

AGGIORNAMENTO PER I SOCI N° 5

Maggio 2009

*L'Associazione Culturale
Le Nuvole*

presenta

La gazzetta delle Nuvole

Per info: 3297968490

www.lenuvoledicivita.it

Sommario



Calendario del mese

pag. 3



Ultimissime

pag. 4



**Tema del mese:
I 5 stadi dell'evoluzione umana**

pag. 5



Il Campo delle Nuvole

pag. 6



Il punto dell'astrologa

pag. 8



**Seminario A.S.Y.E del 19/04/09:
Impressioni**

pag. 10



La respirazione e lo Yoga

pag. 12

CALENDARIO ATTIVITA'

Maggio 2009

Giovedì **7 maggio** ore 20.00 (ingresso libero)

Meditazione del Plenilunio

La Meditazione come forma di servizio per L'Umanità, la nota è quella del Toro.

Venerdì **8 maggio** ore 17.00 (costo 25,00€)

Corso di Astrologia Psicologica

I 12 tipi dello zodiaco visti da un punto di vista psicologico...per imparare ad instaurare migliori rapporti con il nostro prossimo nella vita privata e nel lavoro: primo piano sulla Bilancia.

Venerdì **22 maggio** ore 17.00 (costo 25,00 €)

Corso di Astrologia Psicologica

I 12 tipi dello zodiaco visti da un punto di vista psicologico...per imparare ad instaurare migliori rapporti con il nostro prossimo nella vita privata e nel lavoro: primo piano sullo Scorpione.

Domenica **24 maggio** ore 17.30 (ingresso libero)

Salotto delle Nuvole

Tema del mese i 5 stadi evolutivi dell'Umanità: dibattito sul film 'Cuore Sacro' e cena sociale di fine anno associativo.

Ogni mercoledì alle 18.00 **Corso di Hatha Yoga** a **Viterbo**, presso la sala climatizzata del Centro Olistico Michael, in collaborazione con lo Csen/Coni.

ULTIMISSIME

LE NUVOLE

CONTINUANO

I *CORSI di HATHA YOGA*

Il martedì e il giovedì:

1° TURNO 17.30-19.00

2° TURNO 19.00-20.30

Sabato: 9.30-11.00 (prenotandosi la sera prima)



SALOTTO delle NUVOLE

Domenica 24 maggio 2009 ore 17.30

Tema del mese: i 5 stadi evolutivi dell'Umanità

Dibattito sul film:

CUIORE SACRO

Al termine Cena Sociale

Per informazioni e/o modalità di partecipazione contattare il 3297968490 oppure yoga@lenuvoledicivita.it

Tema del mese:

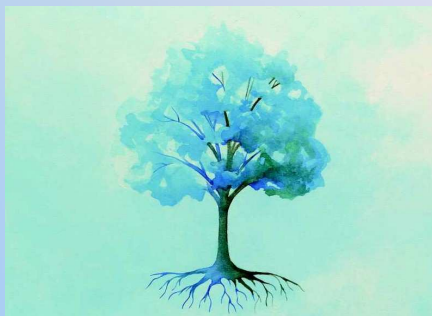
I 5 STADI DELL'EVOLUZIONE UMANA

“Tutta la storia umana è un processo di elevazione verso la Coscienza dell'Anima. Questo è quello che da sempre ci dice la Saggazza Antica: dietro all'evoluzione della specie c'è un'evoluzione della coscienza. Come una pianta si dirige verso la luce del sole, così l'Umanità è attratta dalla luce dello Spirito o Monade, Dio, Sé Superiore, Brahma, ecc.

L'Umanità è passata da una coscienza pre-individuale di coscienza animale, attraverso uno stadio individuale di coscienza, è giunta all'autocoscienza, fino a toccare, nei pochi individui che hanno tracciato il Sentiero, la coscienza spirituale cosmica. Tutti questi stadi sono presenti nell'umanità.

Gli uomini non sono tutti uguali, anche se naturalmente sono equivalenti. Questo assunto ci permette di capire meglio la nostra società, ci permette di discriminare e distinguere i vari comportamenti delle persone in modo da sviluppare la comprensione amorevole. Questo deve essere ben chiaro. Questo schema non serve per giudicare ma per comprendere, non serve per collocare noi o gli altri in un tassello evolutivo ma per capire che, pur facendo parte tutti quanti di un solo corpo chiamato Umanità ed essendo quindi equivalenti, tuttavia alcune cellule hanno un'età e una funzione diversa dalle altre. Come nella vita dell'uomo vi sono bambini, adolescenti, uomini maturi e persone anziane, così nell'umanità vi sono persone che hanno un'età evolutiva diversa e corrispondente a diversi gradi di sviluppo.”

Tratto da “Il Cantico dell'Universo” di Francesco e Gabriella Varetto, edizioni Synthesis pp.99/100



L'Associazione Culturale Le Nuvole

organizza

Il campo delle Nuvole

***Campo estivo per bambini della fascia elementare presso la scuola
Gianni Rodari***

di Civita Castellana

dal 15 Giugno al 17 Luglio 2009

***Il campo si svolgerà dal lunedì al venerdì
dalle ore 9.00 alle ore 13.00.***

***Per informazioni ed iscrizioni recarsi previo appuntamento presso la
sede dell'Associazione in Via Don Minzoni, 34 Civita Castellana (VT)***

o contattare:

Segreteria Le Nuvole 0761 515919

Responsabile contatti scuola 3297968490

www.lenuvoledicivita.it

IL CAMPO DELLE NUVOLE

*Ci risiamo...manca solo un mese alle vacanze estive e già i bambini pregustano la fine della scuola, il giocare all'aperto nelle lunghe giornate di sole, i libri e i quaderni messi nel dimenticatoio, "lontani dagli occhi, lontani dal cuore" dice il proverbio... e i genitori? Per molti di loro la fine della scuola coincide il più delle volte con un piccolo 'calvario', un pellegrinaggio continuo da amici e parenti più o meno stretti, di corse a destra e sinistra dove 'sistemare' i propri piccoli almeno per un po'. Per chi lo ha vissuto...un vero incubo! Esiste un qualche compromesso? Un modo di far giocare i bambini per qualche ora sfruttando quel tempo in modo tutto sommato utile ed educativo, che si faccia ginnastica usando la fantasia e la creatività, in un luogo sicuro e protetto? Ebbene sì, esiste! **L'associazione culturale Le Nuvole** ha organizzato un **CAMPO ESTIVO** (presso i locali della scuola elementare Gianni Rodari a Civita Castellana) nei mesi di **giugno e luglio** per dare sollievo a quei genitori che lavorano e che magari sono preoccupati che i propri figli passino più ore del solito in compagnia della televisione. Il Campo sarà aperto dal lunedì al venerdì dalle ore **9.00 alle 13.00** e seguirà un programma che spazia dall'attività sportiva, alla pittura, alla lingua inglese, alla creazione di storie e a laboratori pratici legati ai vari temi trattati. Non ultimo, in linea con gli obiettivi che perseguiamo, i bambini del Campo Estivo verranno introdotti alla pratica dello yoga i cui benefici sono ormai universalmente riconosciuti: il magico effetto rilassante dello yoga dona allo stesso tempo concentrazione e creatività.*

Lo staff degli operatori (i cui curriculum sono visionabili sul sito www.lenuvoledicivita.it) è composto da professionisti altamente qualificati.

Per le iscrizioni recarsi nella sede dell'associazione in Via Don Minzoni, 34 previo appuntamento telefonico al 329 7968490

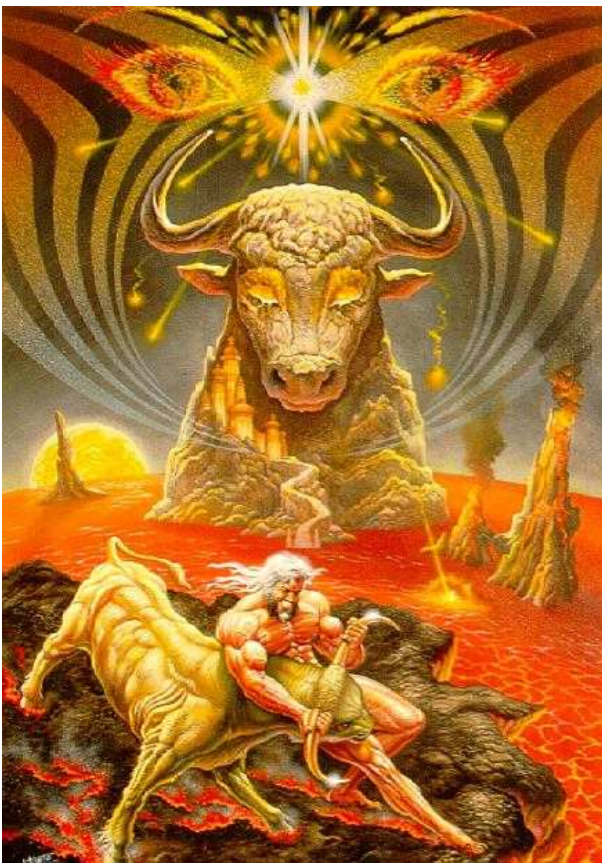




TORO

*Il 21 aprile il Sole entra nel segno del Toro per rimanervi sino al 20 maggio circa. Secondo nello Zodiaco, segno Fisso caratterizzato dall'elemento Terra, una delle sue parole chiave è **attaccamento** (desiderio di cibo, di fumo, di denaro) senza dimenticare che il segno del Toro governa la **gola** (nel senso di desiderio ma anche di mal di gola vero e proprio).*

*La Seconda casa, a lui riferita, è il campo in cui si maneggia il **denaro** che si è guadagnato e in cui si sta attenti ai propri possedimenti. In un tema di nascita, un secondo campo molto ricco indica spesso un'avidità di denaro ma anche di possesso in senso lato.*



*Il segno del Toro è governato da **Venere**, il pianeta dell'amore e dell'affettività, pianeta che induce un bisogno epicureo ed edonistico di soddisfare i sensi. La sua **sensualità** è proverbiale, quindi oltre ad essere un buongustaio di solito è un amante insaziabile.*

Se osserviamo il glifo di questo segno troviamo il cerchio del Sole, simbolo dell'energia vitale maschile, sormontato dalla falce della Luna crescente, simbolo dell'intuizione e del potere femminile della mente. Si dice che coloro che vedono la luce in questo segno siano persone avidi e poco spirituali, ma questo forse può valere solo per coloro che sono alle prime tappe della loro evoluzione. I Tori desiderano

accumulare, è vero, ma non per avidità: il contatto con Venere li rende affettuosi mentre l'elemento Terra li rende concreti quindi per loro l'accumulo di denaro è solo funzionale al mantenimento delle persone che amano. L'animale che meglio

rappresenta questo segno è forse proprio il bue, il placido compagno di lavoro dell'uomo che con forza e costanza fornisce un prezioso sostegno nel duro lavoro della terra. Non si arrabbia mai, ma se succede vede rosso e allora... si salvi chi può!

Se volessimo fare una carrellata di difetti potremmo dire che il Toro ha di solito scarsi interessi culturali, ama la routine, respinge i cambiamenti, è possessivo e cambia difficilmente opinione.

La donna Toro è considerata la migliore moglie e madre dello zodiaco: ama cucinare, adora la casa e di sicuro coltiva un orticello o almeno delle belle piante fiorite sul suo balcone. Madre affettuosa, moglie sensuale e fedele corre un unico rischio: quello di chiudersi nelle mura domestiche e di diventare una persona poco interessata agli stimoli esterni.

Tra le professioni a loro più adatte quella del cantante lirico o dell'artista in generale, il cuoco, la maestra d'asilo, i bancari e tutti coloro che lavorano con il denaro, giardinieri e coltivatori diretti, estetiste, sarte e geometri. I loro problemi di salute riguardano per lo più l'alimentazione: oltre ad avere inevitabili problemi di linea di norma non amano lo sport perché sono troppo sedentari. Dal suo segno polare, lo Scorpione, il Toro dovrebbe apprendere la profondità di pensiero e l'astuzia.

***Ercole** nella sua seconda fatica deve catturare il toro sacro di Creta e restituirlo ai suoi custodi. Attraversa il tratto di mare che separava l'isola dalla terraferma e da un posto all'altro insegue il toro sacro guidato dalla luce sulla fronte dell'animale. Da solo si inoltra nel labirinto del palazzo e da solo lo cattura. Poi cavalcandolo lo spinge in mare e lo guida verso la terra dei Ciclopi. La seconda fatica viene compiuta con la forza di **volontà** ed è una fatica non cruenta: egli deve infatti comprendere e dominare l'istinto animale e cavalcandolo ricondurlo al tempio.*

*La **sacralità** del segno del Toro si esprime molto bene in questa prova: scopri te stesso, **domina il tuo istinto** e fa ritorno alla casa del Padre!*

Per **consulenze** e/o **Carte del Cielo** contattare il 3297968490 oppure info@lenuvoledicivita.it

SEMINARIO A.S.Y.E. del 19 Aprile 2009: "YOGA, AYURVEDA E GESTIONE DELLE EMOZIONI"

IMPRESSIONI

Il 19 di aprile Le Nuvole hanno organizzato all'interno del progetto A.S.Y.E. (Accademia per lo Studio dello Yoga e dell'Etica, scuola di formazione per insegnanti yoga che inizierà i corsi a Viterbo a ottobre 2009) un interessante seminario sulla gestione delle emozioni presso la sede del Coni di Viterbo. Tutti noi sappiamo quanto il benessere e la qualità della nostra vita derivino in massima parte dalla capacità di riconoscere, nominare e gestire in modo equilibrato emozioni, sentimenti ed affetti. È stato un viaggio interessante, quello alla scoperta di quali emozioni sono maggiormente presenti nei vari tipi umani (definiti dosha dall'Ayurveda). Il percorso proposto ha attinto alle conoscenze sviluppate da una scienza millenaria come quella ayurvedica e da una disciplina che risale altresì a millenni orsono, lo yoga.

Condividiamo con voi i commenti dei partecipanti...

"Il seminario è stato super interessante! Ero focalizzata e concentrata solo su me stessa attenta a cogliere tutti i suggerimenti per trasformarli in una forma di benessere. Sulle qualità dei dosha mi sono riscontrata perfettamente, ed anche se i miei punteggi sono stati molto simili (Kapha è leggermente prevalso sugli altri) tutte le informazioni mi aiuteranno ad autocorreggermi continuamente nel mondo. Ogni lezione di yoga è stato un viaggio verso l'armonizzazione completa...ad uno stato spontaneo di calma. Praticando yoga evito le mie tempeste emotive, sarà il mio percorso eterno perché mi rende serena e appagata." Irene M.

"Il percorso che sto vivendo, mi riporta quotidianamente ai concetti di "Consapevolezza", "Sentire", "Valori", "Responsabilità". Immagina la mia reazione alla lettura del manifesto dove si spiegava la possibilità di iscriversi all' A.S.Y.E. Accademia per lo Studio dello Yoga e dell' Etica! Mi sono domandata se potevo "osare" un simile passo pur non avendo una pratica acquisita di Yoga e dopo aver preso la decisione di telefonare e chiedere informazioni sono decollata, ho spostato alcuni impegni previsti per quella domenica e ho aspettato che

arrivasse il 19. Ti assicuro che ero emozionata come ogni volta che percorro un nuovo approccio o un nuova ricerca, nemmeno in famiglia è passato inosservato il mio comportamento "ansioso" ... Cristina ha parlato di emozioni...di tipologie e strategie yoga per affrontare le stesse, se avessi conosciuto l'esercizio che ci ha insegnato per allentare lo stato d'ansia, avrei partecipato con più scioltezza, perché infatti mi sono sentita goffa come una "foca" per tutta la giornata, fino al momento in cui ho visto con l'occhio interno tutti quei colori. La "visione" di tutti i colori dei chakra che partivano e tornavano al terzo occhio è scaturita durante l'esercizio di respirazione con la sola narice destra...sono rimasta stupefatta, ...Caspita! Mi sono detta. Ci sono. Sono nel posto giusto con le persone giuste. E' la strada. La mia strada." **Maria Cristina G.**

"Devo innanzitutto fare i complimenti a Cristina per la chiarezza delle sue spiegazioni, ha esposto i concetti in modo snello e fluido. L'utilizzo contemporaneo di più discipline e metodi secondo me è la strada giusta per acquisire maggiore consapevolezza. Mi è sembrato molto interessante utilizzare l'Ayurveda per capire la tipologia di persona per poi usare esercizi Yoga specifici, atti a prevenire e curare i disturbi tipici di quella personalità." **Maurizio B.**

"Avevo molta curiosità perché questo accostamento tra lo yoga e la psicologia mi interessa molto e poi su questo argomento di ...pratico si trova poco .Le mie impressioni sono sicuramente positive. La dott.ssa Lombardi è stata molto chiara nella sua esposizione e mi è sembrata molto competente. Ma quello che mi ha più colpito, favorevolmente, e che per me è molto importante, è stato il clima . Non so spiegarlo a parole, è più qualcosa che si sente, una sensazione che mi ha orientato, quando ero in cerca di un corso di yoga, a proseguire con un certo insegnante oppure no. Un particolare clima che facilita il mio rilassamento, il mio entrare in profondità ,in uno stato vicino alla meditazione. E questo dipende sicuramente dall'insegnante. Quando sono tornata a casa ero molto calma e rilassata. Inoltre non avevo mai fatto il test sui dosha... e mi hanno molto interessato le notizie che Cristina ci ha dato su di essi ...e scoprire di essere vata mi ha chiarito alcune cose. Sono, infatti, del segno dell'acquario...Mi piacerebbe approfondire di più anche l'aspetto astrologico..." **Paola B.**

"E' stato un incontro interessante e positivo, ho percepito armonia nel gruppo anche se non tutti ci conoscevamo, il bello, per me, e' stato condividere il fatto che tutti stavamo lì per cercare di capire meglio noi stessi in modo da riuscire a capire meglio anche gli altri. Inoltre e' bello anche sapere che ci sono altre persone che stanno percorrendo la mia stessa strada. Molto brava la dott.ssa Cristina che in quelle poche ore ha saputo darci informazioni preziose sia teoriche che pratiche per gestire quelle emozioni che spesso ci disturbano e ci fanno star male." **Maria Grazia M.**

Le iscrizioni ad A.S.Y.E. scadono a luglio 2009, per informazioni 3297968490

La Respirazione e lo Yoga

La respirazione è il più grande atto vitale.

E' possibile vivere per settimane senza mangiare, per alcuni giorni senza bere; non è possibile invece vivere senza respirare.

Tutti i fenomeni vitali sono legati all'ossigeno, le cellule del corpo si approvvigionano di ossigeno dal sangue. Ma l'uomo moderno respira male, bloccato come è in una morsa di stress che "taglia" il respiro; anche una respirazione apparentemente "normale" secondo i canoni occidentali, in realtà non è sufficiente per vivere una vita in piena salute.

E' stato dimostrato che le respirazioni lente e profonde hanno molteplici effetti:

- il sangue risulta migliorato in qualità e quantità, nutre più adeguatamente l'intero organismo, specialmente il cervello, la spina dorsale, i nervi spinali, con notevole vantaggio di tutto il corpo che viene mantenuto sano, forte e giovane;
- viene indotta la tranquillità, si facilita l'acume, la visione e la creazione della mente e con la pratica si elimina la tendenza all'agitazione psichica.

Recenti studi medici hanno evidenziato che alcuni problemi di chi soffre di scompenso cardiaco, soprattutto la dispnea, cioè la difficoltà a respirare, hanno solo in parte a che fare con un deficit di pompaggio del cuore; sono invece legati a un'alterazione del controllo del respiro.

Inoltre una respirazione lenta e profonda, praticata costantemente, riduce la pressione in chi soffre di ipertensione.

Altro esempio: i soccorritori alpini si sono accorti che le vittime delle valanghe, che dispongono di pochissimo ossigeno sotto la massa di neve, hanno molte più chance di sopravvivere se anziché respirare velocemente, presi dal panico, lo fanno lentamente e profondamente. Consumano un po' meno ossigeno, ma lo sfruttano molto meglio e quindi possono sopravvivere un po' più a lungo, magari finché arrivano i soccorsi.

Anche la depressione può essere correlata ad una cattiva respirazione, specialmente nelle donne che naturalmente praticano una respirazione "alta" in quanto parte del volume addominale è destinato dalla natura alla procreazione; infatti nei centri respiratori situati nel midollo spinale, esistono delle strutture denominate *Raphe*, preposte alla produzione di serotonina in giusta quantità se ossigenate correttamente. La serotonina influenza pesantemente la sfera psichica, e nel caso di scarsa ossigenazione per una respirazione "corta", può diminuirne la concentrazione nel sangue con i conseguenti a volte nefasti effetti noti come depressione.

Proviamo ora un semplice ed utile esercizio per facilitare la respirazione. Inspiriamo allargando le ali del naso mediante una trazione dei muscoli destinati a questo scopo (nell'espiazione, occorre rilasciarli).

Poche inspirazioni effettuate in questa maniera ci permetteranno di constatare che l'aria entra assai più facilmente, in più grande quantità e in maniera più equilibrata. Prendere aria allargando le narici del naso facilita non soltanto l'entrata di un'accresciuta quantità di aria ma dirige attivamente la corrente d'aria che penetra nelle conche turbinatae del naso, verso le zone tappezzate da terminazioni nervose tra le più sensibili.

Questa particolare disposizione delle narici scatena, per via riflessa, una modificazione per gradi di tutto l'apparato respiratorio, a cominciare dalle narici, persino nei bronchi, senza escludere che la sua influenza si estenda addirittura agli alveoli polmonari.

L'apparato respiratorio, connesso intimamente al sistema nervoso, costituisce sotto parecchi aspetti un "tutto" organico.

Anche nel caso di una respirazione superficialissima (500 cc ad inspirazione), alla fine di un anno penetrano nei polmoni circa 5.000.000 di litri. Pensate ad un semplice aumento del 10%, con la pratica del suddetto esercizio, che porta nei polmoni altri 500.000 litri!

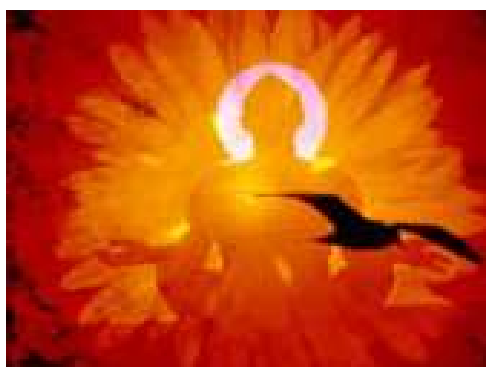
Una soluzione per l'uomo moderno ai problemi elencati, è la pratica dello **Yoga**. Gli antichi Rishi indiani, già oltre 5000 anni fa, conoscevano i meccanismi respiratori ed hanno creato la *scienza del Pranayama*, cioè la gestione dell'energia vitale che entra in noi attraverso la respirazione.

Ma anche i più semplici esercizi yoga apportano notevoli benefici perché hanno anche la funzione di "ricentrare" i meccanismi respiratori.

Così un semplice esercizio dinamico con flessione laterale della colonna ed apertura delle braccia, comporta una espansione toracica ed aumento del volume di aria inspirato.

Per ultimo si fa notare che alcuni Istituti di Pneumologia e Fisiopatologia Respiratoria, in Italia, stanno riabilitando i propri pazienti insegnando loro come respirare, utilizzando proprio esercizi yoga o di chiara derivazione yoga.

Ovviamente tutti gli esercizi vanno praticati sotto la guida di un esperto.



Mario Piatasi