

Un'introduzione agli Yoga Sūtra di Patañjali

Seminario di Gianfranco Bertagni

- Breve indagine sullo yoga nelle upaniṣad
- La premessa cosmogonica agli Yoga Sūtra: le 25 categorie del sistema Sāṃkhya
- Yama e niyama: la funzione della morale
- Il valore della postura del corpo negli Yoga Sūtra
- Il prāṇāyāma: cosa dice e cosa non dice Patañjali
- La ritrazione dal mondo esterno: pratyāhāra
- Dhāraṇā: il concentrarsi su un unico punto
- Dhyāna (meditazione): la concentrazione divenuta continuativa
- Samādhi, esito ultimo dello yoga. Samādhi conscia, samādhi inconscia; samādhi con oggetto, samādhi senza oggetto
- I termini “psicologici” negli Yoga Sūtra: citta, manas, buddhi, ahaṃkāra
- Gli attivatori subliminali: i saṃskāra
- Le impressioni latenti: vāsanā
- L'isolamento: Kaivalya
- I 5 vṛtti (vortici) della coscienza
- Kliṣṭa e akliṣṭa: ciò che è doloroso e ciò che è non doloroso
- Kleśa: le cause del dolore
- Nirodhaḥ: la soppressione dei vortici della coscienza

15 Aprile 2018
ore 10.00 - 17.00

Associazione culturale Nali Yoga
Piazzale Ramazzini 18
Carpi (Mo)

Info/iscrizioni
info@naliyoga.it