



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.

Quindi, al limite, "prima" c'era lo Yoga, "poi" la meditazione.

Quella visione è ormai ampiamente superata, e i molti studi accademici e scoperte sui testi hanno rivalutato lo Yoga come forma autonoma, pur nelle sue tante accezioni; e a testimonianza di questo valore sta la sua ormai globale diffusione. Le neuroscienze hanno poi gettato le basi scientifiche del continuum mente-corpo, con il concetto di "Embodied cognition", "coscienza incarnata".

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, e non solo quelli da seduti, è quindi già meditazione in azione, esplorazione della natura tattile e sensoriale dell'esperienza, e l'idea del corpo-macchina, del corpo-oggetto si dissolve facilmente nella pratica, per diventare manifestazione pura e vibrante di energia, ed espressione della coscienza incarnata.

Secondo appuntamento: ogni incontro è un tema a sé, non è necessario avere partecipato all'appuntamento precedente.

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.

Per queste caratteristiche, il seminario è riservato a chi ha esperienza di Yoga, di qualsiasi stile. Non è invece necessaria esperienza specifica di meditazione.

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

COSTO € 20 (per chi non è associato il costo della tessera associativa è di € 15)

Info e iscrizioni Centro Yoga Le Vie tel. 051 19982056 - 348 6822004
mail: info@yogalevie.it - www.yogalevie.it