

**PANCHASURYANAMASKARA: I CINQUE "SALUTO AL SOLE"**  
della Maestra di Yoga

**Emy Blesio**

160 pagine interamente illustrate a colori, 20.00 euro, edito da

**Calzetti & Mariucci Editori**  
di Perugia

**in libreria sul circuito nazionale**

Se ancora non lo trovate, potete prenotarlo dal vostro libraio di fiducia  
o farne richiesta direttamente alla casa editrice.

**PRESENTAZIONE**

**al Festival dell'India di Pescara, 1-2-3 Luglio**

la domenica 3 Luglio alla presentazione del libro saranno presenti sia  
l'Editore sia l'Autrice per la firma delle copie

**PANCA-SURYANAMASKARA**

**5 sequenze di posizioni di un sadhana inedito**

In questo libro si prende in considerazione un ciclo di cinque (Pañca) sequenze base di  
SūryaNamaskāra

I Pañcasūryanamaskāra sono sequenze dinamiche molto armoniche, eleganti ed  
equilibrate e costituiscono da soli una pratica yogica completa: sono una vera e  
propria meditazione in movimento...

Un testo di facile lettura, sia che siate all'inizio del vostro percorso o che praticiate  
yoga ormai da anni,

**i PanchaSuryaNamaskara: i cinque "Saluto al Sole"**

saranno uno strumento straordinario sia per il neofita sia per l'insegnante di Yoga.

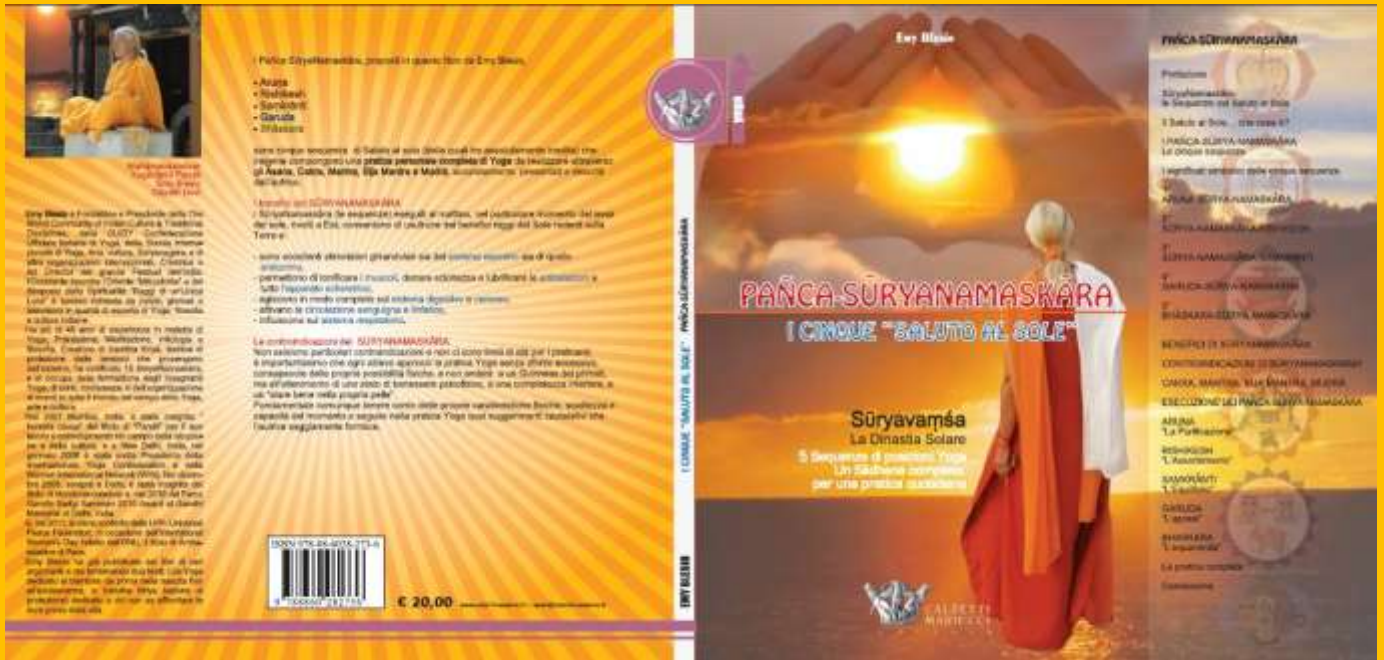
in libreria

**dal 1° LUGLIO**

sul circuito nazionale

Se ancora non lo trovate, potete fare la vostra prenotazione dal vostro  
libraio di fiducia

o farne richiesta direttamente alla casa editrice [dir@calzetti-mariucci.it](mailto:dir@calzetti-mariucci.it)  
(e potrete seguirne la spedizione anche via internet)



**5 sequenze di posizioni di un sadhana inedito. In questo libro si prende in considerazione un ciclo di cinque (Pañca) sequenze base di SūryaNamaskāra che Emy Blesio ha creato e codificato.**

*Vorrei dire solo poche parole su questo mio lavoro. Ho scritto e raccolto i miei insegnamenti sia per gli allievi e i frequentatori della mia scuola, sia per chi non trova mai il tempo per seguire un corso di Yoga e ha bisogno di avere corpo e mente in salute. È un lavoro redatto con umiltà. Prendete questo mio lavoro come suggerimento, come un eventuale aiuto per trovare le proprie risposte. Le vostre. Questi sono sādhana completi perché hanno inserito posizioni con piegamenti in avanti, indietro, laterali, posizioni di equilibrio, torsioni e capovolte, e sono attuabili da tutti.*  
 Emy Blesio  
<http://www.suryanagara.it/emyblesio/articoli.html>

**I 5 Saluto al Sole (Pañcasūryanamaskāra)  
 (Pañca = 5, sūrya = Sole, namaskāra = Saluto)**

una corretta pratica psico-fisica che elimina le tossine con un effetto ringiovanente sui tessuti e migliora la propria efficienza fisica e mentale. Un potente mezzo derivato dalla tradizione della dinastia solare "Suryavamsa", per potenziare l'energia vitale, eliminare i blocchi energetici ed innescare un processo di profonda trasformazione spirituale. Con questo manuale e le chiare spiegazioni sia della pratica fisica sia sulla conoscenza dei simboli e della provenienza mitica, ognuno può accedere a una sequenza completa da praticare quotidianamente.

**Aruṇa**

**il Rosso, auriga del Sole, è energico, simbolico e purificante**

***“Non credo ci siano Simboli  
 più importanti di altri...  
 Tutto dipende dal valore che,  
 individualmente,  
 si dà ai Simboli stessi...”  
 Emy Blesio***

## Rishikesh

Capigliatura di saggio è intimistico e potente

*"Il viaggio più affascinante è  
quello che si compie  
dentro se stessi"*

*Emy Blesio*

## Samkrānti

Passaggio nel cielo del Sole da Est a Ovest.

Allena l'equilibrio fra i due opposti, scioglie e potenzia l'articolazione delle gambe.

*"Non è tutto male o tutto bene,  
in un tempo circolare,  
i due opposti si toccano"*

*Emy Blesio*

## Garuda

Veicolo (vimāna) di Viṣṇu. Agisce sulla circonferenza vita, sulla colonna vertebrale, apre a una buona respirazione, allena e potenzia l'articolazione delle spalle e braccia ed eleva la mente

*"Il Principio è immoto  
e l'idea, l'intenzione del moto  
è la sua energia,  
è così che avviene la Creazione:  
nel realizzare l'idea"*

*Emy Blesio*

## Bhāskara

Il Brillante, il Creatore della Luce, completa la sequenza, riallineando i dischi vertebrali e producendo un'azione calmante, una corretta respirazione e dona equilibrio ed equanimità

*"Puoi scegliere di essere  
una nuvola spinta dal vento...  
o il vento che spinge la nuvola...  
Oppure...*

*Essere il Sole che sta al disopra e scalda  
sia la nuvola... sia il vento..."*

*Emy Blesio*

*Hari OM TAT SAT*

<http://www.suryanagara.it>

<http://www.confederazioneyoga.it>

<http://www.theworldcommunity.com>

<http://www.worldindianart.net>

<http://www.womenpower.in>

Facebook Emy Blesio