

# DALLA STORIA ALLA PRATICA DELLO YOGA

## LO YOGA DELLO SCOPO E LO YOGA DELL'ASCOLTO

un percorso in due incontri con Gianfranco Bertagni



**DALLA STORIA ALLA PRATICA DELLO YOGA**  
**LO YOGA DELLO SCOPO E LO YOGA DELL'ASCOLTO**  
UN PERCORSO IN DUE INCONTRI CON GIANFRANCO BERTAGNI

**6 - 7 APRILE 2019**

**EKSPANSIO YOGA**  
Corso San Maurizio, 71  
TORINO

**CONTATTI**  
33 41 49 56 44  
[info@ekspansioyoga.com](mailto:info@ekspansioyoga.com)

Lo yoga ha una storia lunga e complessa, all'interno della quale si sono dati per la verità diversi approcci, con basi filosofiche, impostazioni, tecniche altrettanto differenti e nei quali anche gli scopi non sono sempre i medesimi. Ma in questa realtà variegata e plurima che è la storia dello yoga si distinguono comunque due filoni, due grandi visioni dello yoga: da una parte uno yoga inteso come una pratica per raggiungere un obiettivo (spirituale, ma spesso anche fisico nell'ambito dell'hatha yoga) e dall'altra uno yoga che è ascolto. E abbiamo così da un lato una certa modalità di darsi allo yoga che inizia dai primi asceti yogici indiani, che arriva alla prima codificazione negli Yoga Sutra di Patanjali, che prosegue fino ai primi "manuali" tantrici di yoga dell'epoca moderna e che – idealmente – ritroviamo nello yoga posturale dell'età contemporanea (con i suoi esponenti principali in Tirumalai Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar e Pattabhi Jois). Dall'altra abbiamo quella corrente che pone al centro della pratica il sentire dell'istante presente rispetto al raggiungimento di un risultato futuro. In questa corrente concorrono diverse tendenze: una corrente antica, pur tantrica anch'essa, ma di estrazione kashmira, che ha il suo inizio nell'VIII secolo con Vasugupta, che ha il suo apice nel X secolo con Abhinavagupta; i suoi massimi esponenti nella contemporaneità, che sono da una parte Daniel Odier e dall'altra quella forma di yoga che si suole chiamare appunto yoga del Kashmir, i cui nomi principali

sono Jean Klein e Eric Baret; poi abbiamo una certa tendenza yogica che sposa istanze dalle venature buddhiste per le quali la realizzazione non è un luogo altro dal qui e ora vissuto dal praticante; e in ultimo troviamo certe tendenze proprie dello yoga occidentale che hanno posto l'attenzione su una pratica più all'insegna della passività, del lasciar accadere, dell'abitazione del momento presente (come ad esempio nello stile dello yin yoga).

Nei nostri incontri presenteremo gli elementi principali che caratterizzano questi due approcci allo yoga e come essi si incontrano nella nostra pratica sul tappetino.

6 – 7 Aprile 2019

ore 14.30 – 17.30

EKSPANSIO YOGA

Corso San Maurizio, 71

Torino

Contatti

33 41 49 56 44

[info@ekspansioyoga.com](mailto:info@ekspansioyoga.com)