

Vita che scorre | Yoga Flow con Bettina

1972

Tutto ha avuto inizio...

...con un **libro mistico** alquanto magico: *“Autobiografia di uno Yogi”* di *Paramahansa Yogananda*.

Le pagine ancora oggi mi portano nella magia dell’India, con la sua pura ed antica spiritualità, raccontata da un Maestro affascinante, che con energia amorevole ed illuminante ha plasmato nell’ultimo secolo migliaia di anime assetate. Il mio cuore non poteva rimanere indifferente davanti a tale bagliore di Luce Pura.

Era come un lampo di gioia che ha attraversato e plasmato la mia consapevolezza che realizzava: **“FINALMENTE, SONO TORNATA A CASA!”** Fiumi di lacrime traboccano da anni di attesa, incertezza, inadeguatezza, squarciando il cielo dell’apparenza.

Negli anni e decenni a venire ho incontrato tanti maestri, forme, vibrazioni ed espressioni yogiche, che hanno saputo toccare la mia vita e colmare mente e cuore.

La sete di “conoscere” mi ha guidato in India, in Nepal, visitando luoghi magici, posti remoti ed esoterici, ma soprattutto, mi ha guidato a *“Casa”*; calandomi sempre più nelle mie profondità ho scoperto un CUORE che pulsa d’amore, gratitudine, compassione, che riesce ancora a meravigliarsi del volo di una farfalla o del sussurro del vento... le cose semplici erano diventate la cornice ideale per “accogliere la Vita”.

Quei anni la RICERCA YOGICA filavano su un’epoca di Intuizione, si ascoltava la pancia, ci si affidava al flusso che offriva in quel istante la vita... probabilmente era un network di intrecci cosmici più potente ed affidabile di quanto oggi giorno possa permettere internet, cellulari o altri mezzi di veloce comunicazione.

Percepisco lo Yoga infatti come un **flusso di energia (flow)**, che a volte è dinamico e travolge la cosiddetta normalità; ma che sa essere altresì quieto, silente, introspettivo, che sussurra parole di pace che sfiorano appena la pelle della nostra Esistenza.



Cosa ti offre Yoga Flow

Perché insegno Yoga?

Penso che sia naturale che desidero trasmettere con tutta me stessa, in maniera profonda e vera, la meraviglia del cuore di fronte al mondo yogico. È un sentiero elevato, che modella e nutre pian piano tutta la tua Vita in ogni sua fibra, fisica, mentale che spirituale!



Un ingrediente magico

Coltivando una profonda INTUIZIONE come Leitmotiv, che sa connettersi con il SUBLIME dentro di noi, rinnovandola giorno dopo giorno con coraggio, passione, determinazione e gioia, è un ingrediente indispensabile e davvero magico dello YOGA per camminare su uno dei sentieri più belli della VITA!

Yoga Flow ti offre

Tecniche e pratiche che sanno intrecciarsi nell'armonia dell'attimo presente, celebrando la bellezza dell'anima e della vita. Fluiamo attraverso molteplici ed antiche espressioni yogiche come:

Hatha yoga, Lu Jong, Yin Yoga, Vinyasa, Yoga Flow, Yoga Tibetan Style, Bhakti, Raja, Kriya Yoga... con l'ausilio di pranayama, mudra, mantra, bandha e meditazione.

La Pratica

È fluida, creativa, attiva, meditativa, ispirata da antiche espressioni e conoscenze yogiche, accolte ed affinate da me in quasi 50 anni di ricerca yogica-spirituale.

Siamo Unici

A mio avviso l'Anatomia di *Paul Grilley* potrebbe cambiare profondamente il modo di vedere, praticare e insegnare lo yoga! Egli illustra scientificamente che ogni persona ha un'Anatomia scheletrica unica e irripetibile. Per questo motivo noi non saremo mai in grado di assumere una postura yogica IDENTICA a qualcun'altro...

...perché siamo UNICI!

Invece di insistere a correggere il corpo in modo che sia conforme agli standard delle posture classiche trasmesse, potremmo usare la conoscenza di "come siamo fatti realmente", per permettere al corpo di esprimersi in armonia con le sue possibilità fisiologiche.



Rispettiamo i nostri limiti "ossei / scheletrici" e con ciò le forme e dimensioni, la compressione tra le ossa, le proporzioni e l'orientamento della struttura fisica e ciò che riesce a "disegnare" a livello di Asana.

ATTENZIONE! NON CI SONO DUE PERSONE CHE POSSANO ASSUMERE LA STESSA POSTURA ALLO STESSO MODO... ci saranno sempre piccoli o grandi varianti!

La **conoscenza yogica** ci guida verso una pratica saggia e gioiosa!

Piccola Traccia Esperienziale Vitae

Così, i miei primi passi nel mondo dello Yoga li ho intrapresi all'età di dodici anni (1972). Più mi addentro in questo sentiero che fa "danzare" all'unisono spirito, mente e corpo, più mi si rivela l'immensità della Creazione, e la vastità della semplice parola "Yoga". Sfiando 50 anni di ricerca yogica, mi sento ancora agli inizi, sempre curiosa e profondamente stimolata ad esplorare i meandri della mente e le bellezze dello Spirito.

Sono stata ispirata e ho potuto assorbire gli insegnamenti e *l'essenza dello Yoga* da diverse Scuole Yoga e Maestri di Vita, che riuscivano a colmare il mio cuore e l'Anima; sapevano innalzare una Luce limpida e perciò degna da essere seguita!



Date che scorrono, tracciando il mio sentiero yogico

- 1984 Diploma Insegnante di Hatha Yoga con il discepolo diretto di "Paramahansa Yogananda", Swami Kriyananda
- 1984 Iniziazione al Kriya Yoga con Swami Kriyananda
- Ho ampliato la mia conoscenza yogica con le pratiche di Yoga Nidra, Yoga Terapia, 5 Tibetani, Yogoda, Raja Yoga, Hormonyoga, Yoga in Coppia, Yoga applicato alla Maternità, Yoga per Ragazzi, Pranayama e Meditazione.
- Durante il mio percorso yogico ho potuto sperimentare l'unione che lega strettamente le diverse materie esoteriche, studiando l'Astrologia (1995), Cristalloterapia (1997), Fiori di Bach (1998) e Reiki (Master 2004).
- Nel 1995 ho fondato lo Studio Gayatri a Monza (MB) in cui ho divulgato per 12 anni corsi, seminari, approfondimenti sullo Yoga Integrale, Scienze Olistiche, Reiki Usui Shiki Ryoho, Cristalloterapia, Fiori di Bach, Astrologia
- Nel 2007 ho creato insieme ad altre tre donne a Monza (MB) l'Ass. Cult. Jivana in cui tenevo fino al 2011 corsi e seminari di studio e crescita individuale e di gruppo (Yoga – Hatha Yoga, Raja Yoga, Yoga Nidra, Yoga in Gravidanza, Yoga per Ragazzi, Formazione Istruttori Yoga Integrale, Seminari & Stage Yoga Integrale sui 5 Tibetani, Kriya Yoga, Yogoda, Meditazione ...)
- Dal 2011 fino a 2019 presidente dell'a.s.d. Jiva Yoga, che ha come obiettivo di offrire sempre il meglio del mondo yogico - olistico, per imparare a costruire una profonda pace interiore e dare sollievo al proprio disagio psicofisico.
- 2007 Iniziazione al Kriya Yoga Originale dal Maestro Indiano Lahiri Shibendu
- 2008 Himalaya Iniziazione con Rinpoche Tashi Lama Tsering
- 2009 Specializzazione in Yoga Terapia, Raja Yoga, Yoga per Anziani - istituti di formazione yogica in Italia e all'estero.
- 2011 Diploma Ananda Yoga alla Scuola Europea Ananda Assisi - riconosciuta da Yoga Alliance (America) e European Yoga Federation (EYF)
- 2012 Meditazione Vipassana come insegnata da S. N. Goenka nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin
- 2010 iniziazione al Mantra e alla IAM Meditazione - L'Integrated Amrita Meditation Technique®
- 2012 Yoga terapia - diploma Hari Om di Milano.
- 2016 Formazione LU JUNG - Yoga Tibetano con il maestro Tulku Lobsang in Germania
- 2018 Formazione Yin Yoga 30 ore con Mona Abter
- 2019 Diploma Yin Yoga 50 ore con Mona Abter



YOGA significa UNIONE

Durante il mio percorso yogico ho potuto sperimentare l'unione che lega strettamente le diverse materie esoteriche ed olistiche, studiando approfonditamente i Chakra, Cristalloterapia (1997), l'Astrologia (1995), Reiki (Master nel 2004) e i Fiori di Bach (1998).

Tutte le discipline serie, assenti di fanatismi e dogmi, guidano verso il cuore, toccando il centro del nostro essere, accelerando così la nostra crescita interiore - spirituale.

*Applicando nei miei corsi le discipline e tecniche più svariate ed idonee per una vera e profonda Ricerca Spirituale la mia espressione yogica si manifesta con il nome **YOGA FLOW**.*