

MEDITAZIONE IN ASANA DONARE TEMPO AL SENTIRE

FRANCESCA MARZIANI GIANFRANCO BERTAGNI

Pratica silenziosa con Francesca Marziani e ascolto meditativo con Gianfranco Bertagni. Per molto tempo, lo Yoga, l'Hatha Yoga (inteso in senso ampio come yoga praticato con il corpo), è stato interpretato solo come propedeutica alla meditazione, preparazione alla posizione seduta: lo possiamo verificare in tante introduzioni manualistiche.

Quella visione è ormai ampiamente superata, e i molti studi accademici e una lettura più attenta dei testi della tradizione hanno fatto emergere uno yoga inteso come forma autonoma, pur nelle sue tante accezioni.

Le neuroscienze hanno poi gettato le basi scientifiche di quella che oggi viene chiamata "coscienza incarnata" (*Embodied cognition*).

Il corpo nello Yoga diventa quindi luogo e spazio della presenza e del sentire, del nostro essere reali, qui, non pensati, non immaginati. Ogni Asana è quindi già meditazione in azione, esplorazione della natura tattile e sensoriale dell'esperienza, e l'idea corpo-oggetto si disfa facilmente nella pratica, per diventare manifestazione pura e vibrante di energia, ed espressione della coscienza incarnata.

In questo seminario, Francesca guiderà una pratica silenziosa, per definizione non tecnica, senza conduzione verbale, e in simultanea Gianfranco evocherà l'ascolto sottile e la presenza.

L'incontro sarà caratterizzato da esplorazioni delle posture in tempi prolungati a cui seguiranno momenti di vinyasa. Lo yoga contemporaneo spesso è contraddistinto da asana mantenuti per pochi secondi: questi tempi ristretti ci permettono di ascoltare in profondità? Ma soprattutto: non sono forse spesso una fuga inconsapevole dalla possibilità del sentire? Per queste caratteristiche, il seminario è riservato a chi ha esperienza di Yoga, di qualsiasi stile. Non è invece necessaria esperienza specifica di meditazione.

Venerdì 5 Novembre 2021

Ore 18.00 – 19.30

La lezione si tiene sulla piattaforma ZOOM e non viene registrata.

Info e iscrizioni:

Centro Yoga Le Vie

tel. 051 19982056 - 348 6822004

mail: info@yogalevie.it

www.yogalevie.it