

# WONDERFUL MIND

Progetto di benessere psicofisico creato per le aziende dell'HUB CSMT

## Come trasformare la mente in una mente meravigliosa attraverso il potere dello yoga e della meditazione

### Premessa

La parola yoga si è convertita in un vocabolo internazionale, non esiste né luogo né paese alcuno, dove la gente non sia intimamente interessata a questa grande disciplina conosciuta come la scienza dello yoga.

Qual è la definizione dello yoga? Yoga è il sistema di sviluppo di una più grande e potente coscienza dell'uomo, per mezzo della pratica di asana (posizioni fisiche, pranayama (tecniche respiratorie) e tecniche di meditazione, oltre agli aspetti psicologici e spirituali.

Letteralmente la parola yoga significa *unione*, comunione, amalgama, o meglio ancora fusione. Secondo il sistema yogico la personalità umana ha due dimensioni di esistenza, una che è impegnata esteriormente e l'altra che si evolve interiormente. Le tecniche dello yoga mirano a fornire la comprensione e la conoscenza di queste due dimensioni. Lo yoga è un processo di comprensione delle necessità della vita, della gestione della mente e delle potenzialità umane.

### Il progetto e i benefici della pratica

Fare spazio nella propria vita per la cura della mente e del corpo è un investimento da valutare. CSMT crede fortemente nel benessere diffuso della comunità, perseguendo l'innovazione sostenibile, obiettivi per trasformare il nostro mondo e garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età è uno di questi. Il nostro progetto illustra 5 motivi e i relativi benefici di praticare lo yoga in ufficio, in uno spazio aziendale e lavorativo con ritorni sull'attività lavorativa oltre che sulla persona a lungo termine e a breve termine.

1° **GESTIONE DELLO STRESS**: la pratica migliora la gestione dello stress (impatto: a breve termine). L'attività sportiva in generale è un ottimo modo per scaricare lo stress, lo yoga aggiunge alla parte fisica anche quella mentale, aiutando così a gestire in maniera più completa situazioni di grande tensione. Lo strumento in più che distingue lo yoga è il respiro e il controllo di esso. Quando siamo in situazioni di particolare stress, possiamo

notare come il nostro respiro venga alterato: riequilibrarlo durante una lezione di yoga apporta benefici istantanei.

**2° CONSAPEVOLEZZA FISICA E MENTALE:** la pratica sviluppa auto-consapevolezza (impatto: Medio-Lungo termine). Le tecniche dello yoga ed in particolare quelle del controllo e dell'espansione del respiro protratti, aiutano a sviluppare maggiore consapevolezza non solo del proprio corpo, ma anche dello stato mentale. Praticando lo yoga in maniera costante, si diventa più consapevoli, ad esempio di come stiamo seduti in ufficio (consapevolezza del corpo), ma anche di come abbiamo reagito in maniera impulsiva in un meeting (consapevolezza mentale).

**3° COMPETENZE TRASVERSALI:** la pratica sviluppa le competenze trasversali (soft skills) manageriali e di team building (impatto: medio-lungo termine). Migliorare l'auto-consapevolezza di noi stessi porta a migliorare le risposte esterne e di gestione dei rapporti interpersonali con i nostri colleghi; il controllo e la gestione di sé stessi sono fondamentali per un'espansione alla gestione di altri. Con una mente più chiara e libera siamo anche più predisposti a risolvere problemi in maniera creativa e approcciare in modo positivo la risoluzione. Abbiamo così toccato due competenze manageriali importanti: la risoluzione dei problemi e la capacità di motivare un gruppo di lavoro.

**4° SISTEMA IMMUNITARIO:** la pratica aiuta il sistema immunitario (impatto :breve termine). Diversi studi hanno dimostrato come lo yoga possa aiutare il rafforzamento delle difese immunitarie e diminuire l'infiammazione nel nostro corpo, attraverso la gestione dello stress psico-fisico.

**5° STATO DI SALUTE:** la pratica migliora lo stato di salute (impatto: medio-lungo termine). Praticare yoga almeno una volta a settimana, per una durata che varia dai 30 ai 90 minuti, porta in 8-12 settimane a migliorare la salute fisica e mentale. Come ogni investimento, lo yoga può portare a benefici istantanei, ma per un vero ritorno, è sempre meglio investire in costanza.

## Il metodo applicato:

Metodo SāgarYoga® un sistema di yoga tradizionale che racchiude e combina in modo sinergico le tecniche più efficaci delle varie branche dello yoga, fra cui il Bhakti Yoga. Ideato da Lorenza Ferraguti, dopo un lungo percorso di sintesi di tutto ciò che ha acquisito e sperimentato negli anni di pratica e insegnamento.



**DARSHAN** - Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d.  
Via G. D'Annunzio 47 - 25088 Toscolano Maderno (Bs)  
Tel. 0365 1981063 - 348 7716697  
e-mail info@sagar.yoga - www.sagar.yoga.it

## Il programma:

è prevista una lezione a cadenza settimanale, di un'ora circa, che potrà anche essere svolta stando seduti su di una sedia nel caso sia più pratico, (senza dover cambiare gli abiti usati in ufficio), in questo caso le posizioni fisiche (asana) saranno fatte praticare in piedi o da seduti. La lezione prevede movimenti fisici (asana), tecniche di pranayama (pratiche respiratorie), tecniche di concentrazione, tecniche di meditazione e pratiche di rilassamento.

## L'insegnante:

Lorenza Ferraguti è fondatrice e dirigente della scuola di yoga integrale Darshan con sede a Toscolano Maderno (Bs) e a Brescia <https://www.sagar.yoga/it/>

Dal 2000 al 2015 è stata docente Isyco per i corsi di formazione insegnanti yoga a Torino e Verona. Nel 2010 ottiene il PhD. in Indovedic Psychology e si adopera come ricercatrice e sperimentatrice delle tecniche dello yoga, diventando tra le maggiori esperte di pranayama, mantra e meditazione.

Nel 2014 fonda, insieme ai suoi allievi più fidati, l'associazione Karuna che ha lo scopo di aiutare le persone in difficoltà e che presto diventa un importante sostegno nella sua comunità. Ha pubblicato per la Editrice Magnanelli "Risveglio e Guarigione" dove attraverso la pratica di asana particolari si prende coscienza dello stretto rapporto che c'è fra il respiro e l'anima e, Stabilità e Benessere" nel quale viene messo in evidenza lo stretto rapporto tra cervello superiore e quello inferiore (enterico) e vengono descritte le pratiche per mantenerlo in equilibrio. Dal 2000 ha creato la Scuola di Yoga Integrale Darshan a Toscolano Maderno, luogo in cui risiede e che ha scelto come fulcro delle sue attività di diffusione dello yoga. Dal 2020 ha aperto una seconda sede a Brescia pur continuando a seguire centinaia di allievi sparsi in tutta Italia.

Il SagarYoga diventa così la chiave esperienziale per accedere ad una conoscenza custodita segretamente nei millenni e allo stesso tempo un metodo scientifico per mettere chiunque nelle condizioni di comprendere qual è la sua essenza, la missione della sua vita e il suo potenziale.