

MEDITAZIONE E CORPO

Abitare la percezione

3 incontri con Gianfranco Bertagni

Il percorso meditativo si apre alla dimensione "LAB", piccoli laboratori esperienziali e pratiche a tema.

In questi incontri ci concentreremo su un aspetto della pratica meditativa: la dimensione corporea.

Troppo schiavi di una idea platonica e cartesiana di un'anima che abiterebbe all'interno del corpo, interpretiamo il corpo stesso come strumento da usare, come oggetto nelle mani di un io che lo gestirebbe, che lo comanderebbe.

Nei nostri appuntamenti ci dedicheremo invece a un'abitazione del corpo: si lavorerà quindi a quel decisivo passaggio dall'avere un corpo all'essere corporeità.

Essere corporeità significa tante cose.

Ma soprattutto l'abitazione della corporeità mi insegna che prima di qualsiasi tensione verso il cambiamento, la crescita, la trasformazione di me stesso, l'ascolto deve passare attraverso la sua nudità. Potremmo dire: ascoltare per ascoltare. Solo questo sentire gratuito, senza alcuna volontà di accaparramento potrà dirmi la verità in cui sono, da cui parto, che sta accadendo in questo momento.

Nei nostri incontri investigheremo l'essere corporeo nelle sue diverse modalità: seduti, in piedi, in movimento, sdraiati. Lo ascolteremo in micro-osservazioni della sua vita di incarnazione nel reale, lo ascolteremo nell'interazione con l'altro, lo esploreremo nell'indagine dei suoi sensi. Non come oggetto di studio, ma come soggetto di mistero.

I Lab saranno tre, con lo stesso sfondo tematico ma con proposte diverse di pratica. Sono separati e non consequenziali, possono essere frequentati a scelta libera. Sono aperti a tutti, di qualsiasi livello di esperienza o anche principianti assoluti.

4 Marzo

18 Marzo

1 Aprile

Ore 18:15-19:30

Centro Yoga Le vie
Via d'Azeglio, 35
Bologna

Iscrizioni:

051 199 820 56

348 682 20 04

info@yogalevie.it