

YOGA INTEGRALE

(Hatha Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga, Kundalini Yoga)

CORSO SETTIMANALE IN PRESENZA

OGNI MARTEDÌ ORE 19.00-20.30

ZONA PONTE TESTACCIO/ETTORE ROLLI/STAZ. TRASTEVERE

condotto da Stefano Fontana



**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
ISTITUTO DI SCIENZE UMANE
TEL. 349 6539246 - isu.informa@yahoo.it**



YOGA INTEGRALE

**(Hatha Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga,
Kundalini Yoga)**

**CORSO SETTIMANALE IN PRESENZA
condotto da Stefano Fontana**

**DA INIZIO OTTOBRE
OGNI MARTEDÌ ORE 19.00-20.30**

SEDE: Istituto di Scienze Umane, Lungotevere Portuense 158 (angolo via Nicolò Bettoni)

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: 50 euro mensili + 30 tessera annuale (durata: 12 mesi)

Posti disponibili limitati.

Consentita lezione di prova SU PRENOTAZIONE, contestualmente allo spazio disponibile.

BONUS: con l'iscrizione al corso vengono offerti ai partecipanti 2 nostri libri omaggio sullo yoga e un fascicolo a cadenza mensile dedicato alle tematiche e alle tecniche yoga ("Quaderni di Yoga Integrale").

Per coloro che fossero interessati ad ulteriori approfondimenti sugli argomenti previsti nel corso sono previsti, saltuariamente, degli STAGE DI APPROFONDIMENTO TEORICO-PRATICO della durata di 3/4 ore (di sabato o di domenica), ad un costo contenuto.



PRESENTAZIONE DEL CORSO

YOGA INTEGRALE è una proposta per quelle persone che desiderano entrare più in profondità nell'insegnamento teorico e pratico dello Yoga, e non lo considerano soltanto una formidabile ginnastica per rilassarsi e sentirsi meglio.

Per noi, la parola "YOGA" ha senso quando ci si occupa della salute fisica, energetica, psichica e spirituale ed è con questa intenzione che esploriamo i principali sentieri tecnici dello Yoga: Hatha, Raja, Mantra, Kundalini, con le loro numerose e meravigliose tecniche che non sono soltanto le posizioni yoga e alcuni esercizi respiratori, ma molto di più.

Siamo ben consapevoli che lo Yoga non possa essere riportato in Occidente esattamente come è stato concepito e sviluppato in India: ciononostante cerchiamo di mantenere intatta la purezza dei suoi insegnamenti e, per quanto possibile, adattarli al nostro vivere quotidiano, ma non vorremmo che lo Yoga si riducesse a una specie di super ginnastica adatta al trattamento delle nevrosi, dell'ansia, dello stress anche se questi aspetti sono sicuramente importanti. Vogliamo però anche il resto.

Non è nostra intenzione ridicolizzare o criticare coloro che si rivolgono allo yoga per questioni puramente pragmatiche, ci mancherebbe. Intendiamo soltanto fare luce sul fatto che si ha a disposizione uno strumento che è in grado di offrire più di quanto gli si richieda normalmente. Se è consentito il paragone, è come avere accesso a uno scrigno pieno di monete d'oro, d'argento e di bronzo ma, per qualche ragione, prendersi soltanto le monete di valore più scarso. Nondimeno è chiaro che per dedicarsi a uno yoga più completo è necessario avere esigenze più elevate, e questo non lo si può pretendere da tutti.



PERCHÉ PREFERIRE UNO YOGA PIÙ COMPLETO

Evitando la facile pretesa, che porterebbe immancabilmente alla presunzione, di affermare che “noi facciamo il vero yoga”, cosa che probabilmente in Occidente non fa nessuno, vorremmo quantomeno cercare di offrire una proposta che sia vicina quanto più possibile allo yoga autentico, almeno nelle intenzioni e nello spirito, se non sul piano tecnico.

Ci sono molti che praticano yoga considerandolo un mezzo per svolgere attività fisica moderata, rilassarsi e contrastare lo stress.

Questo è un tipo di approccio largamente utilizzato oggi.

Poi ci sono le innumerevoli derivazioni che sfociano, sostanzialmente, nel fitness e nelle quali il collegamento con lo yoga resta soltanto la parola “yoga”.

Un numero più ristretto di persone considera lo Yoga come un sistema integrato di sviluppo psicofisico e spirituale, e dunque lo interpreta e lo vive come una pratica di ricerca interiore, miglioramento personale a tutti i livelli, e come un valido supporto per lo sviluppo spirituale, indipendentemente dall'eventuale credo religioso a cui aderisce o non aderisce.

È a questo genere di ricercatori che ci rivolgiamo nel proporre il nostro percorso. Considerare lo yoga un percorso specifico di crescita e sviluppo personale non implica trascurare il corpo o rinunciare ai benefici fisici che lo Yoga dispensa ai suoi seguaci. Anzi, questi vengono inglobati come una felice conseguenza collaterale nella prospettiva di risultati più ampi, non trascurando il fatto che un essere umano è composto da aspetti diversi fra i quali, appunto, il corpo fisico.

Tuttavia un'autentica pratica yoga non può essere considerata davvero tale quando prende in considerazione soltanto uno degli elementi che compongono l'essere umano, trascurando deliberatamente gli altri aspetti.

Un percorso serio di yoga prende forma nel momento in cui si considerano i diversi fattori che compongono un essere umano: fisici, emozionali, energetici, mentali, psichici e spirituali.

È con quest'ottica che ci avviciniamo allo yoga e lo definiamo, in questo contesto, come **YOGA INTEGRALE**.



LE TECNICHE DELLO YOGA INTEGRALE

Lo yoga dispone di numerose e svariate tecniche operative per raggiungere i suoi obiettivi, tendenti allo sviluppo, al perfezionamento e al controllo di corpo-mente-spirito, e alle quali noi ci dedicheremo nel corso degli incontri.

Tra queste segnaliamo, in particolare:

- 1. ASANA**
- 2. PRANAYAMA**
- 3. PRATHYAHARA**
- 4. YOGA NIDRA**
- 5. DHARANA**
- 6. DHYANA**
- 7. BANDHA**
- 8. MUDRA**
- 9. KRIYA**
- 10. MANTRA**

1. ASANA

Negli ASANA (posture) si attua il controllo del corpo e della mente attraverso lo stesso veicolo fisico: nel corpo vi sono infatti celate notevolissime potenzialità inesplorate.

Le posizioni yoga rendono e mantengono saldo, giovane ed elastico il corpo, stimolano e purificano tutti gli organi interni, regolarizzano il sistema endocrino e il sistema nervoso, offrono notevole riposo, rilassamento, equilibrio ed energia psicofisica.

2. PRANAYAMA

Attraverso il controllo del respiro e della sua qualità più profonda, il Prana, lo yogi realizza ed ottiene il controllo delle energie psichiche e sottili. Notevoli quantità di Prana (energia) vengono assorbite ed accumulate nell'organismo. La salute, la longevità, l'equilibrio e felicità, intesa come stato dell'essere, sono in diretto rapporto con la conoscenza e il controllo delle misteriose potenzialità insite nel respiro.



3. PRATHYAHARA

È il controllo e il ritiro dei sensi e dell'attenzione dall'ambiente esterno al mondo interiore.

Numerose energie psicofisiche vengono dissipate dal continuo rivolgersi della mente e dei sensi al mondo esterno. Questa incessante attività produce la dispersione mentale e l'impossibilità pratica di dedicarsi con successo alla ricerca interiore. Le energie vengono progressivamente deviate dall'esterno ed incanalate all'interno.

4. YOGA NIDRA

Lo stress e la tensione, se portati all'eccesso e prolungati, come oggi accade frequentemente, deteriorano l'energia e la salute anche degli organismi più resistenti. Bisogna dunque conoscere il modo di "staccare la corrente" e concedersi un relax veramente profondo, ristoratore e benefico. Yoga Nidra, il "sonno consapevole", pone tutto l'organismo in uno stato di completo relax, molto simile al sonno e tuttavia più riposante.

Con questo semplice procedimento guidato, che coinvolge corpo, emozioni, sensazioni e psiche, le cellule nervose recuperano in fretta e la memoria, la creatività, il controllo emotivo e l'agilità mentale sono alcuni dei numerosi benefici che Yoga Nidra concede al praticante.

5. DHARANA

Concentrazione significa raccogliere e convogliare le energie psichiche su un solo punto o soggetto.

Grazie alla pratica della concentrazione, la mente acquisisce fermezza, potenza, compattezza ed equilibrio. L'individuo diviene così più calmo, più sicuro di sé e più efficiente.

Nello Yoga, la concentrazione si attua di fatto in ogni singolo istante della seduta: nel relax, nelle posizioni, nel controllo del respiro, ecc. oppure con appropriate tecniche mentali dirette su un punto interno o esterno al soggetto.

6. DHYANA

Meditare significa prestare attenzione ed ascolto al proprio universo interiore, entrarci in contatto e scoprire le immense potenzialità sconosciute ma sempre presenti in esso.

Seppure molti meditano per migliorare la propria efficienza e il proprio equilibrio, lo scopo della meditazione è essenzialmente spirituale e finalizzato all'autocono-



scienza e all'autorealizzazione del proprio Sè interiore, che è aldilà dei limiti e della comprensione della mente umana normalmente evoluta. L'obiettivo finale della meditazione è il più nobile e il più alto desiderabile, e tuttavia molto distante, ma avvicinandosi sempre di più ad esso si ottengono certamente notevoli benefici sui piani grossolani e più sottili dell'essere e dell'esistenza.

7. BANDHA

“Bandha” significa bloccare o contrarre alcune specifiche parti del corpo (plessi nervosi, ghiandole ed organi correlati) al fine di risvegliare e condurre le energie psicofisiche latenti collegate ai centri superfisici (chakras). Si accompagnano, solitamente, alla pratica del Pranayama per intensificarne gli effetti. Essi danno comunque notevoli benefici sul piano psicofisico, sia praticati a se stante che in aggiunta al Pranayama.

8. MUDRA

Attraverso i Mudra attuiamo dei “gesti”, o atteggiamenti (con le mani o con il corpo), i quali conducono a particolari stati di coscienza e aiutano nella direzione e nel controllo delle energie interiori. I Mudra sono un aspetto dello Yoga generalmente meno noto e non sufficientemente apprezzato come dovrebbe, e per secoli in India se ne è gelosamente mantenuto il segreto.

9. KRIYA

Con il termine “Kriya” si intende, solitamente, indicare due diversi aspetti delle pratiche Yoga: da un lato le tecniche di purificazione del corpo (quali il lavaggio delle narici, la pulizia della lingua e del canale digerente, ecc.), dall'altro delle tecniche combinate che riuniscono in sé svariate metodiche (Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Mantra) moltiplicandone gli effetti e dando così allo Yogi la possibilità di risvegliare il potenziale psichico latente conosciuto nello Yoga come “Kundalini”.

10. MANTRA

Nell'universo tutto è vibrazione. Attraverso l'uso sistematico di particolari suoni e delle vibrazioni che ne derivano, lo Yoga ci dà la possibilità di espandere l'area della nostra consapevolezza interiore e di purificare il corpo, le emozioni e la mente tutta, parte inconscia compresa. Non è necessario “capire” il senso dei suoni che si vibrano, cantano o si recitano: è molto più importante “aprirsi” e lasciare che essi operino nel nostro intimo, trasformandoci.

