

# ANATOMYOGA®

LA CONOSCENZA MIGLIORA LA PRATICA

15 DICEMBRE 2019

## ĀSANA E PRĀÑĀYĀMA NELLO YOGA DEL KASHMIR

*seminario di Gianfranco Bertagni*

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA - TERZO ANNO

ANATOMYOGA (MO)

328 71 89 420

[info@anatomyoga.it](mailto:info@anatomyoga.it)

La pratica dell'āsana nella tradizione kashmira è lasciare libera la sensazione dell'oggetto-corpo da qualsiasi aspettativa, facendo sì che la sensibilità corporea si dispieghi naturalmente nel nostro ascolto. In questo silenzio emerge quella sensazione chiamata corpo. Il prāṇāyāma è la celebrazione del gioco cosmico sul piano del respiro: i modi respiratori personali e psicologici si riducono e si rivela un'unità respiratoria in cui il respiro emerge privo di qualsiasi restrizione.