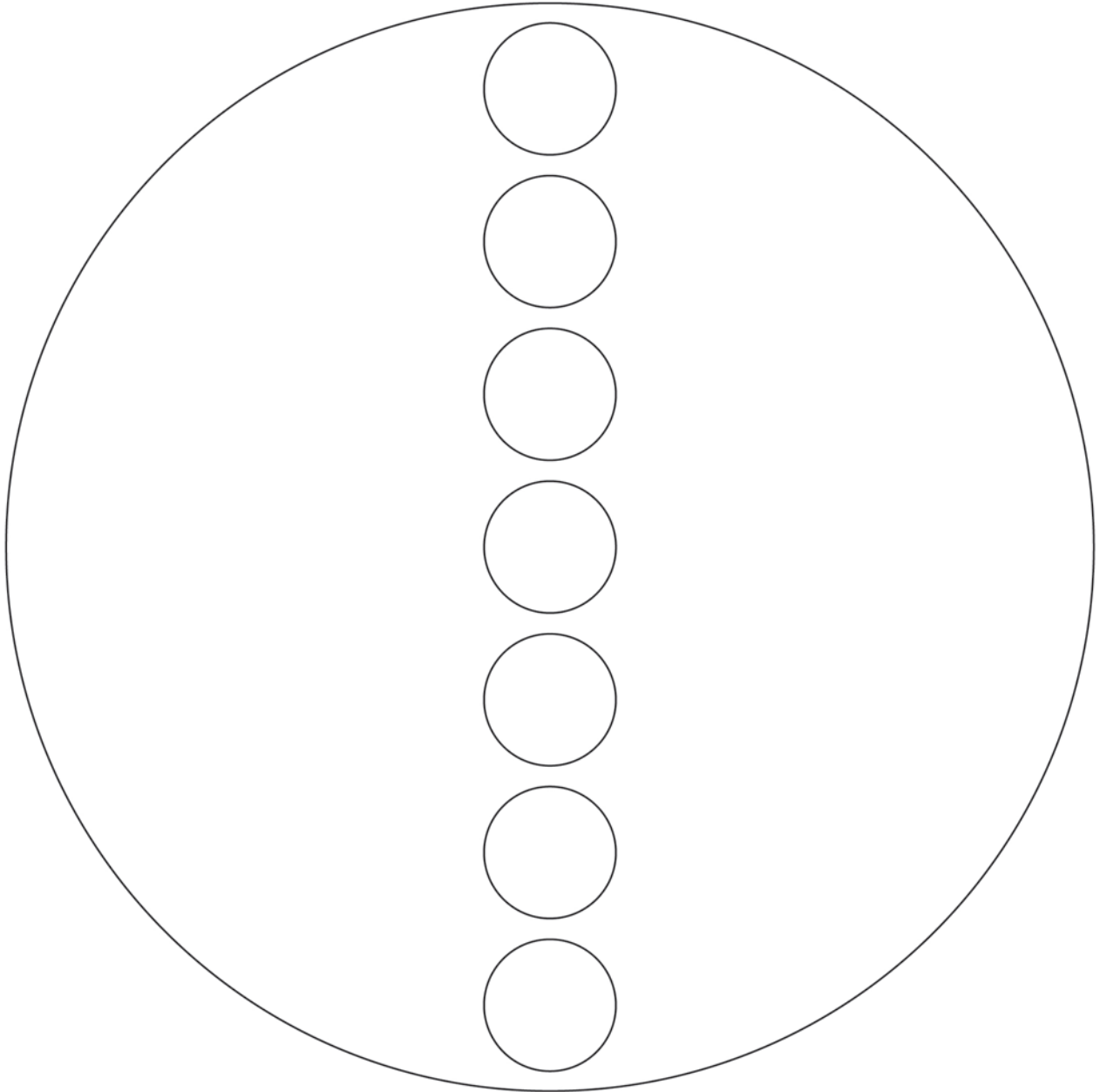
Per iniziare mi immagino all'esterno del *mandala*, sono in piedi con le mani giunte all'altezza del cuore, ho gli occhi chiusi. Il disegno prende forma e dimensione nella mia mente e fissandolo cerco il centro, entro nel mio universo.

Quest'*asana* non ha controindicazioni.

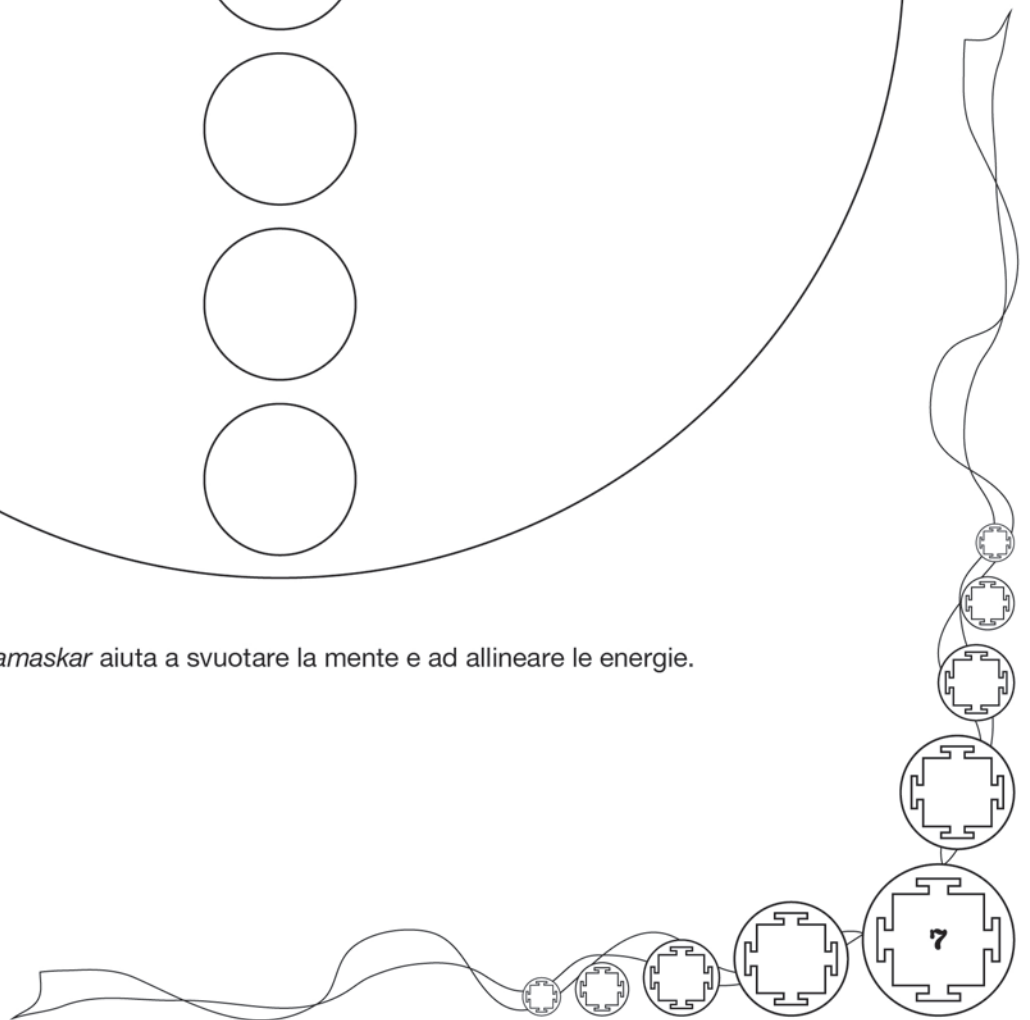
Poi inspiro, porto le braccia verso l'alto, ed espirando scendo a terra per portarmi in *Sadhakasana* (posizione dell'adepto).

**NAMASKAR**  
**GESTO DEL SALUTO**  
mani giunte  
all'altezza del cuore





*Mandala Namaskar* aiuta a svuotare la mente e ad allineare le energie.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---







### **SADHAKASANA** la posizione dell'adepto

Dalla posizione eretta piego le ginocchia, scendo lentamente tenendo mani e braccia morbide e leggere; poggiando le mani a terra mi aiuto a sedermi sui talloni.

Da questa posizione mi piego in avanti portando la fronte a terra sulle mani chiuse a pugno, o come variante sui pollici tesi, per sostenere la fronte all'altezza delle sopracciglia tra naso e occhi così da stimolare la zona.

La pancia poggia sulle cosce e i glutei toccano i talloni. Rispettando il livello del mio allenamento fisico resto nella posizione per alcune respirazioni, fino a quando mi sento completamente comodo e rilassato.

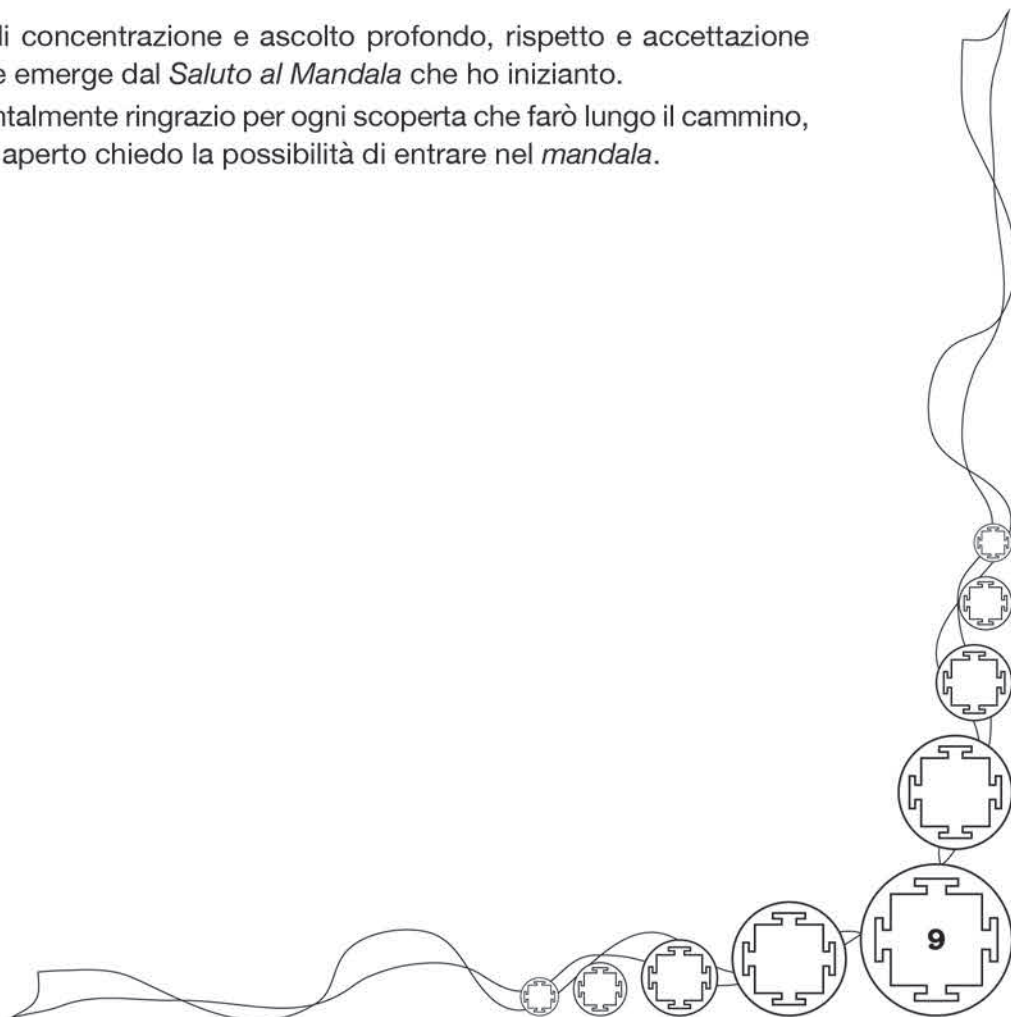
Mi concentro per alcuni secondi sul respiro addominale che gonfia e sgonfia la pancia; poi inspiro ed espirando lentamente sollevo il busto per sedermi sui talloni.

Con questo *asana* massaggio gli organi addominali, aiuto il mio corpo ad alleviare alcuni malesseri come mal di pancia, mal di stomaco, mal di testa da periodo mestruale. Rilasso la schiena, stimolo la zona intorno all'ombelico e addominale sede di *Manipura chakra*.

Quest'*asana* non ha controindicazioni importanti, tuttavia faccio attenzione alle ginocchia.

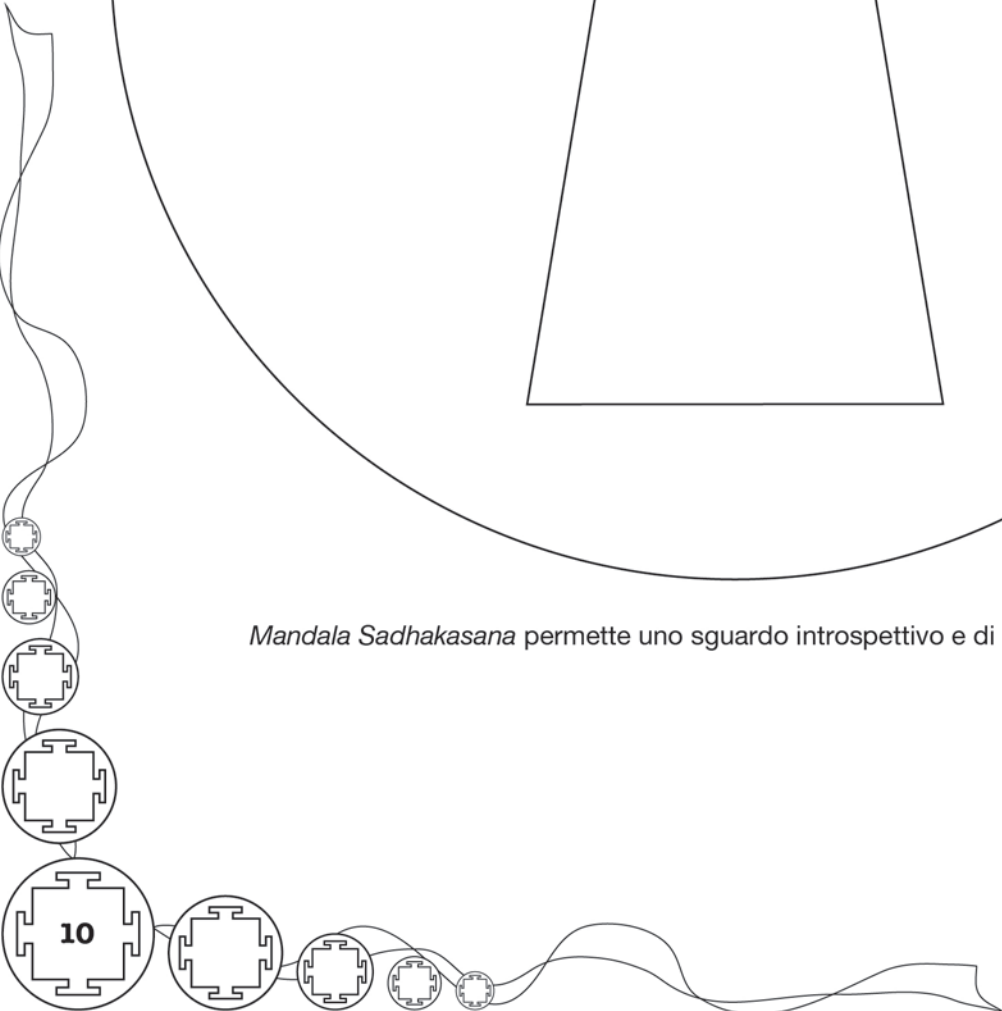
*Asana* rilassante, di concentrazione e ascolto profondo, rispetto e accettazione per tutto quello che emerge dal *Saluto al Mandala* che ho iniziato.

Con devozione mentalmente ringrazio per ogni scoperta che farò lungo il cammino, con umiltà e cuore aperto chiedo la possibilità di entrare nel *mandala*.





*Mandala Sadhakaasana* permette uno sguardo introspettivo e di ascolto profondo.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

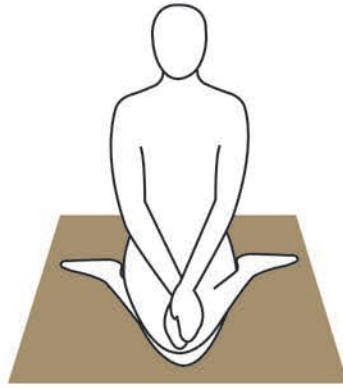
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





### **DHYANA VIRASANA** posizione meditativa dell'Eroe

Seduto sui talloni, mi sostengo con le mani, faccio scivolare le caviglie all'esterno e poggio i glutei a terra.

Incrocio le gambe e flettendo la gamba sinistra porto il tallone al gluteo destro, sovrappongo la gamba destra con il tallone che va a toccare il gluteo sinistro.

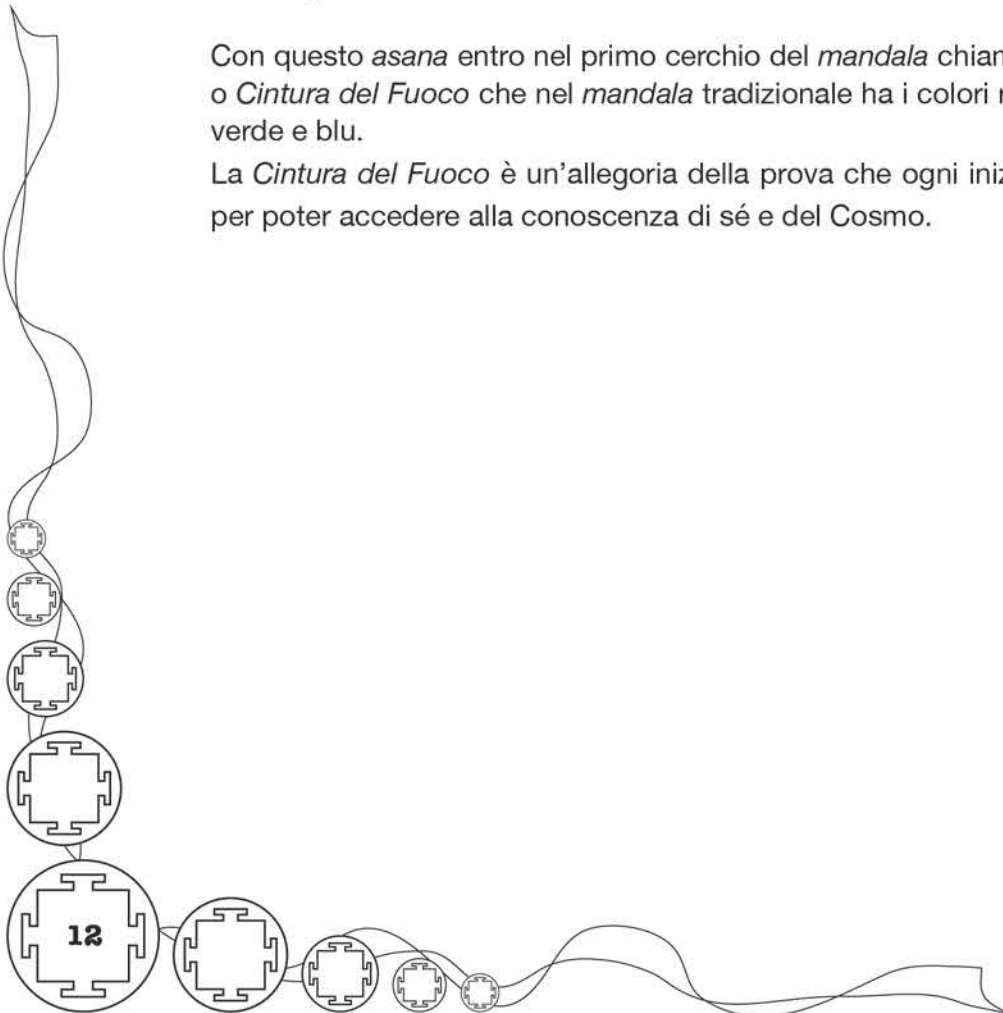
Le due ginocchia risultano così allineate e sovrapposte. Appoggio le mani sopra le ginocchia, i glutei sono aderenti al suolo e la schiena ben eretta.

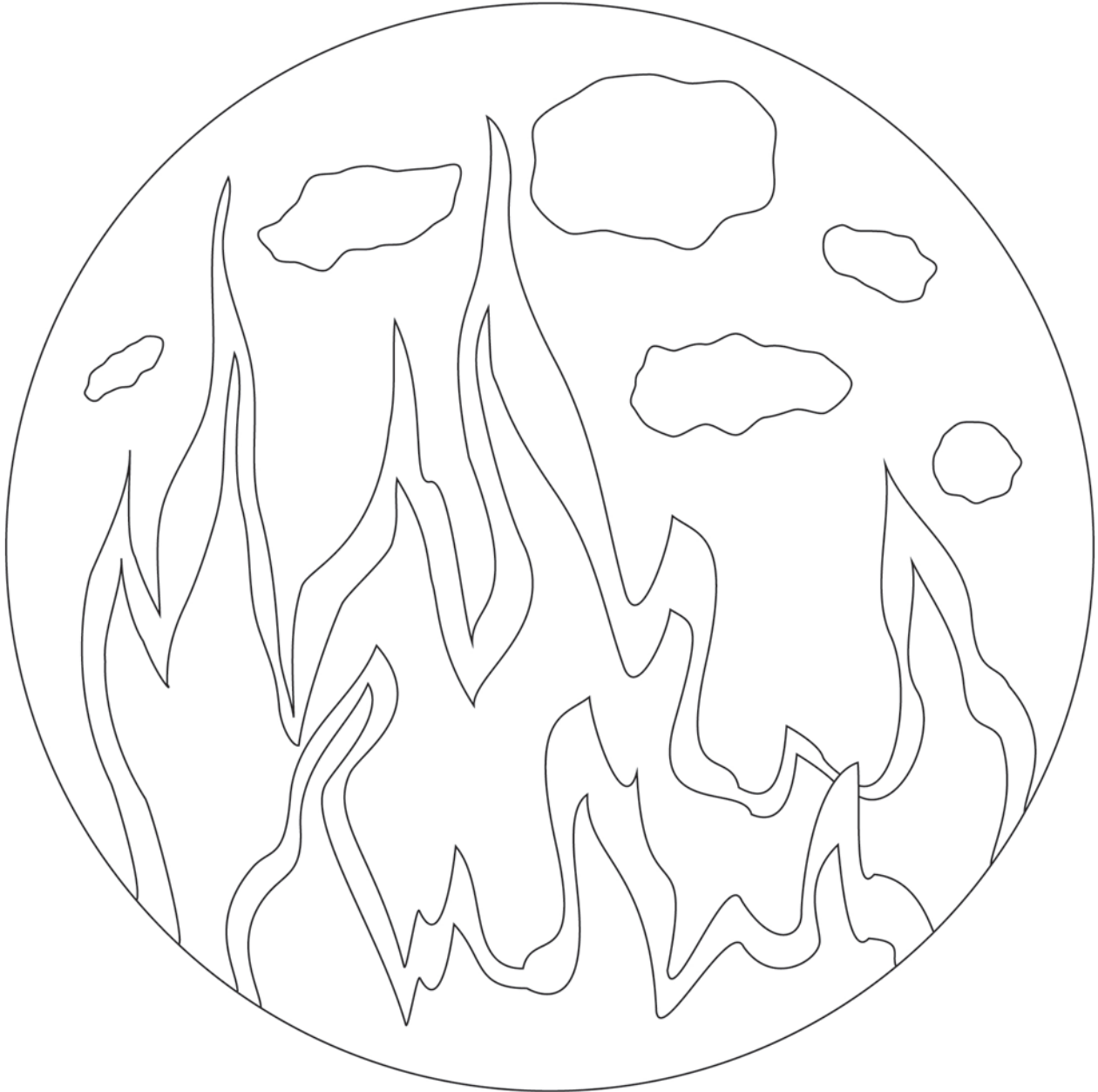
In questa posizione massaggio i piedi, le caviglie e le ginocchia e sto lavorando sulla zona perineale che corrisponde a *Muladhara chakra*.

È controindicata se ho problemi alle anche, alle ginocchia, alle caviglie, procedo comunque con cautela.

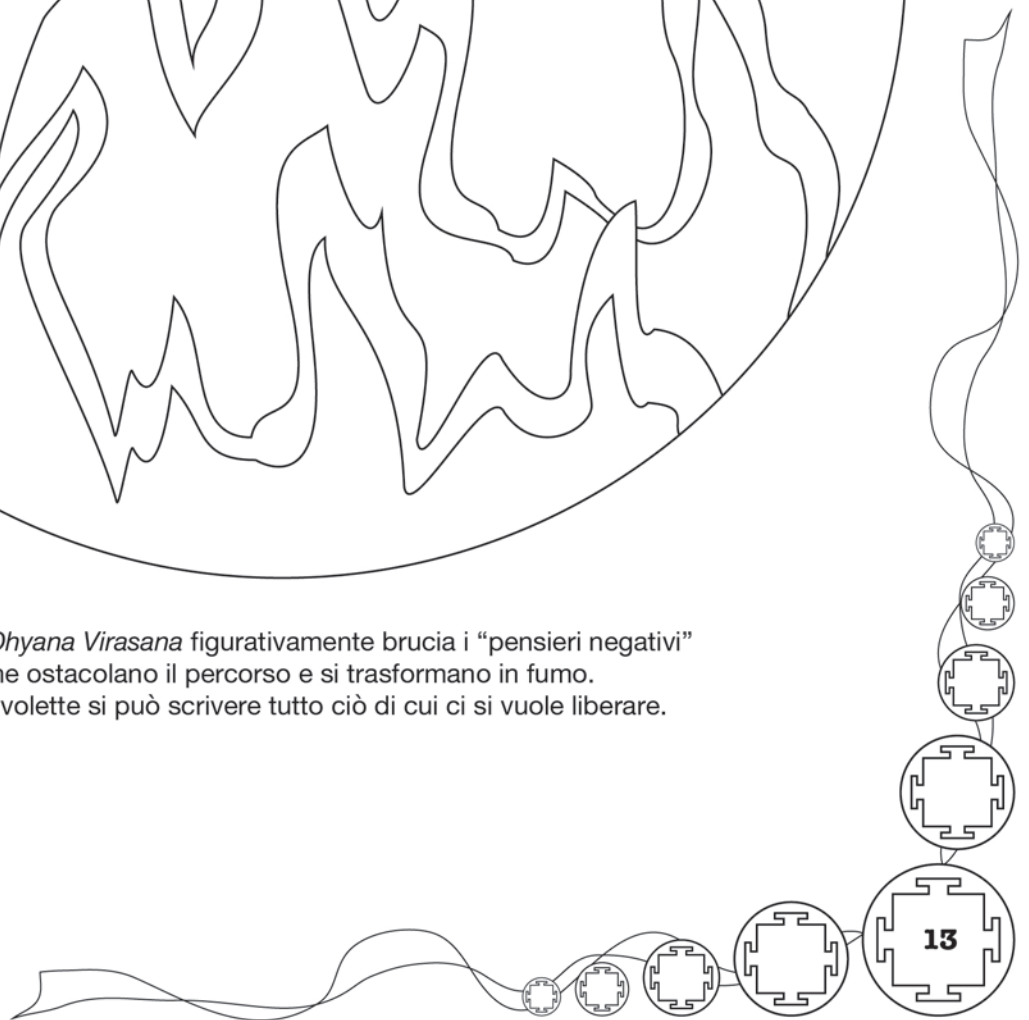
Con questo *asana* entro nel primo cerchio del *mandala* chiamato *Cintura Esterna* o *Cintura del Fuoco* che nel *mandala* tradizionale ha i colori rosso, giallo, bianco, verde e blu.

La *Cintura del Fuoco* è un'allegoria della prova che ogni iniziato deve affrontare per poter accedere alla conoscenza di sé e del Cosmo.





*Mandala Dhyana Virasana* figurativamente brucia i “pensieri negativi”  
che ostacolano il percorso e si trasformano in fumo.  
Nelle nuvolette si può scrivere tutto ciò di cui ci si vuole liberare.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





**VAJRASANA** posizione del Diamante o Fulmine

Scioglio la posizione precedente e mi siedo portando i talloni sotto i glutei, le braccia sono tese in avanti con le mani in appoggio sulle ginocchia corrispondenti (in alternativa sulle cosce); la schiena ben dritta e allineata.

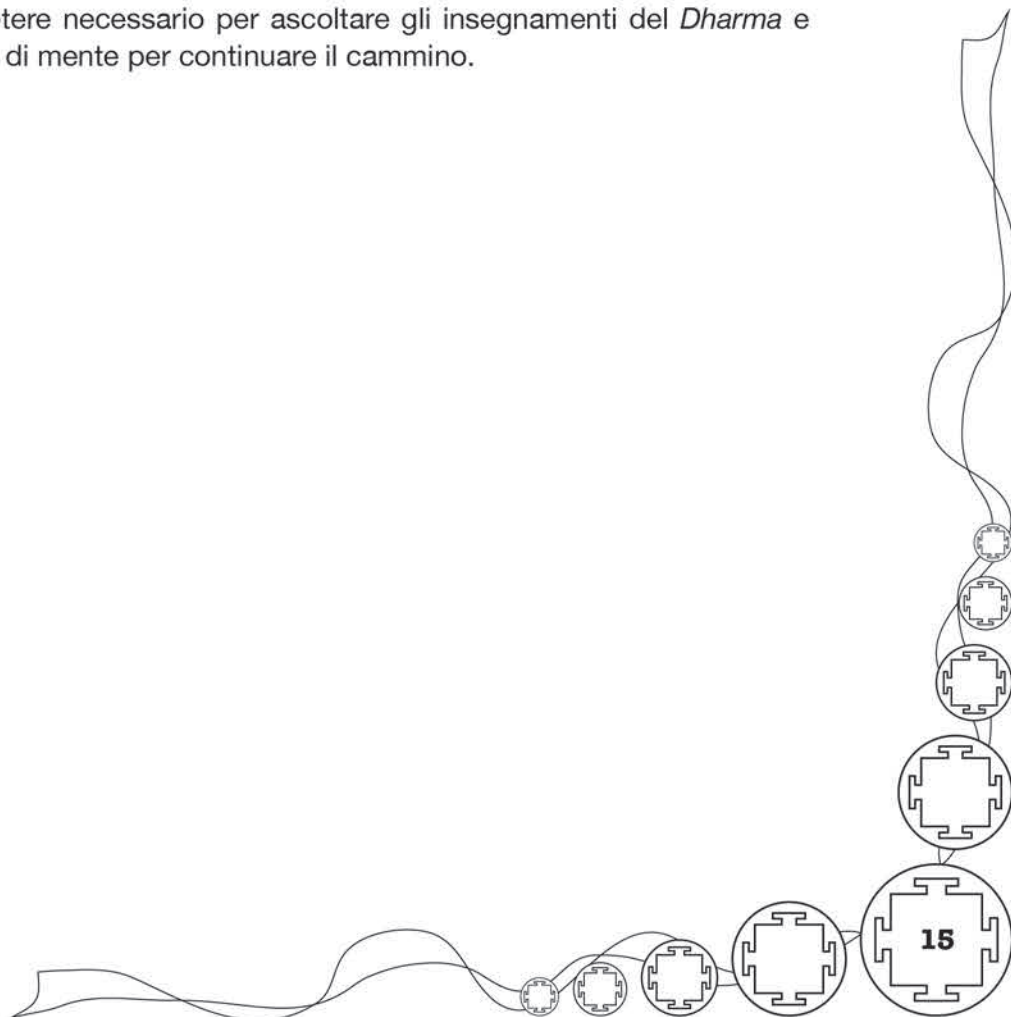
Resto in questa posizione alcune respirazioni, lente e profonde.

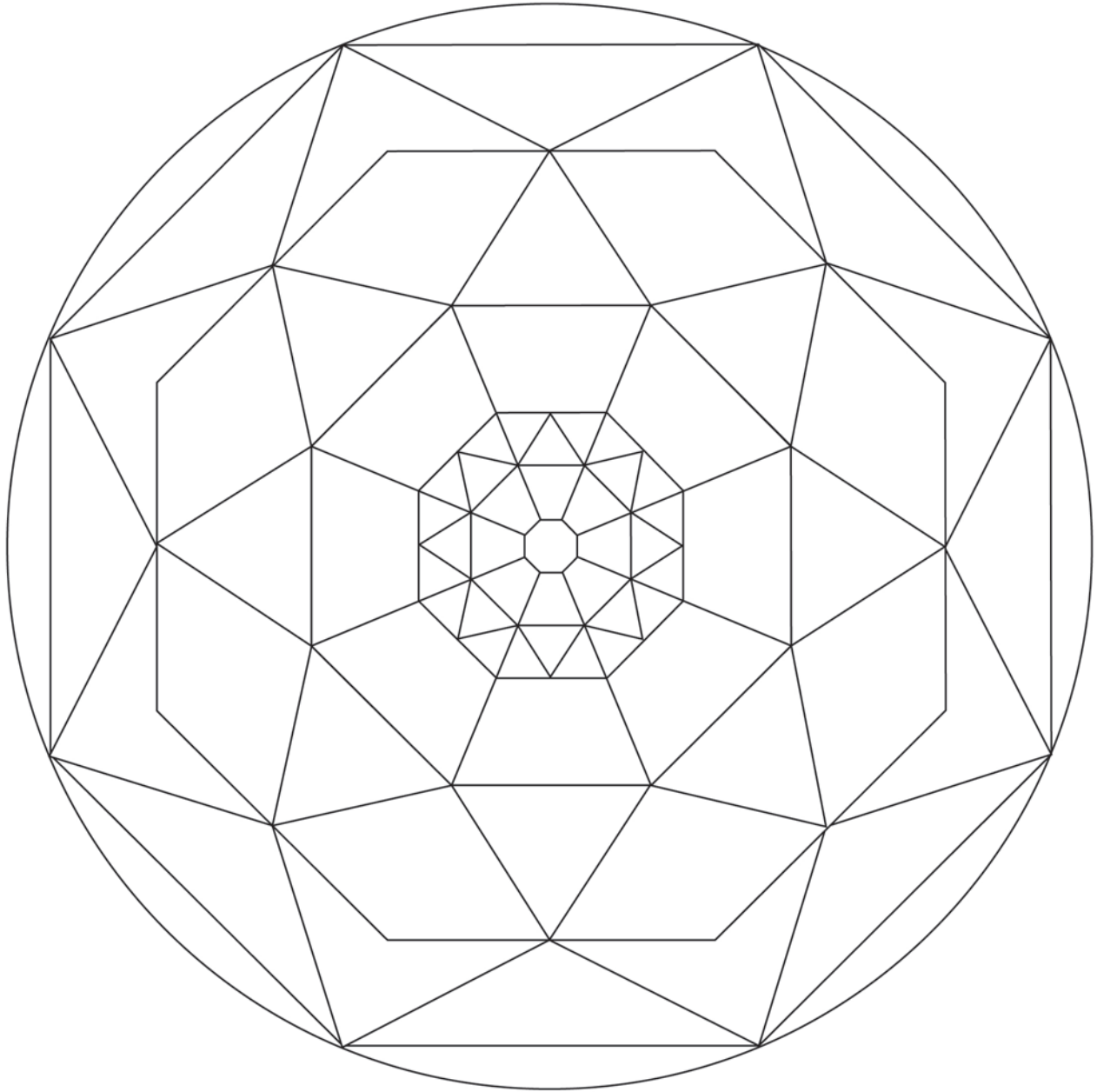
Questa posizione aiuta la digestione, la corretta postura della schiena, ad elasticizzare le gambe, la chiarezza di pensiero, la lucidità di mente; stimola la zona intorno all'ombelico sede di *Manipura chakra*.

È controindicata se ho problemi alle ginocchia, alle caviglie, quindi procedo con cautela.

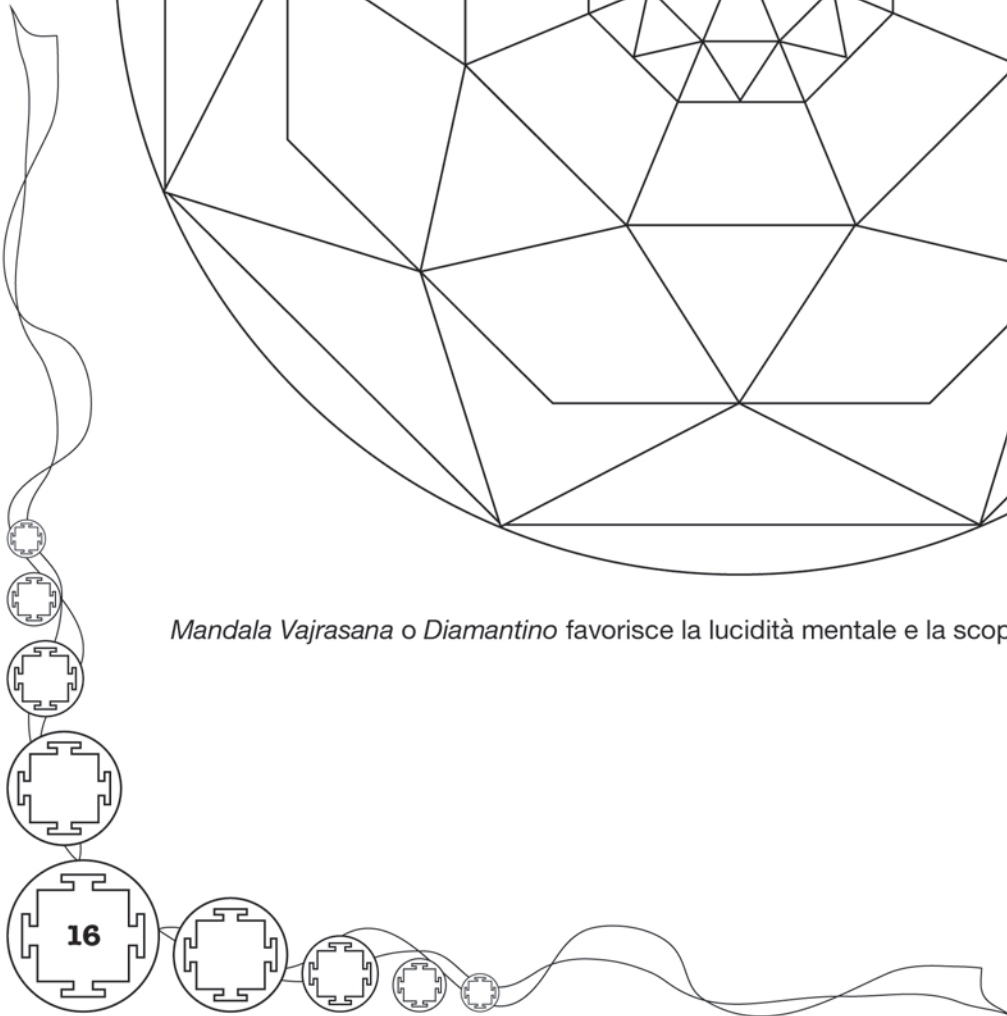
*Vajrasana* raffigura la cosiddetta *Cintura del Diamante*, il secondo cerchio interno al *mandala*.

Esso esprime il potere necessario per ascoltare gli insegnamenti del *Dharma* e concede la lucidità di mente per continuare il cammino.





*Mandala Vajrasana o Diamantino favorisce la lucidità mentale e la scoperta della propria unicità.*





DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

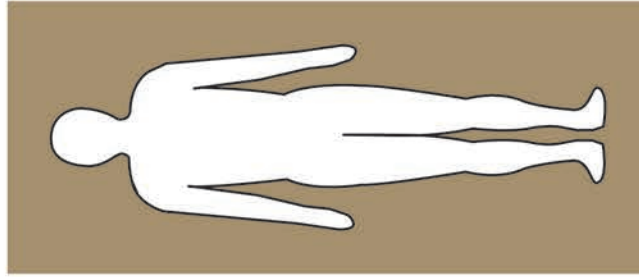
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





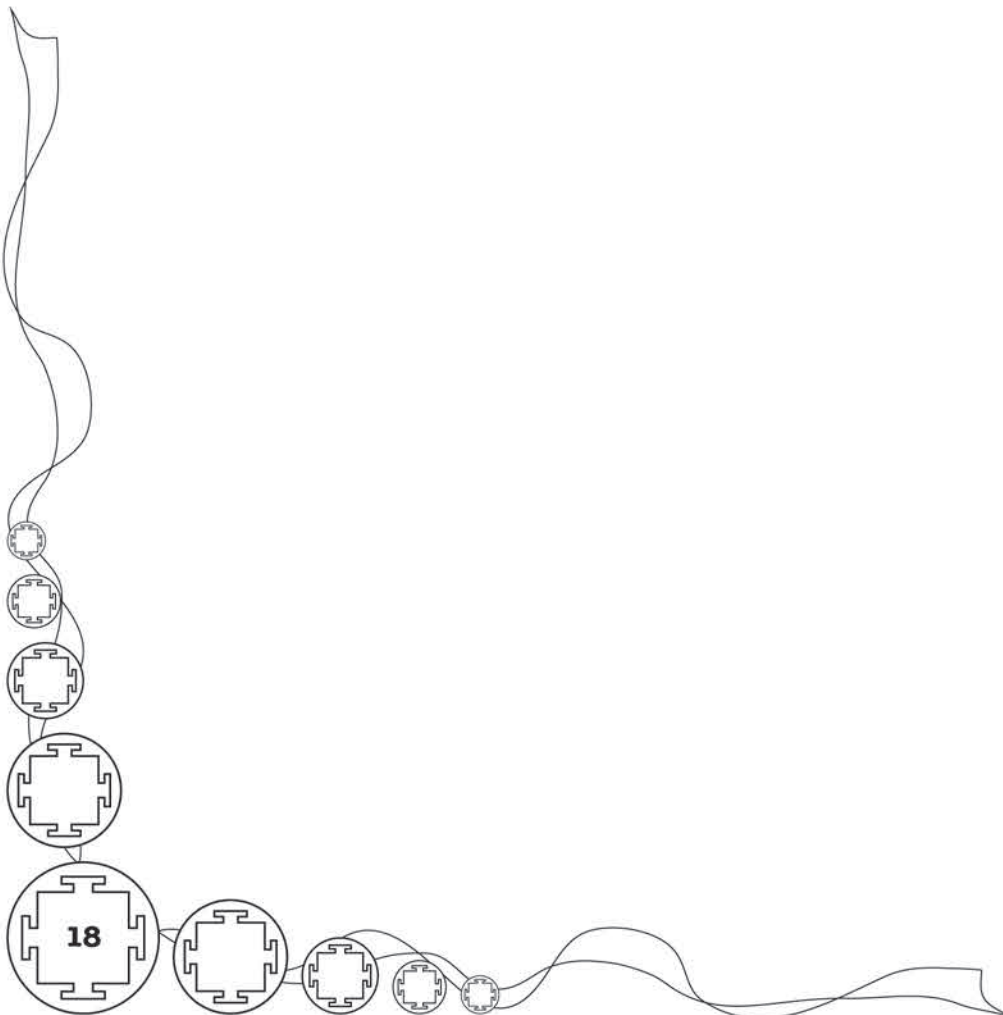
### **SHAVASANA** posizione del cadavere

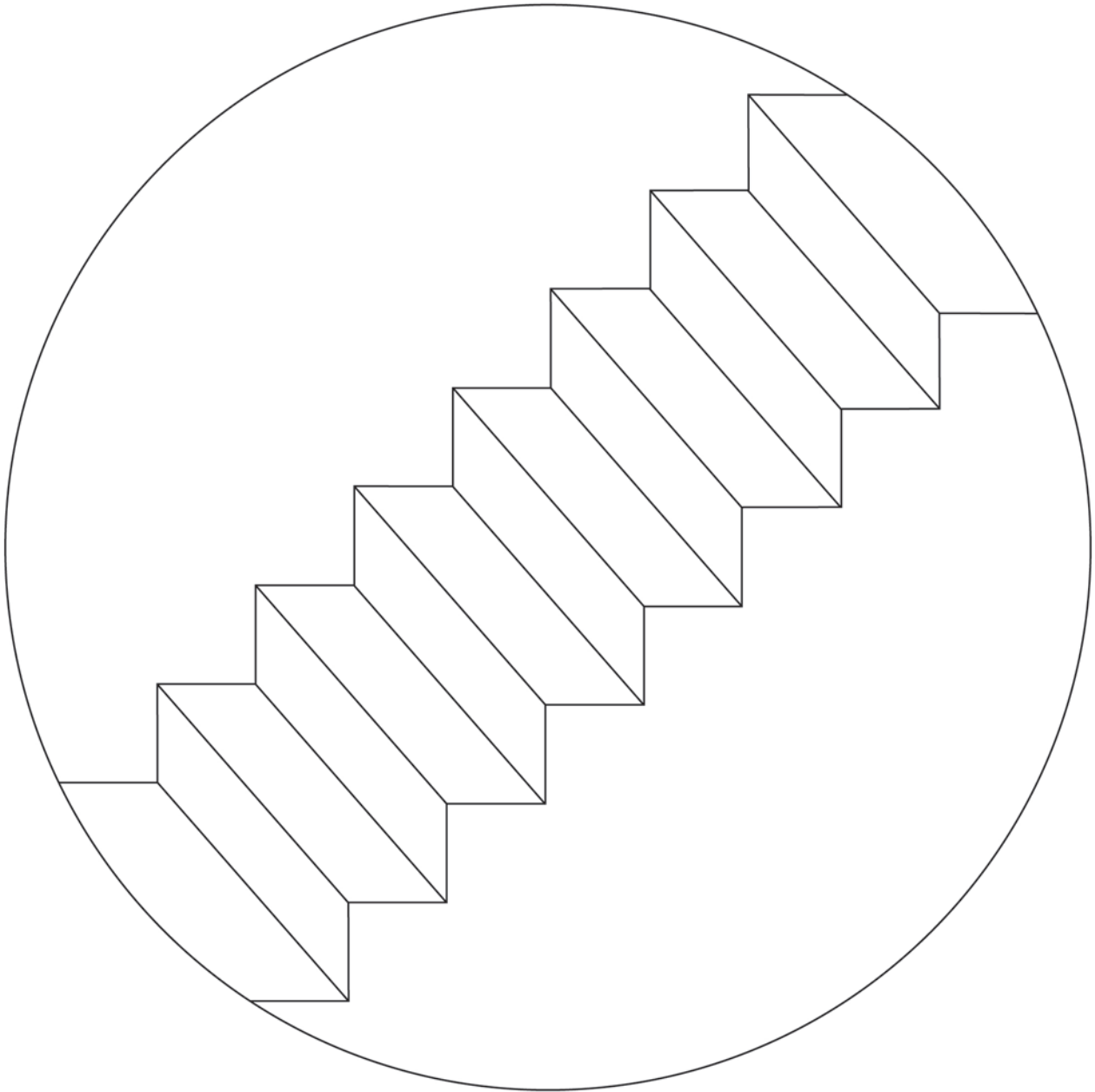
Mi sdraio supino con la pancia verso l'alto, le braccia leggermente spostate dal corpo, gambe divaricate quanto la misura del bacino, mani con i palmi verso l'alto e piedi morbidi con le punte verso l'esterno, la colonna vertebrale ben distesa e rilassata, testa allineata con la colonna.

Questa è una posizione di estremo rilassamento e ricarica, non ha controindicazioni importanti, tuttavia devo aver cura dei movimenti della cervicale.

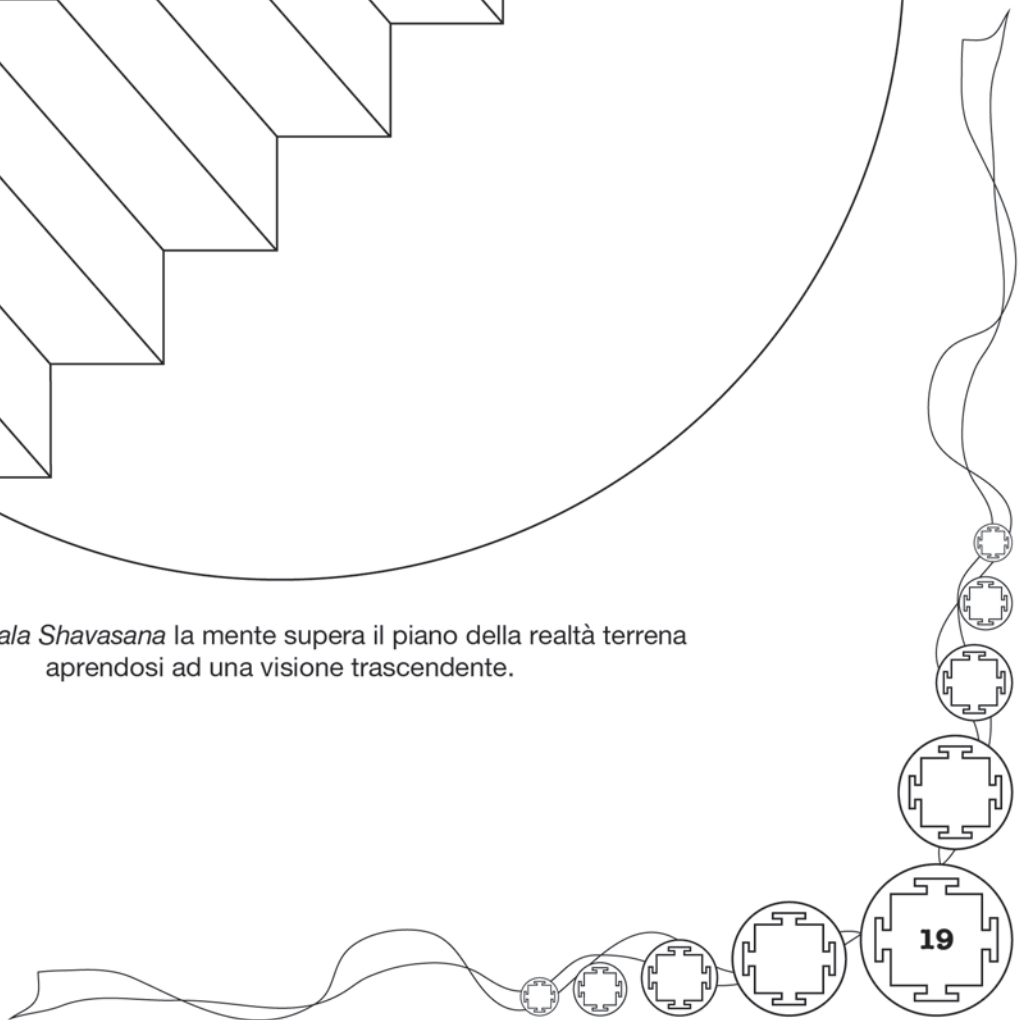
*Shavasana* è messa in relazione con il terzo cerchio interno al *Mandala* detto *Cintura dei Cimiteri*.

La presenza di ossa o teschi, soprattutto nei *mandala* tradizionali dedicati alle divinità terrificanti, simboleggia gli otto stadi della coscienza disintegrata che il meditante raggiunge per avere una chiara visione della realtà.





Con *Mandala Shavasana* la mente supera il piano della realtà terrena aprendosi ad una visione trascendente.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

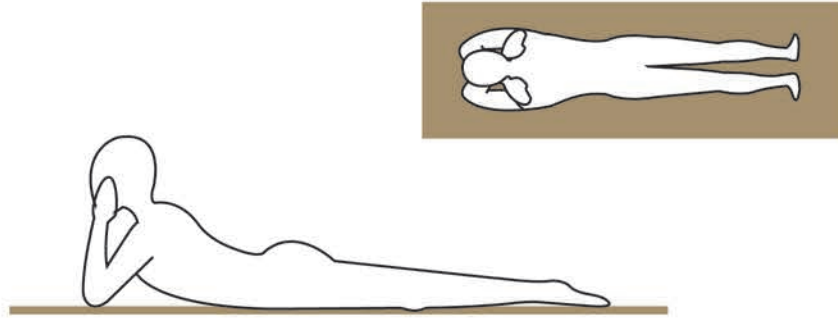
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





**MAKARASANA** posizione del **MAKARA** o del coccodrillo

Dall'*asana* precedente mi sdraio a pancia in giù, poggio gli avambracci a terra, porto le mani sotto il mento a sostenere la testa, lo sguardo rivolto diritto davanti a me; divarico le gambe quanto l'ampiezza del bacino, i piedi con il dorso a terra allineati con le gambe e le punte rivolte verso l'esterno.

Il corpo è in linea retta, attivo e in ascolto, come un guardiano.

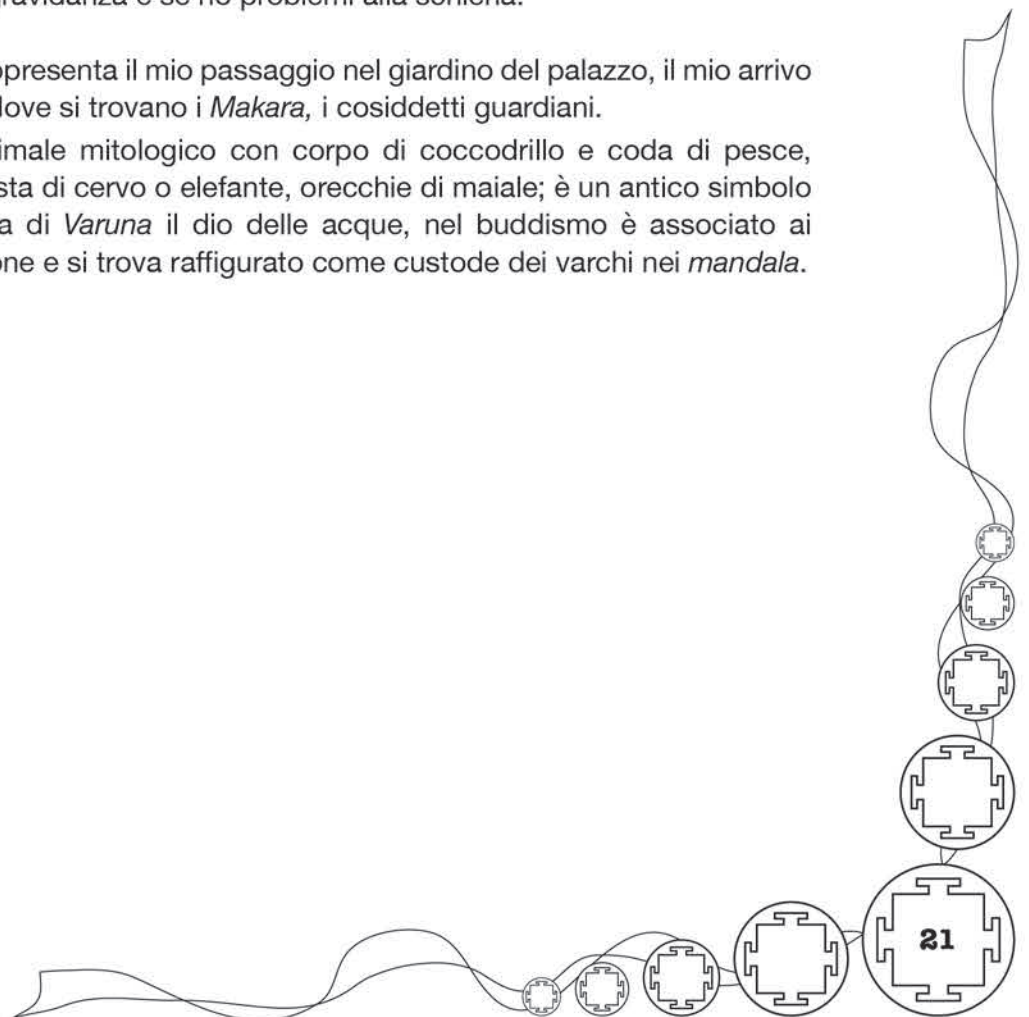
*Makarasana* è una posizione di rilassamento, lavora sulla zona centrale del torace dove si trovano il cuore e il *chakra Anahata*. Massaggia gli organi addominali, rilassa la schiena, riposa il cuore.

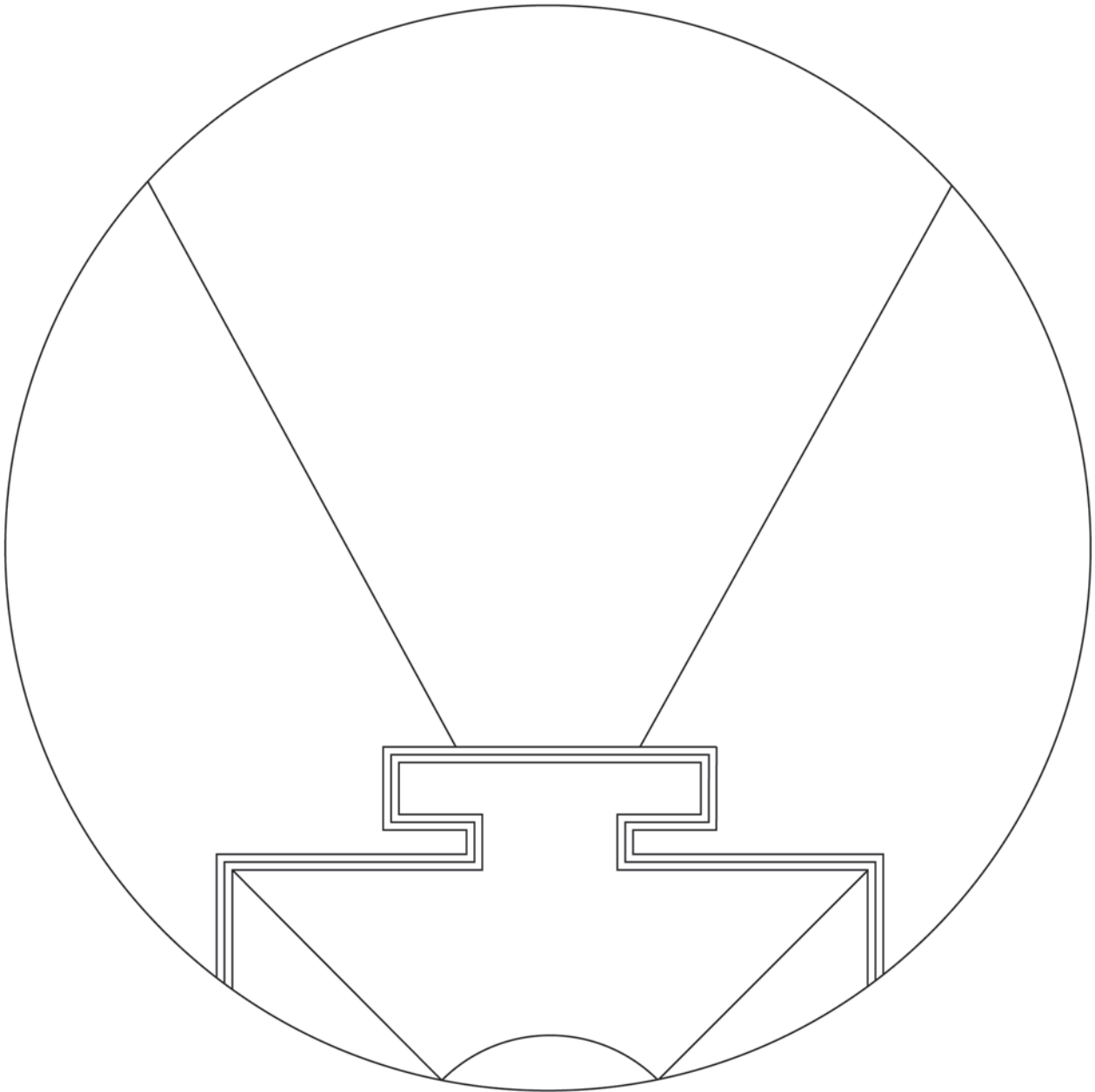
Una variante per non comprimere la colonna vertebrale mentre inarco la schiena consiste nell'incrociare le mani sulle spalle e poggiare il mento o la fronte sopra i polsi.

Controindicata in gravidanza e se ho problemi alla schiena.

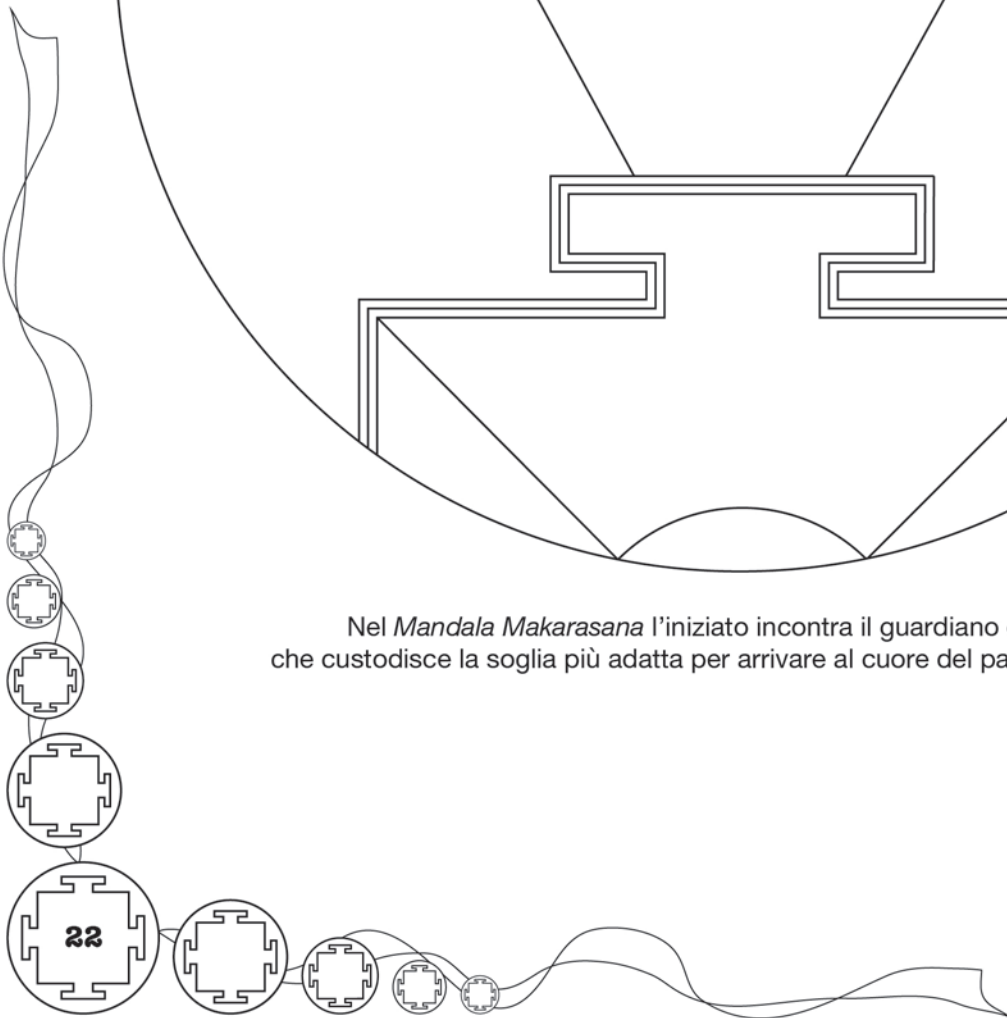
Questa postura rappresenta il mio passaggio nel giardino del palazzo, il mio arrivo davanti alle porte dove si trovano i *Makara*, i cosiddetti guardiani.

Il *Makara* è un animale mitologico con corpo di coccodrillo e coda di pesce, zampe di leone, testa di cervo o elefante, orecchie di maiale; è un antico simbolo indiano cavalcatura di *Varuna* il dio delle acque, nel buddismo è associato ai simboli di ascensione e si trova raffigurato come custode dei varchi nei *mandala*.





Nel *Mandala Makarasana* l'iniziato incontra il guardiano della porta che custodisce la soglia più adatta per arrivare al cuore del palazzo mandalico.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

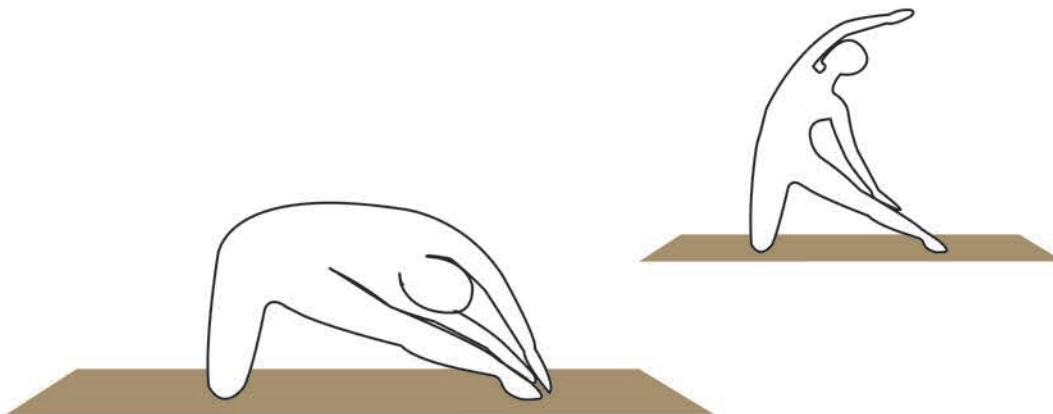
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





### **PARIGHASANA** posizione del cancello

Inginocchiato, tenendo ginocchia e piedi uniti, inspiro con le mani giunte che salgono verso l'alto; espiro e distendo lateralmente la gamba destra, poggio bene la pianta del piede sul pavimento, tengo lo sguardo fisso davanti a me.

Inspirando lascio il braccio sinistro in alto e allineo il destro alla gamba tesa.

Espirando fletto il busto lateralmente verso la gamba distesa toccandola con la mano; dopo alcune respirazioni ripeto la posizione dall'altro lato.

Se il mio livello di allenamento me lo consente entrambe le mani arrivano a toccare il piede della gamba distesa.

Nel piegamento laterale faccio molta attenzione alla schiena.

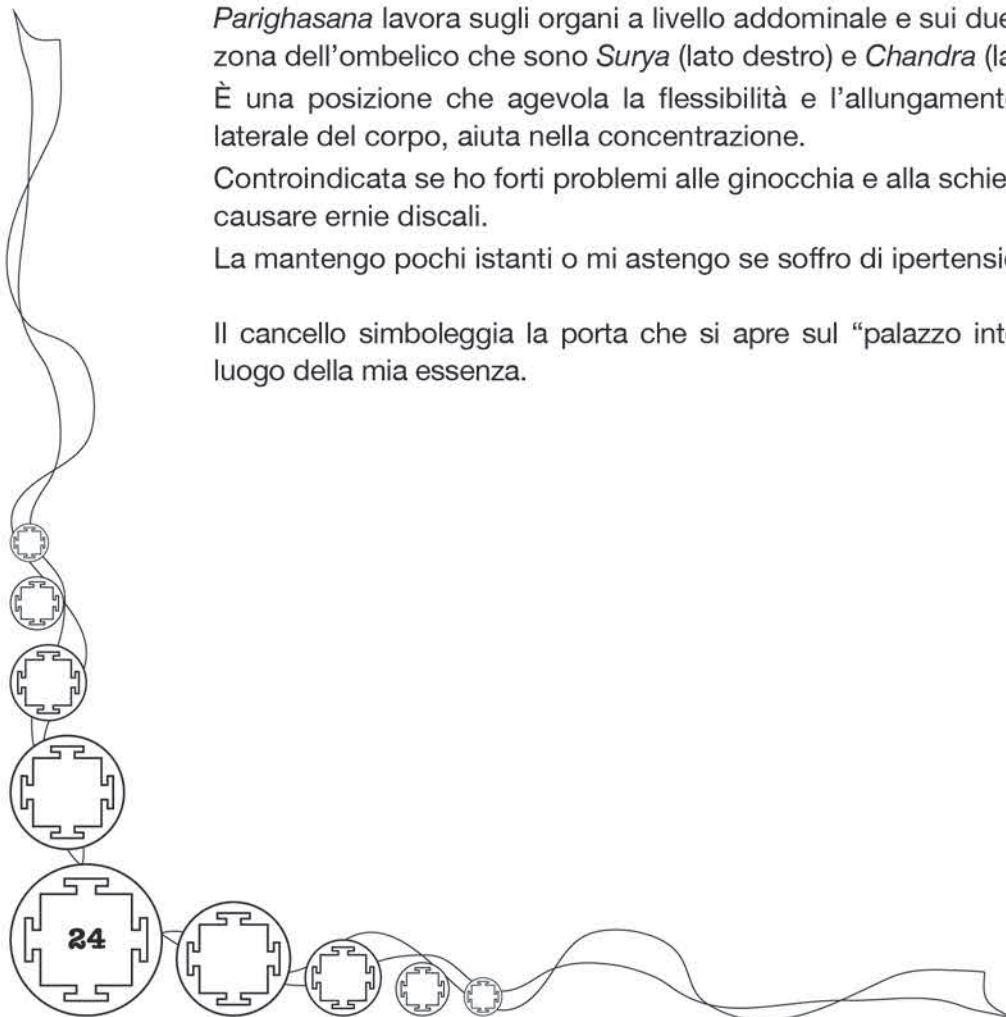
*Parighasana* lavora sugli organi a livello addominale e sui due *chakra* laterali nella zona dell'ombelico che sono *Surya* (lato destro) e *Chandra* (lato sinistro).

È una posizione che agevola la flessibilità e l'allungamento della muscolatura laterale del corpo, aiuta nella concentrazione.

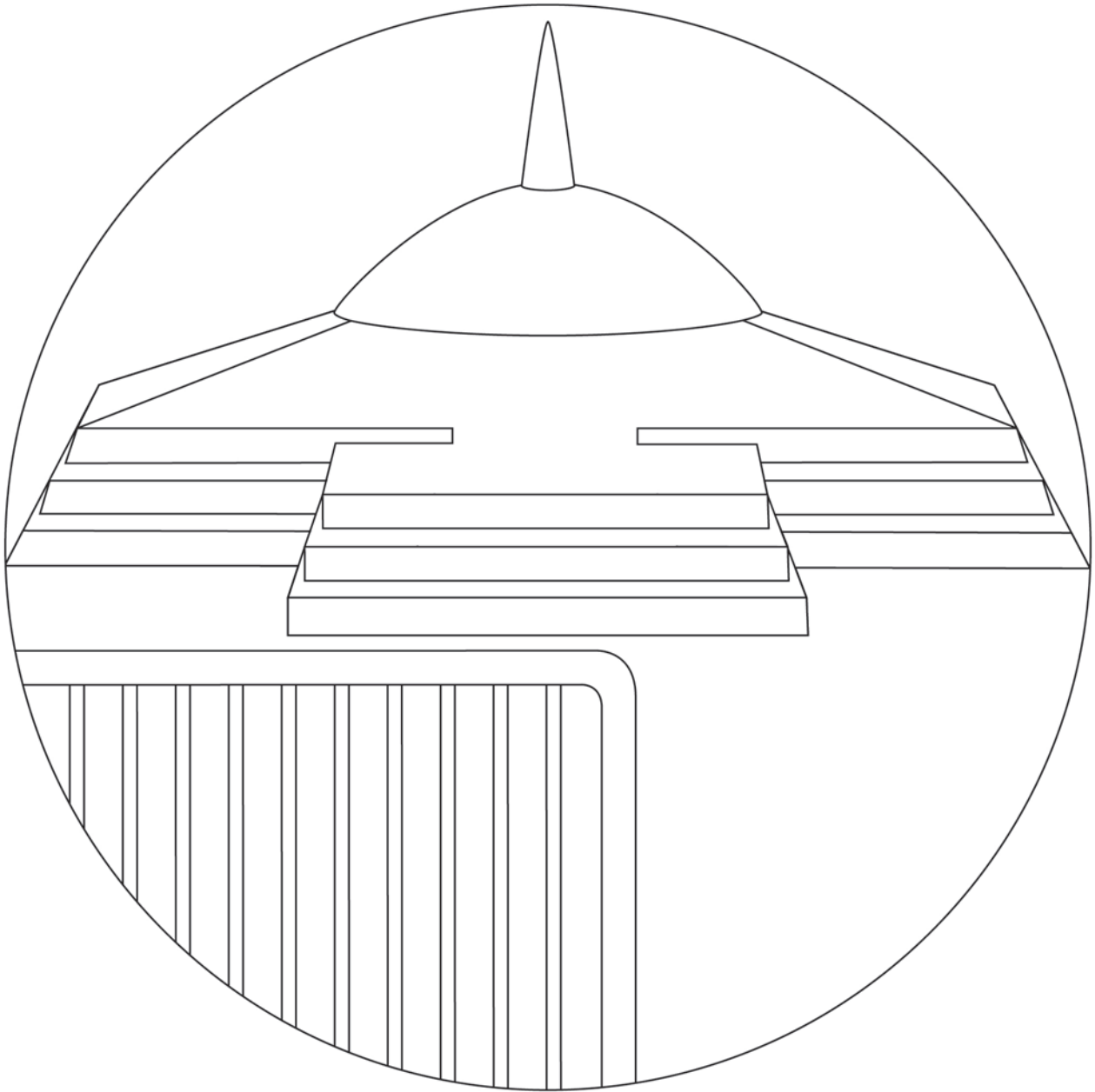
Controindicata se ho forti problemi alle ginocchia e alla schiena; perchè potrebbe causare ernie discali.

La mantengo pochi istanti o mi astengo se soffro di ipertensione.

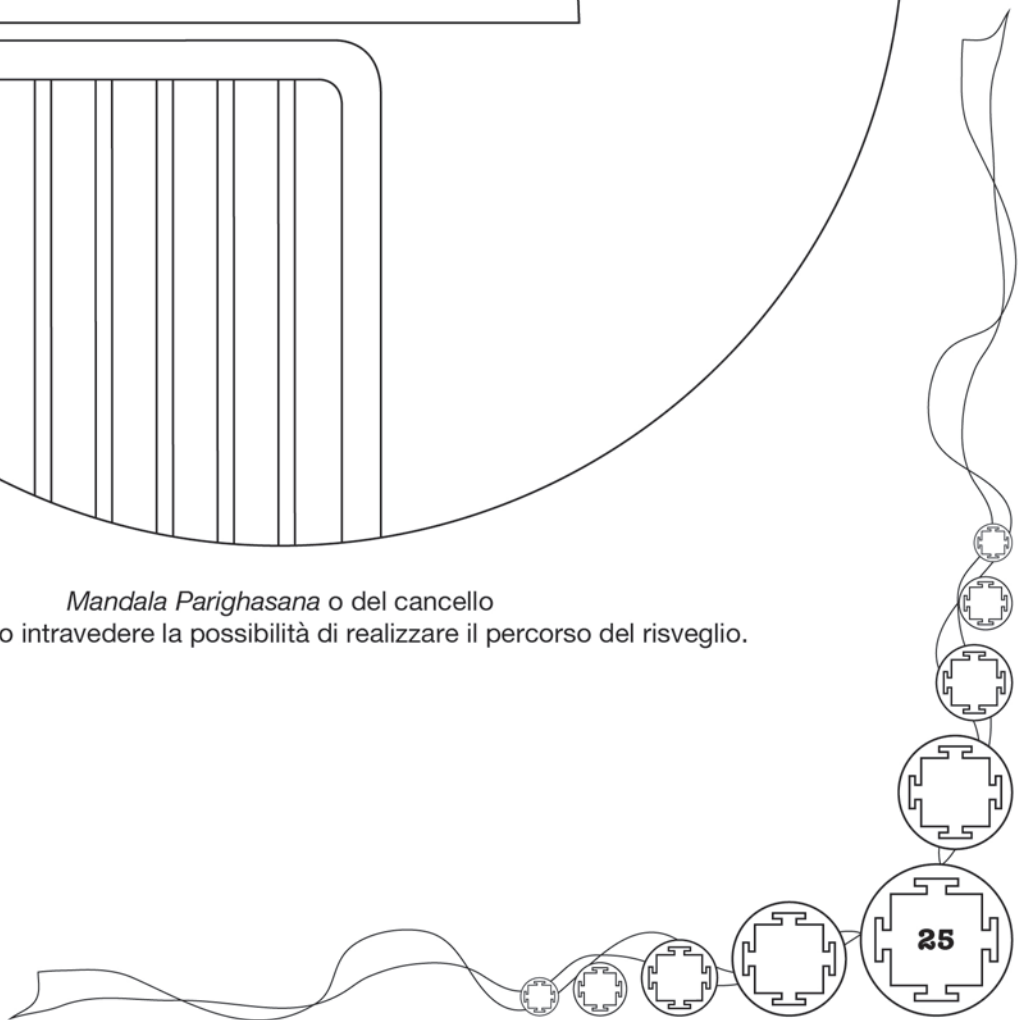
Il cancello simboleggia la porta che si apre sul "palazzo interiore" svelandomi il luogo della mia essenza.







*Mandala Parighasana* o del cancello  
si apre lasciando intravedere la possibilità di realizzare il percorso del risveglio.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

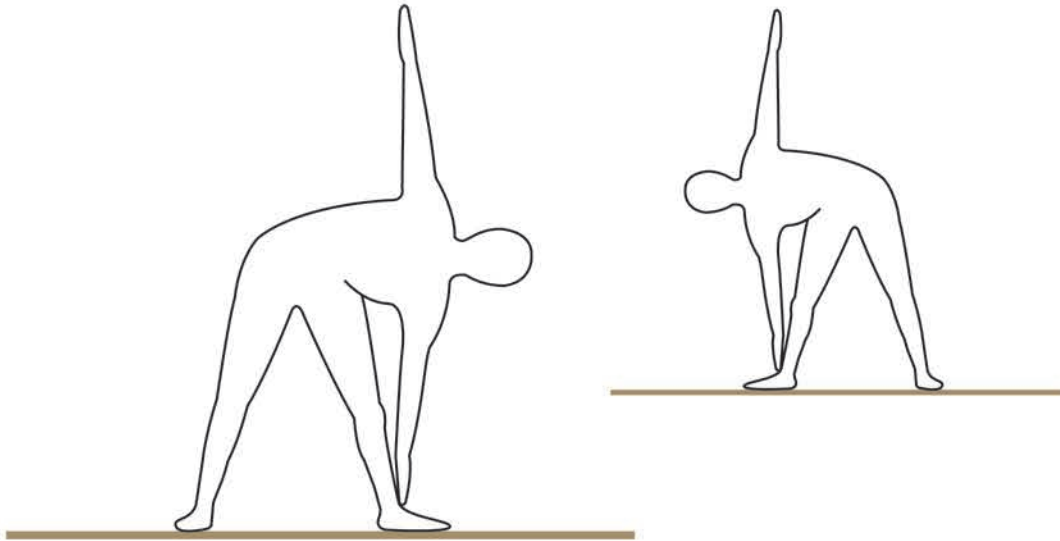
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





### **TRIKONASANA** posizione del Triangolo

Dalla precedente posizione mi porto in piedi ben diritto, allargo le gambe al mio massimo con naturalezza e senza sforzo, le braccia sono ben aperte e tese all'altezza delle spalle. Inspiro ed espirando scendo con la mano sinistra verso la caviglia sinistra dirigendo lo sguardo alla mano destra in alto.

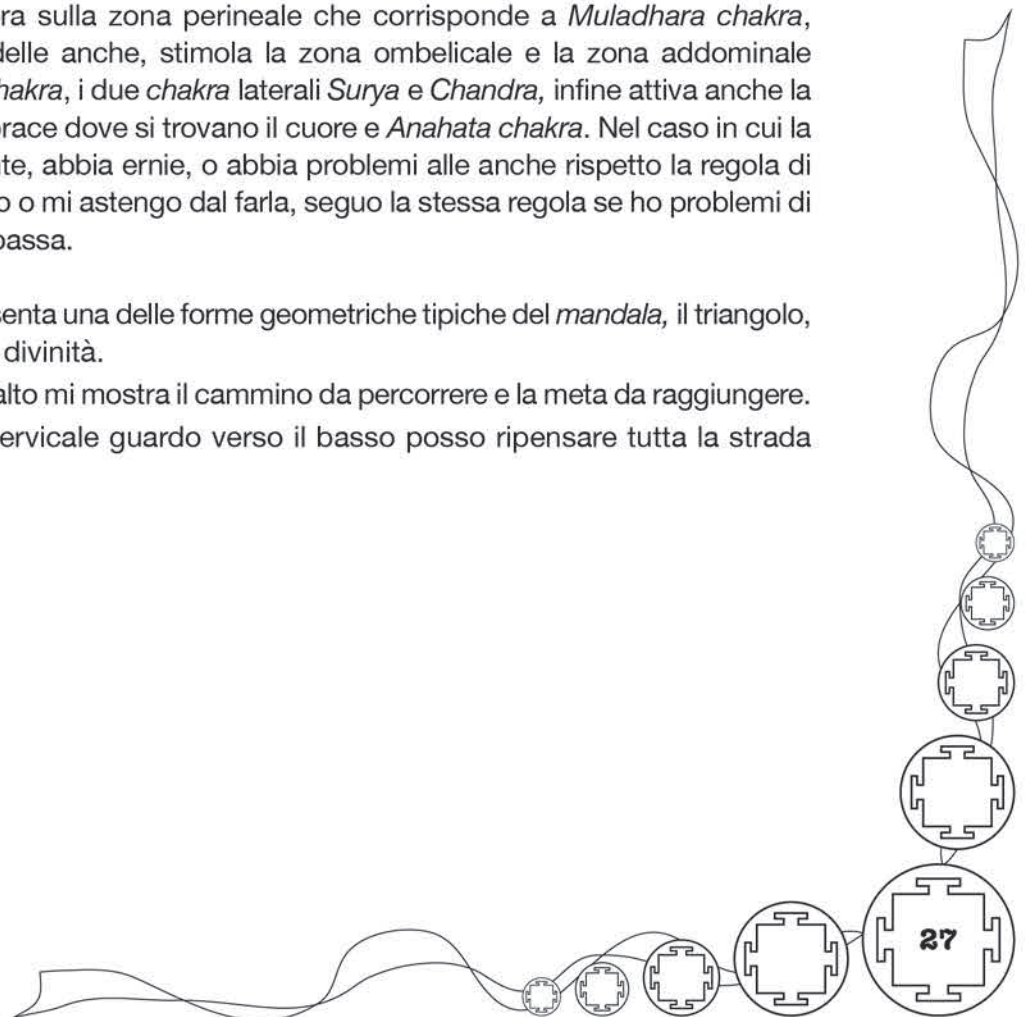
Nel caso in cui la cervicale mi impedisca di guardare in alto rivolgo lo sguardo alla mano opposta, quella alla caviglia. Poi ripeto tutto il movimento sul lato destro.

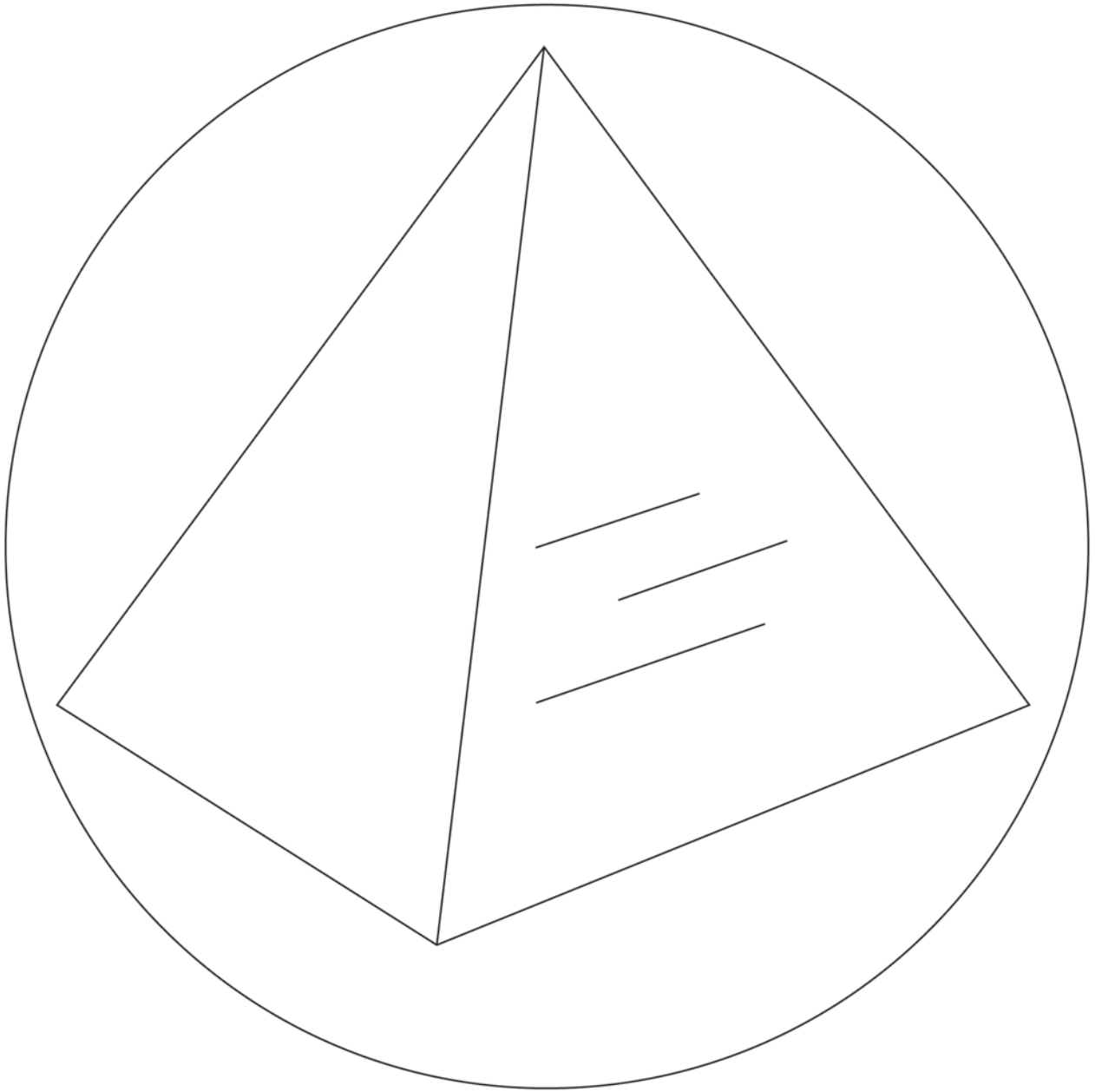
Questo *asana* lavora sulla zona perineale che corrisponde a *Muladhara chakra*, lavora sulla zona delle anche, stimola la zona ombelicale e la zona addominale sede di *Manipura chakra*, i due *chakra* laterali *Surya* e *Chandra*, infine attiva anche la zona centrale del torace dove si trovano il cuore e *Anahata chakra*. Nel caso in cui la schiena sia dolorante, abbia ernie, o abbia problemi alle anche rispetto la regola di non sforzare il corpo o mi astengo dal farla, seguo la stessa regola se ho problemi di cuore o pressione bassa.

*Trikonasana* rappresenta una delle forme geometriche tipiche del *mandala*, il triangolo, che qui raffigura la divinità.

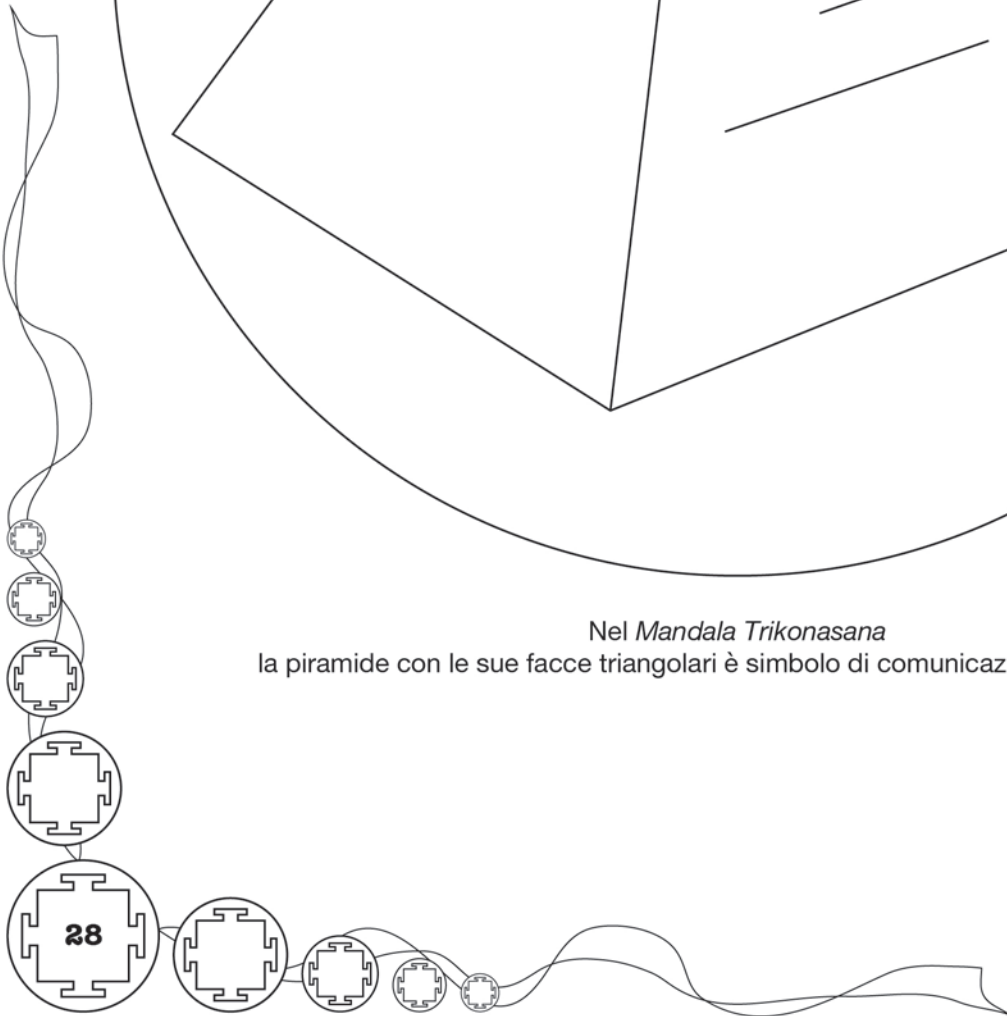
Lo sguardo verso l'alto mi mostra il cammino da percorrere e la meta da raggiungere.

Se a causa della cervicale guardo verso il basso posso ripensare tutta la strada già percorsa.





Nel *Mandala Trikonasana*  
la piramide con le sue facce triangolari è simbolo di comunicazione con il Divino.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

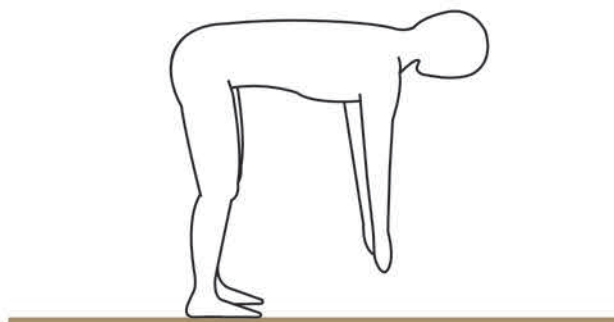
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





### **CHATUSHKONASANA** posizione quadrangolare

Da *Trikonasana* salgo lentamente, sollevo per ultima la testa avendo cura di non contrarre i muscoli della cervicale.

Dalla posizione eretta inspiro e mi stendo bene allungandomi verso l'alto; espiro e piego il busto in avanti, fino a quando gambe e braccia sono perpendicolari al busto in modo da formare un angolo retto.

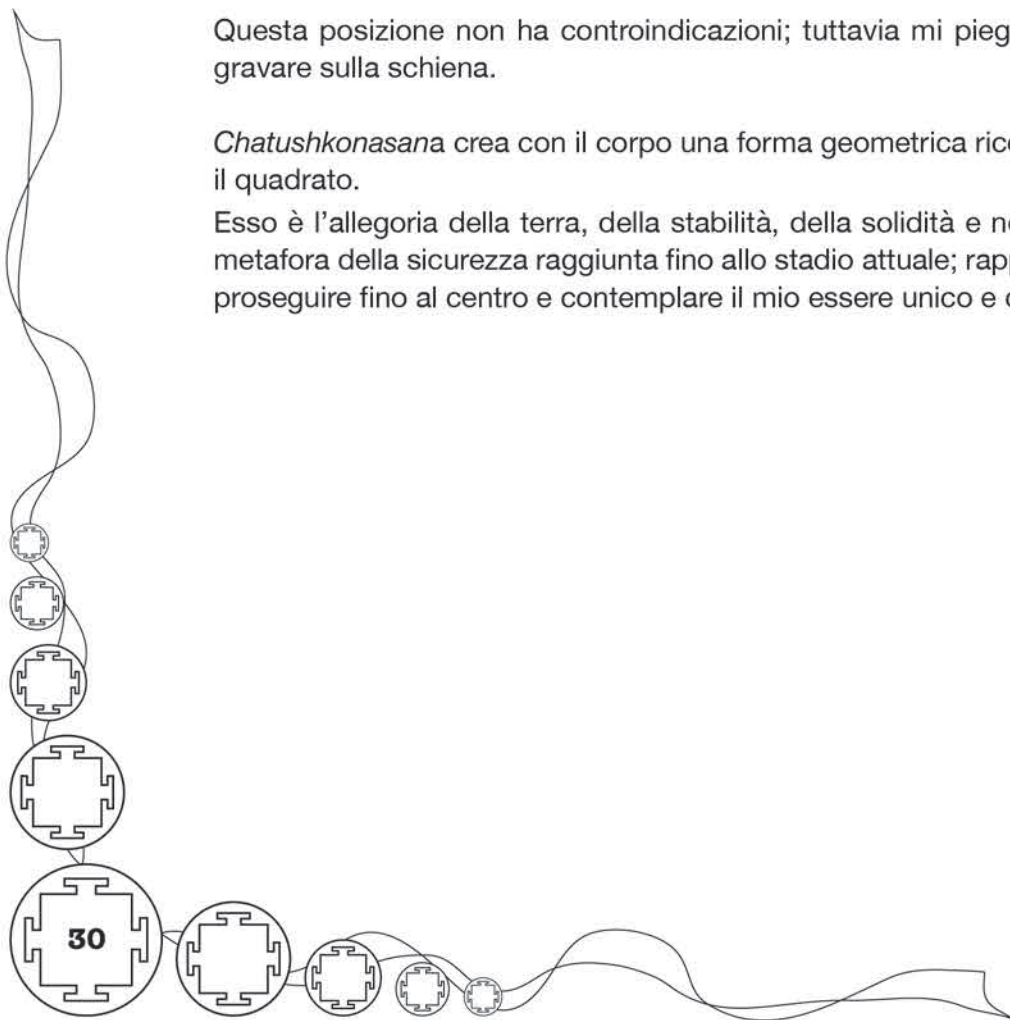
Per sentirmi più sicuro posso poggiare le mani ad un sostegno come una sedia o una panca.

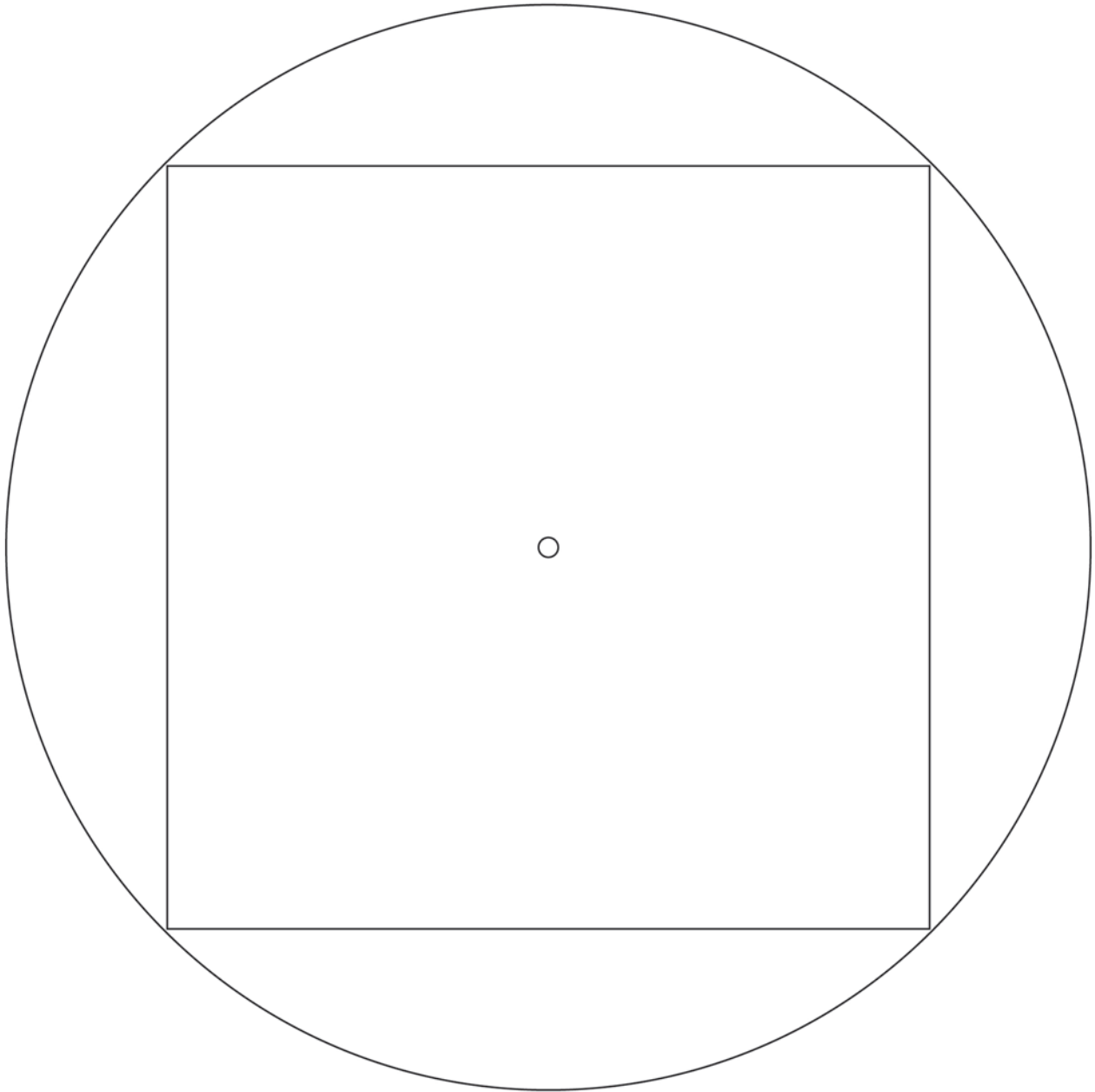
Questo *asana* lavora sui piedi quindi le radici, sull'allungamento della muscolatura posteriore, sulla zona perineale sede di *Muladhara chakra*, sulla zona del basso ventre e lombare sede di *Svadhithana chakra*, le zone intorno all'ombelico e addominali sede di *Manipura chakra* e la zona toracica sede del cuore e di *Anahata chakra*.

Questa posizione non ha controindicazioni; tuttavia mi piego con cura per non gravare sulla schiena.

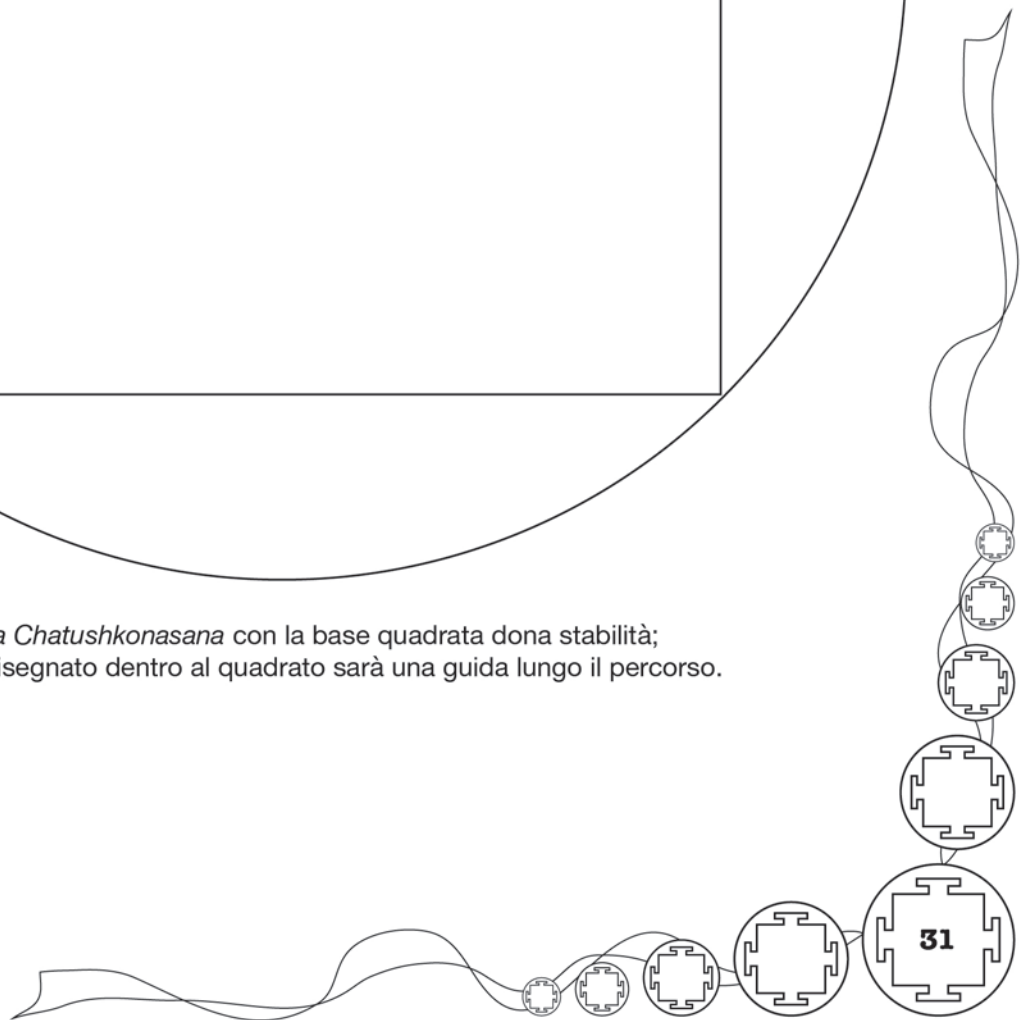
*Chatushkonasana* crea con il corpo una forma geometrica ricorrente nel *mandala*: il quadrato.

Esso è l'allegoria della terra, della stabilità, della solidità e nel mio percorso è la metafora della sicurezza raggiunta fino allo stadio attuale; rappresenta la base per proseguire fino al centro e contemplare il mio essere unico e divino.





*Mandala Chatushkonasana* con la base quadrata dona stabilità;  
un simbolo disegnato dentro al quadrato sarà una guida lungo il percorso.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---







### **MALASANA** posizione della ghirlanda

Dalla postura eretta, gambe divaricate poco più delle spalle, mani giunte all'altezza del cuore, inspiro ed espirando lentamente scendo portando i gomiti aperti in appoggio all'interno delle ginocchia, cerco di tenere i piedi e i talloni ben a terra. Se non riesco inserisco sotto i talloni uno spessore che mi renda più stabile.

Se il mio allenamento me lo consente le mani afferrano l'esterno dei talloni o si incrociano dietro la schiena.

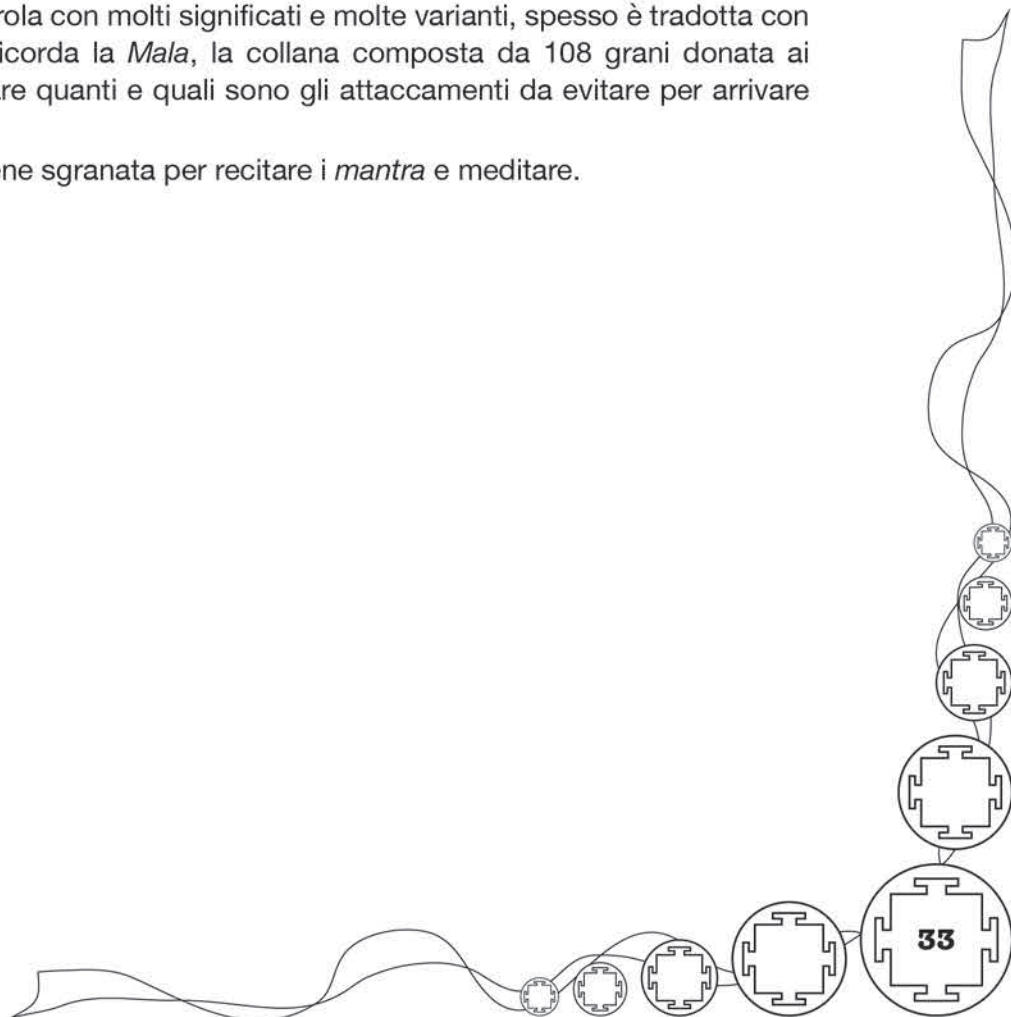
La posizione della ghirlanda aiuta a espellere tossine e scorie, è utile per il parto, stimola gli organi interni del bacino.

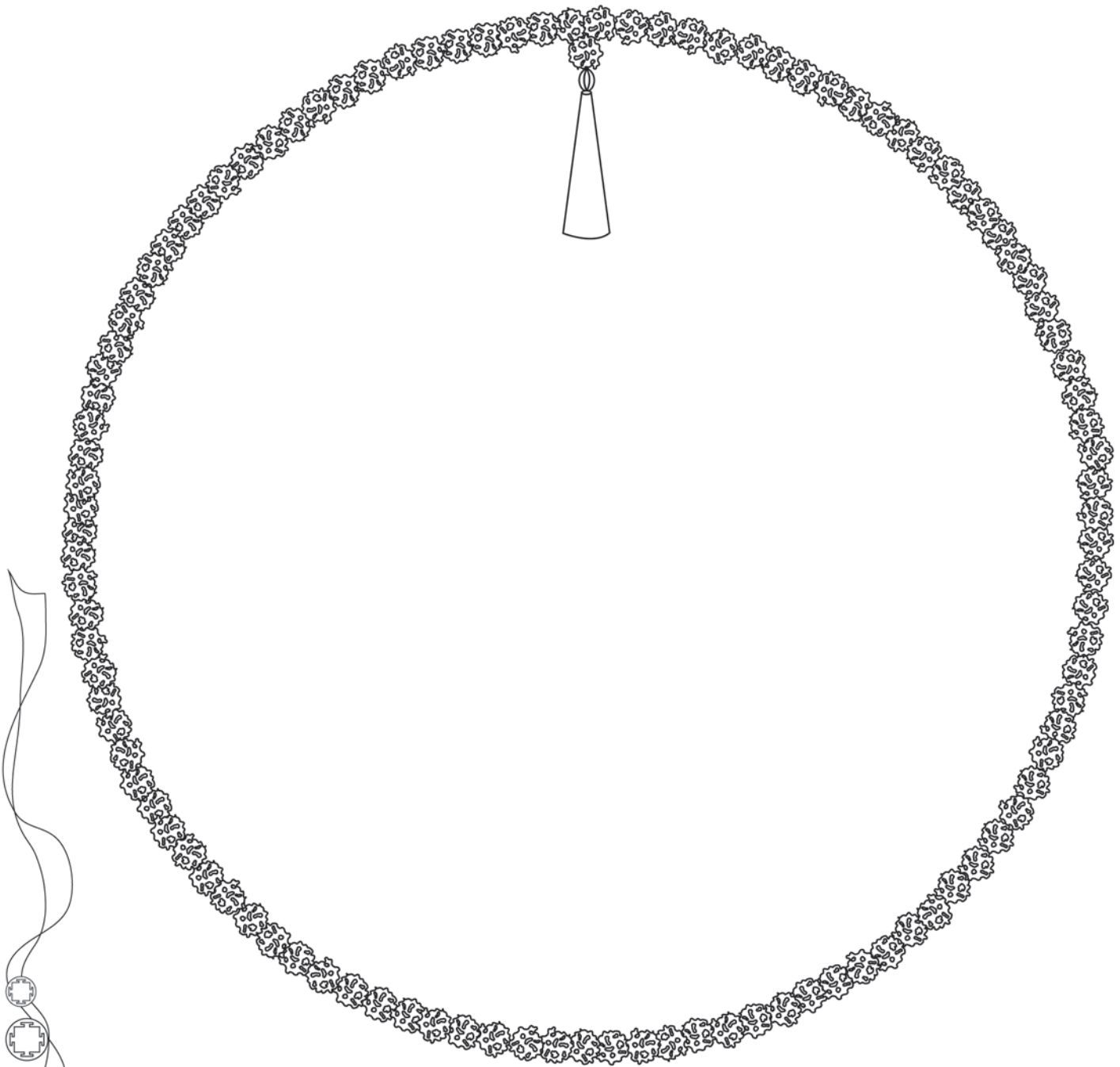
Lavora sulla zona perineale che corrisponde a *Muladhara chakra*, sulla zona del basso ventre sede di *Svadhithana chakra*.

Controindicata nel periodo mestruale e in gravidanza.

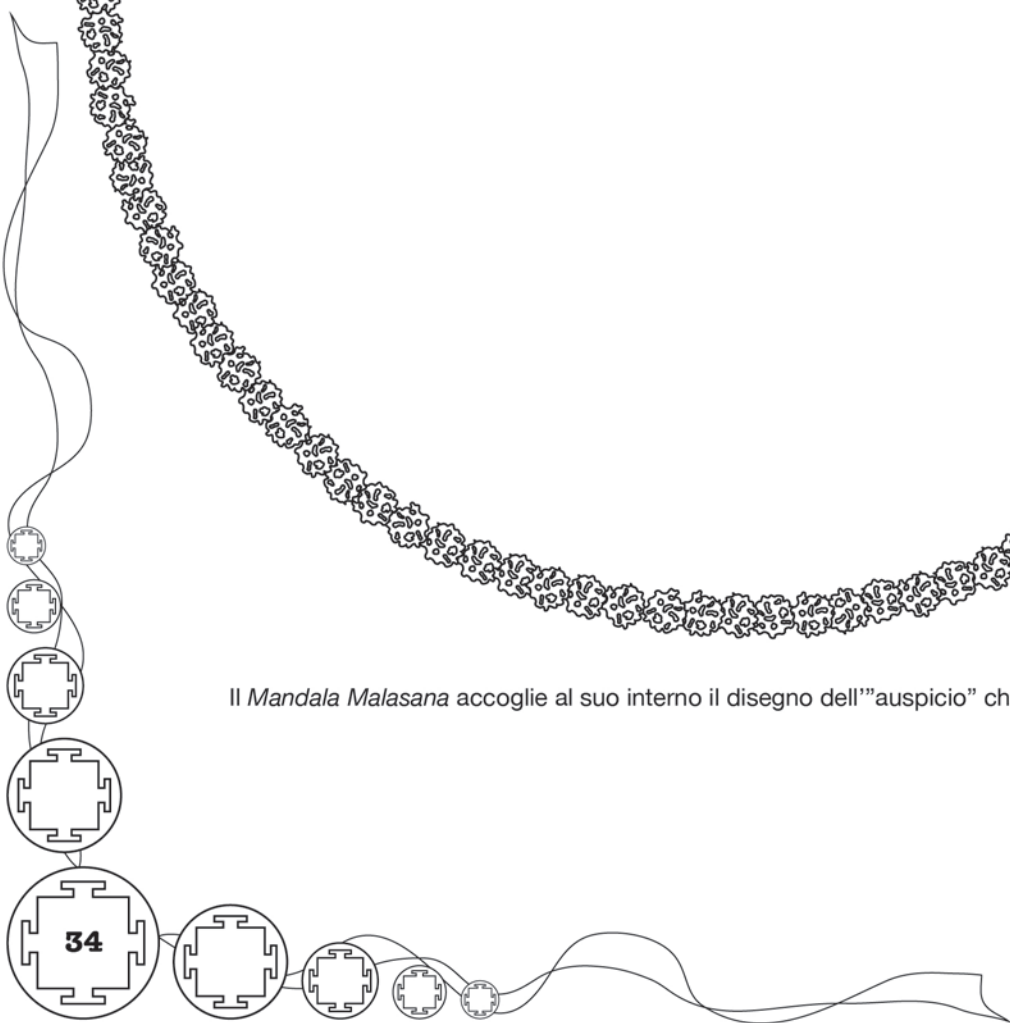
*Malasana* è una parola con molti significati e molte varianti, spesso è tradotta con ghirlanda perché ricorda la *Mala*, la collana composta da 108 grani donata ai monaci per ricordare quanti e quali sono gli attaccamenti da evitare per arrivare alla liberazione.

Nell'uso pratico viene sgranata per recitare i *mantra* e meditare.





Il Mandala Malasana accoglie al suo interno il disegno dell'”auspicio” che guida la meditazione.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

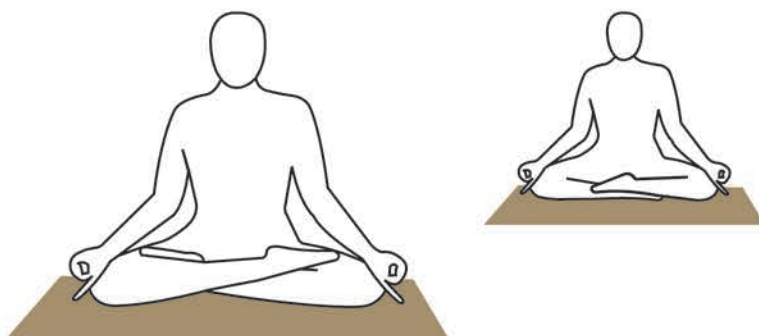
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





**PADMASANA** posizione del loto

Seduto a terra con le gambe incrociate, i piedi si appoggiano sulla coscia opposta con la pianta del piede rivolta verso l'alto; la schiena e il busto sono in posizione eretta con la colonna vertebrale ben allineata.

Posizione celebre perché è quella in cui sono rappresentati i saggi, gli yogini e il Buddha risulta molto difficile da realizzare perché richiede una grande elasticità fisica.

La variante più semplice da assumere è **SIDDHASANA** la posizione del saggio (nel disegno piccolo a destra), con le gambe piegate e il tallone sinistro verso la zona perineale, mentre il tallone destro è sovrapposto e in linea con il sinistro; le mani nel gesto della conoscenza (*Jnana Mudra*) rappresentano l'unione e la fusione degli opposti.

Faccio attenzione alle articolazioni di ginocchia e caviglie.

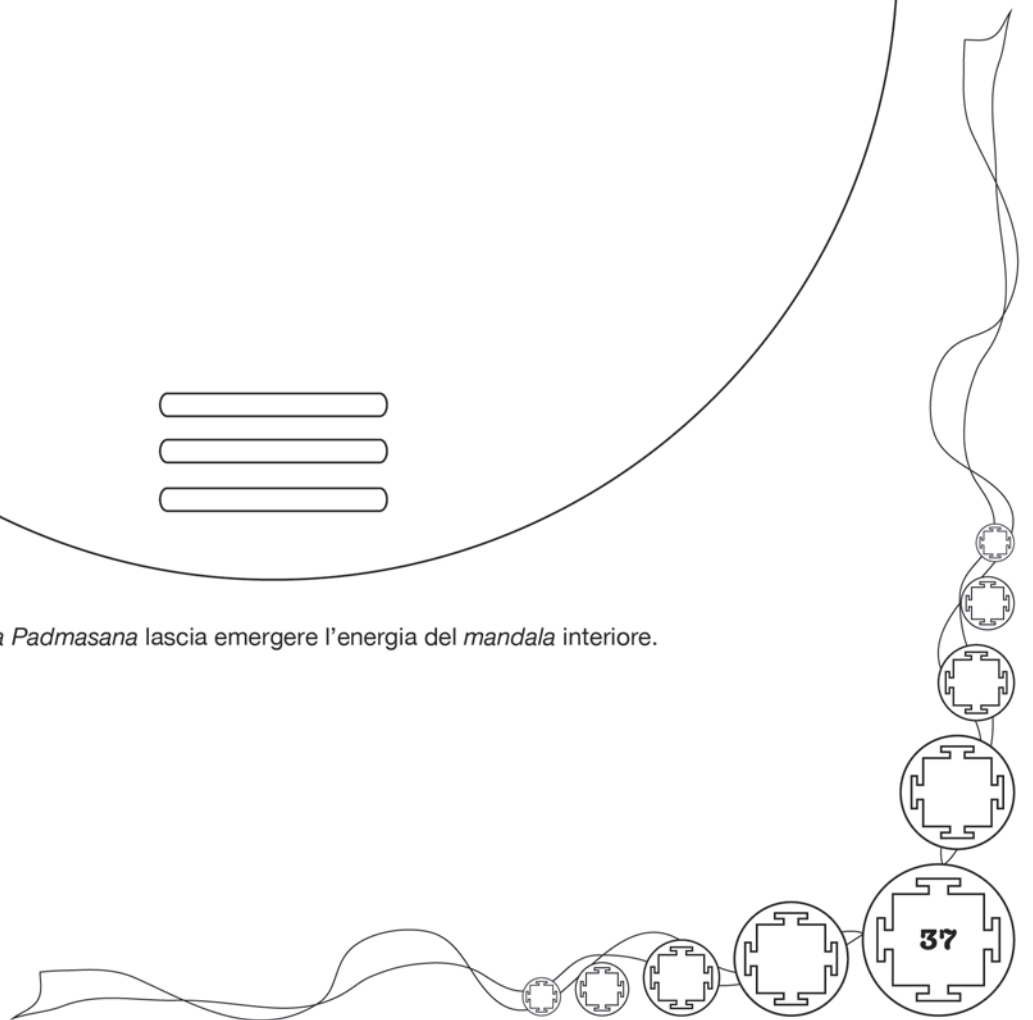
In questa posizione l'energia, direzionata verso l'alto, stimola tutti i chakra in particolare *Ajna*.

Nella posizione *Siddhasana* o del saggio realizzo l'arrivo al centro del Mio *Mandala* ovvero il mio vero essere.





*Mandala Padmasana* lascia emergere l'energia del *mandala* interiore.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

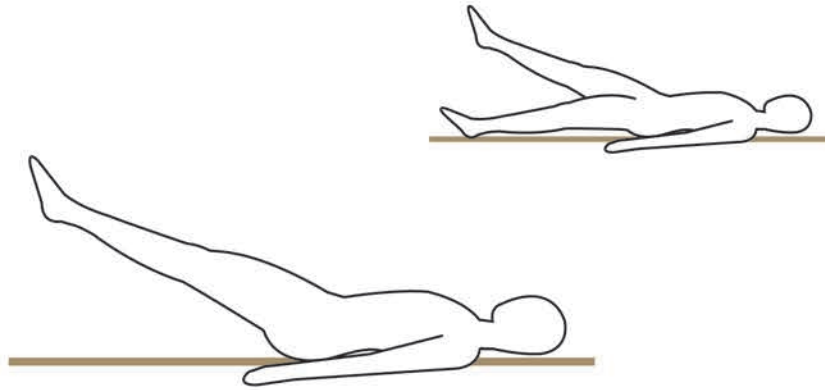
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





**MERUDANDASANA** posizione dell'asse centrale

Da *Siddhasana* mi sdraio supino con le braccia stese lungo il busto e sollevo le gambe verso l'alto con un angolo tra i 30° e i 45° gradi, tengo ben salda tutta la fascia addominale.

Se mi sto sforzando troppo nel mantenere la posizione posso fare la variante alzando una sola gamba alla volta (immagine piccola a destra).

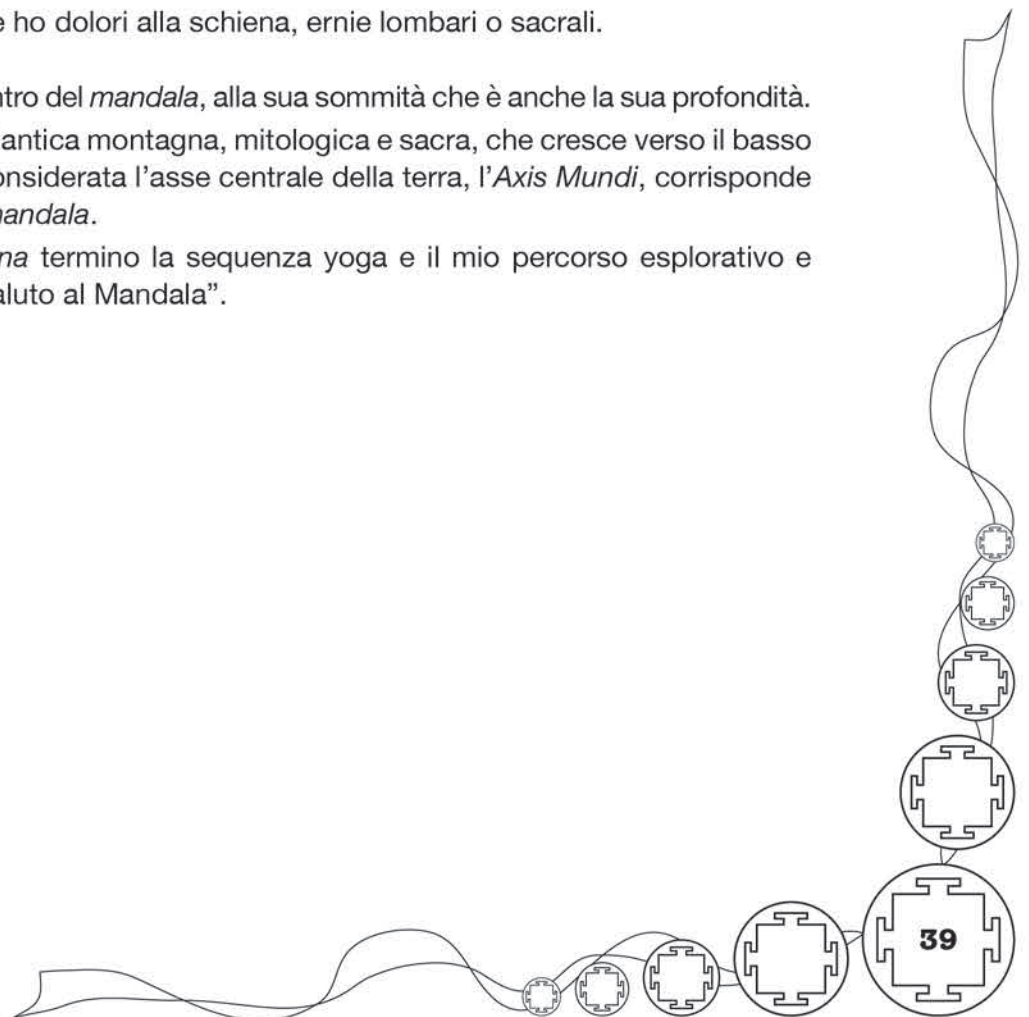
*Merudandasana* lavora sulla zona perineale dove si trova *Muladhara chakra*, sulla zona del basso ventre che corrisponde a *Svadhithana chakra*, sulla zona addominale intorno all'ombelico, dove si colloca *Manipura chakra* e sulla zona centrale del torace coincidente con *Anahata chakra*.

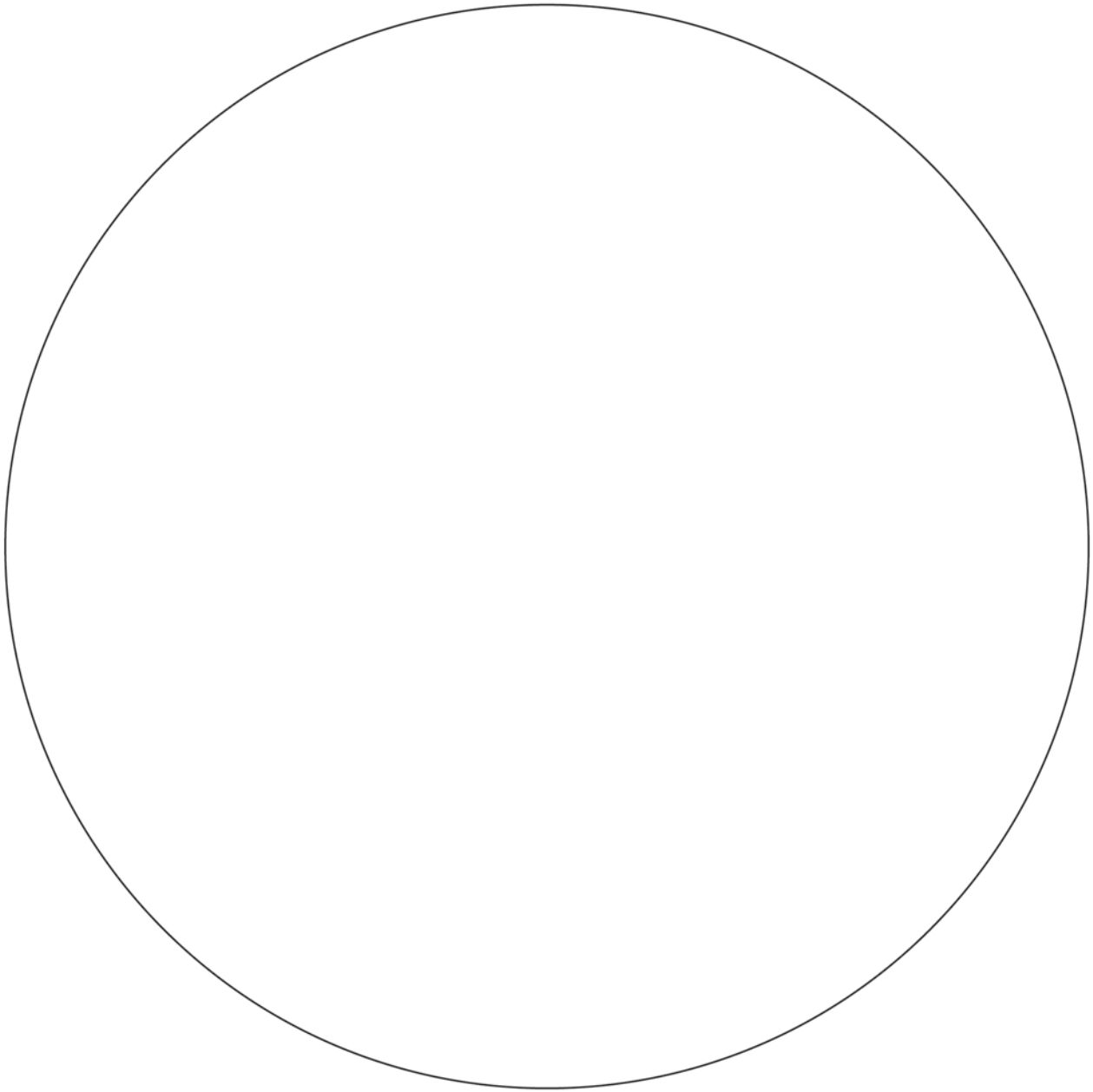
Fisicamente esercita gli addominali, i pettorali e i muscoli dorsali.

È controindicata se ho dolori alla schiena, ernie lombari o sacrali.

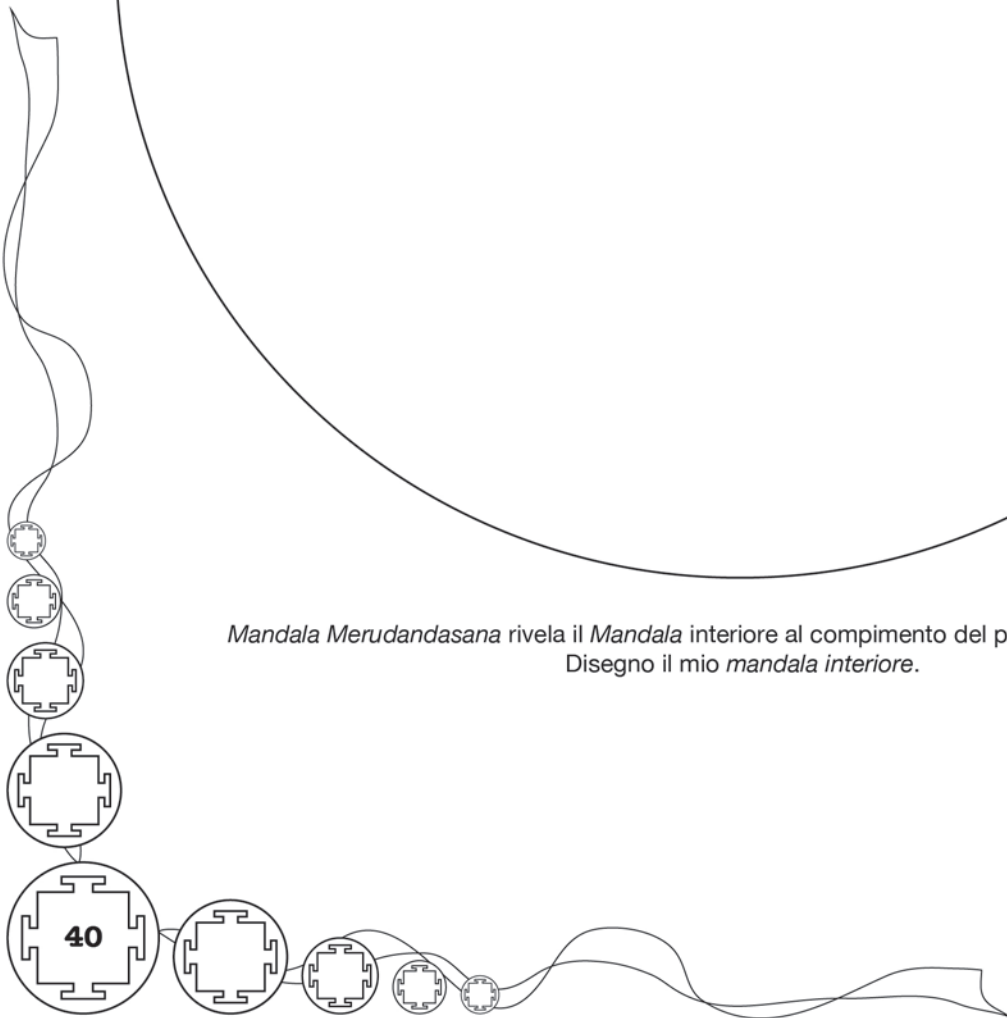
Sono arrivato al centro del *mandala*, alla sua sommità che è anche la sua profondità. Il monte *Meru* è un'antica montagna, mitologica e sacra, che cresce verso il basso e non in altezza, considerata l'asse centrale della terra, l'*Axis Mundi*, corrisponde al centro del mio *mandala*.

Con *Merudandasana* termino la sequenza yoga e il mio percorso esplorativo e conoscitivo del "Saluto al Mandala".





*Mandala Merudandasana rivela il Mandala interiore al compimento del percorso yoga-mandala.  
Disegno il mio mandala interiore.*





DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

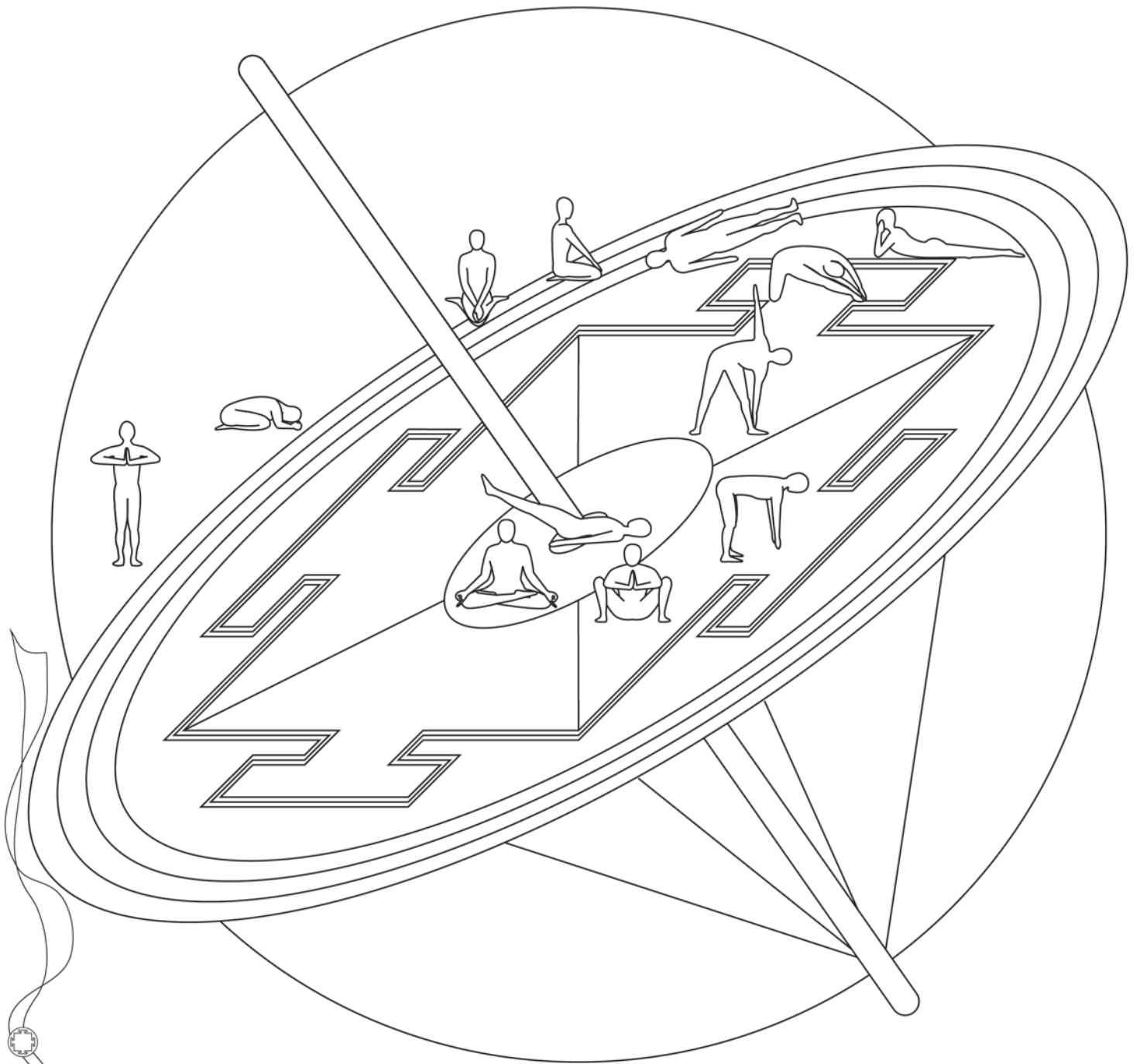
Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---





Percorso **DKYIL'KHOR NAMASKAR**

Con questo *mandala* posso meditare sull'intero percorso *yoga-mandala* ripercorrendo mentalmente tutte le forme come guida alla mia meditazione.



DATA: \_\_\_\_\_

ORA INIZIO: \_\_\_\_\_ ORA FINE: \_\_\_\_\_

Qual è lo spunto di riflessione e qual è il mio impegno fino alla prossima pratica dello *Yoga-Mandala* di oggi?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nel realizzare l'*asana*?

---

---

---

Ho trovato difficoltà a mantenere l'*asana*?

---

---

---

Sono riuscita/o a concentrarmi e/o immaginarmi nell'*asana*?

---

---

---

Come mi sono sentita/o nella colorazione del *mandala*?

---

---

---

Quale messaggio ha il *mandala* per me?

---

---

---

Come mi sento dopo questa di attività?  
Quale messaggio mi accompagna fino alla prossima pratica?

---

---

---



# Percorso DKYIL'KHOR NAMASKAR



**PRANAMASANA**



**SADHAKASANA**



**DHYANA VIRASANA**



**VAJRASANA**



**SHAVASANA**



**MAKARASANA**



**PARIGHASANA**



**TRIKONASANA**



**CHATUSHKONASANA**



**MALASANA**



**PADMASANA**



**MERUDANDASANA**





## BIBLIOGRAFIA

### Yoga

- *Asana Pranayama Mudra Bandha*, S. Satyananda Paramahansa
- *Bhagavad-gita*,  
Commentata da diversi autori nel tempo: Sivananda, Satyananda, Yogananda e Gandhi,
- *Il grande libro dello yoga*, G. Cella Al-Chamali
- *Lo yoga. Immortalità e libertà*, M. Eliade
- *Mudra: lo yoga delle mani*, G. Hirschi
- *Teoria e pratica dello yoga*, B. K. S. Iyengar
- *Yoga e ayurveda. Autoguarigione e autorealizzazione*, D. Frawley
- *Yogasutra*, Patanjali

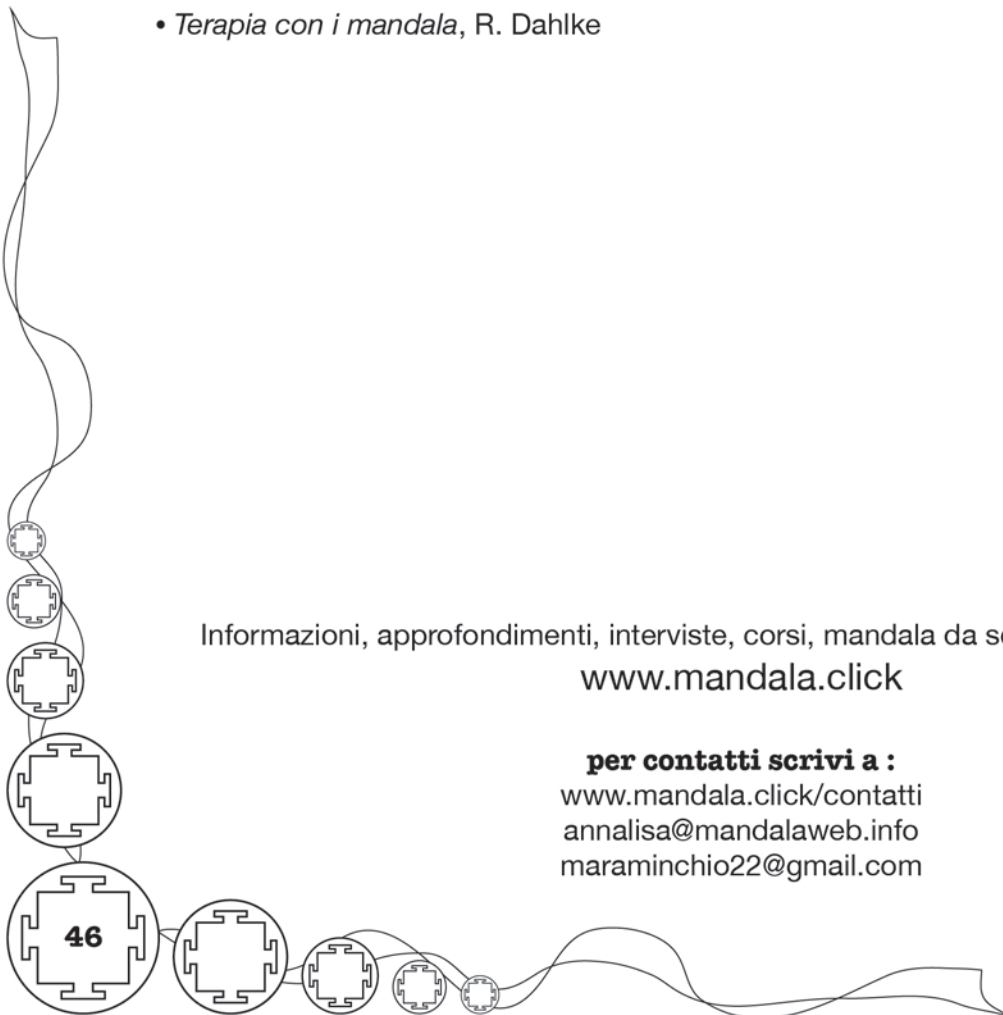
### Mandala

- *I Mandala*, S. F. Fincher
- *Mandala in cerca del proprio centro*, A. Monroy
- *Mandala, linguaggio del profondo*, M. Albanese - G. Cella
- *Mandala. Il cerchio sacro tibetano*, M. Brauen
- *Teoria e pratica del mandala*, G. Tucci
- *Terapia con i mandala*, R. Dahlke

Informazioni, approfondimenti, interviste, corsi, mandala da scaricare e colorare su  
[www.mandala.click](http://www.mandala.click)

**per contatti scrivi a :**

[www.mandala.click/contatti](http://www.mandala.click/contatti)  
[annalisa@mandalaweb.info](mailto:annalisa@mandalaweb.info)  
[maraminchio22@gmail.com](mailto:maraminchio22@gmail.com)





### **Mara Minchio**

*“Adoro i colori e non posso immaginare una vita senza colore!”*

Nata a Bologna dopo aver conseguito il diploma di Maestro d'arte inizia a lavorare in fotoincisa e poi in tipografia. All'inizio degli anni 2000 si interessa allo yoga come allieva della scuola di Devi Ràdhica Devi Dasi (Daniela Baldi), Centro yoga. La pratica dello Yoga l'appassiona e consegue il diploma di istruttrice di Hatha Yoga presso il Centro Yoga San Donato nel 2014.

Per preparare la tesina finale per la scuola di yoga, nel 2012 si iscrive ad un corso sul mandala e incontra Annalisa Ippolito.

Inizia un percorso di conoscenza e studio che non si limita ai corsi ma che si arricchisce di scambi e ispirazione reciproca.

Da alcuni anni crea mandala ispirati dalle sue meditazioni e alle sue pratiche e le condivide sul sito [www.mandala.click](http://www.mandala.click).

### **Annalisa Ippolito**

*“Il mandala è soprattutto un'esperienza autentica e unica, non permette di mentire, mette ciascuno al centro di se stesso e della sua vita ancorandolo alla bellezza della quotidianità”*

Storica dell'arte specializzata in arte contemporanea, ha ricercato dal 1999 la presenza del Mandala nelle tradizioni artistiche e culturali del mondo, con studi e viaggi internazionali che l'hanno portata ad approfondire questo tema incontrando la psicologa Verena Von Loesch, la studiosa e saggista Martha Bartfeld, il docente di cultura tibetana Erberto Lo Bue, il monaco artista tibetano Dam Chhoi Lama.

Grazie agli studi realizzati negli Stati Uniti con l'arteterapeuta Susanne Fincher e la counselor Marilyn Clark, nel 2010 diventa la prima (e finora unica) italiana ad aver conseguito il “Mandala Certificate Program” per operatori olistici del Mandala.

Dal 2008 pubblica su [mandalaweb.info](http://mandalaweb.info) e [mandala.click](http://mandala.click) ricerche, bibliografie, approfondimenti, mandala da colorare per adulti e bambini, interviste ad artisti, pittori e scultori che usano forme mandaliche nelle loro opere. A partire dal 2010 ha realizzato tra Italia, Spagna e Belgio decine di laboratori, workshop, conferenze e incontri pubblici per condividere la ricchezza delle sue esperienze con chiunque voglia mettersi sulla strada del Mandala come strumento creativo di equilibrio interiore e benessere.

