Sabato 11 Maggio la Sala Gemito della Galleria Principe di Napoli ha ospitato un'incontro divulgativo di Sahaja Yoga. Su SCM la photogallery dell'evento. (**Tiziana Cennamo e Maddalena Nardaggio**)

Il Sahaja Yoga è un recente "metodo di Yoga", fondato nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi, nota per il suo impegno a favore della pace nel mondo e della ricerca della spiritualità.

Tale esperienza di meditazione prevede il risveglio dell'energia Kundalini, localizzata nell'area dell'osso sacro, che muovendosi attraverso complessi canali energetici risale lungo la spina dorsale fino ad arrivare al punto più alto della testa, definito "osso della fontanella": da qui la Kundalini fuoriesce connettendosi con l'energia universale, e questa fusione viene definita Yoga.

Sahaja Yoga significa meditazione spontanea al fine di raggiungere la realizzazione del Sè, uno stato di pace con il proprio io e con l'ambiente che ci circonda, generando una notevole sensazione di benessere.

Phoca PDF

Studi scientifici hanno dimostrato che questa tecnica di meditazione può portare una serie di benefici a livello psico-fisico. E' stata rilevata, infatti, una riduzione dell'attività del sistema nervoso simpatico (artefice di reazioni stressanti come paura, fuga, attacchi) a favore di quella del sistema nervoso parasimpatico (che induce ad un rilassamento mentale e fisico).

Chi è interessato a provare tale esperienza e approfondire l'argomento può consultare i siti www.sahajayogabenessere.com o www.sahajayoganapoli.it.

Le fotografe Tiziana Cennamo e Maddalena Nardaggio hanno realizzato, per ServizioCivileMagazine, la photogallery dell'incontro divulgativo di Sahaja Yoga che si è tenuto lo scorso Sabato 11 Maggio presso la Sala Gemito della Galleria Principe di Napoli.

Clicca qui per visitare la gallery

Phoca PDF

Phoca PDF