



essere corpo

SEMINARIO DI MEDITAZIONE
con Gianfranco Bertagni

SABATO 28 APRILE
ORE 10.00 - 13.00

JALA STUDIO YOGA
MIRANDOLA (MO)

jalastudiyoga@gmail.com
347 954 3925

ESSERE CORPO

Seminario di meditazione con Gianfranco Bertagni

Cosa è essere corpo? È essere nella percezione del mio essere corporeità incarnata.

Ma cosa accade quando mi avvicino alla possibilità di questa esperienza? Mi accorgo di quanto io sia distante da me stesso: invece che essere-corpo, sono nel mio pensarlo; invece che essere fluito in esso, sono nella volontà di controllarlo; invece che farlo essere quello che è, lo restringo nei miei schemi mentali. Essere corpo allora è lavorare sulla mia incapacità di sentire e di lasciare che questo sentire esprima la sua libera realtà.

Il seminario consisterà in una pratica di esplorazione attraverso osservazioni minimali di respirazione, posture e movimenti. Lo svuotamento del respiro, della tensione e del mentale avverranno all'unisono, in contemporanea a un essere investiti da un sentire che non sarà più localizzato, ma realtà vivente nella quale crolla qualsiasi separazione tra corpo e fuori dal corpo. Il nostro stesso concetto di identità si trasfigura in una più vasta e indicibile esperienza dove corpo, essere e mistero sono realtà unica.

- I tre centri del corpo: cranio, torace, bacino. L'ascolto del loro allineamento e lo scheletro assile.
- La quiete del viso: la distinzione tra faccia e testa.
- Lo spazio tra l'occhio e l'orbita. La passività del guardare.
- Rapporto cranio-mandibola.
- Lavoro sulla cintura scapolo-omero: dalla rotazione della spalla al movimento della scapola.
- Il segmento avambraccio-polso-mano: rotazione dell'avambraccio, le tensioni del polso e della mano. Toccare, toccarsi.
- L'esplorazione del bacino: la linea tra la cresta iliaca e l'ischio.
- L'integrazione del corpo: sentire l'ileopsoas.
- Asse anca-ginocchio-piede.
- Il vuoto dell'arco del piede, il toccare del piede, il movimento della pressione. Il suolo e la sacralità del benvenuto al piede.
- Essere nel camminare: mobilità del bacino, rotazione dell'anca, oscillazione delle braccia, mobilità della colonna, testa-collo.

Sabato 28 Aprile 2018
ore 10.00 – 13.00

Jala Studio Yoga
Via Bernardi 1/D
Mirandola (Mo)

Info/iscrizioni
jalastudiyoga@gmail.com
347 954 3925