

RAJA YOGA ON LINE

YOGA PER LA MENTE

condotto da **STEFANO FONTANA**
INCONTRI SETTIMANALI

DAL 23 NOVEMBRE OGNI MARTEDÌ ORE 19.00/20.15



*Ogni settimana una serata per ritrovarsi
con se stessi, però stando insieme.*

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

1



CHE COS'È IL RAJA YOGA

Il RAJA YOGA è, tradizionalmente, considerato lo yoga più alto, lo yoga regale ("raja" infatti sta per "regale"), ed è conosciuto in tutto il mondo come lo "yoga classico". È tradizionalmente composto di 8 parti, o "ashtanga" (per cui spesso è definito anche come "Ashtanga yoga"), le quali compongono un percorso evolutivo e di autosviluppo in sé completo, in quanto comprende disciplina del carattere e della volontà, principi etici di comportamento, controllo del corpo per mezzo della postura, controllo del respiro, astrazione mentale, concentrazione e meditazione, finalizzando tutto il lavoro alla realizzazione di Sé e del proprio immenso potenziale interiore.

L'essenza del Raja Yoga è nello sviluppo e nel controllo totale della propria mente, e il suo fine ultimo è la coscienza trascendente.

Il Raja Yoga è inoltre un sistema di psicologia applicata, non soltanto speculativa, ma pratico ed esperienziale. Approfondirlo significa comprendere le leggi del pensiero ed apprendere come controllarle, a non esserne succubi e dipendenti. Un sano atteggiamento mentale è la base della pratica di questo yoga.

Il corso comprende un programma quanto più possibile conforme e rispettoso della sua tradizione millenaria, pur adattandolo all'era contemporanea e alle nostre particolari condizioni di vita nella società.

Il Raja Yoga non è antitetico con altri tipi di yoga, e può esservi facilmente integrato. Anzi, è spesso presente in qualche sua forma anche negli altri stili di yoga. L'Hatha Yoga, con le sue pratiche psicofisiche, è un'eccellente preparazione al Raja Yoga.

Questo percorso vuole essere un viaggio, sintetico ma intenso, nell'ambito del Raja Yoga e delle sue tecniche.

A CHI È RIVOLTO

Lo studio e la pratica del Raja Yoga sono diretti a coloro che desiderano provare un approccio "completo" allo yoga, che non sia soltanto "fisico" ma anche e soprattutto mentale, filosofico, psicologico e spirituale. L'essenza del Raja Yoga è nello sviluppo e nel controllo totale della propria mente, e il suo fine ultimo è la Coscienza trascendente e l'unione con il proprio Sé interiore.

Si tratta di un percorso laico e non settario-proselitista, rivolto a tutti coloro che sono interessati a tematiche quali la meditazione, il benessere psicofisico, l'evoluzione interiore, lo sviluppo psichico e la spiritualità in generale. E a chi ritiene che lo yoga non sia soltanto una ginnastica.



STRUTTURA DI UN INCONTRO:

Teoria: discorso o lettura, con successiva riflessione personale
Pranayama - controllo del respiro
Concentrazione - controllo della mente
Meditazione della settimana
Affermazione della settimana
Rilassamento conclusivo in Yoga Nidra

Le tecniche utilizzate variano di settimana in settimana.

Gli accenni di TEORIA sono utili per conoscere e comprendere i principi del Raja Yoga, della meditazione e della ricerca interiore, e motivarsi nel proprio percorso individuale.

La pratica del PRANAYAMA è utile per preparare la mente alle pratiche meditative; inoltre, ossigena, purifica e rivitalizza l'organismo psicofisico, calma e riequilibra il sistema nervoso, rende la mente più acuta, stabile e concentrata, assicura una migliore salute fisica e mentale.

La MEDITAZIONE consiste di due tecniche: una tecnica base stabile e un'altra settimanale, in maniera da conoscere più tecniche e scegliere quelle che sono più confacenti a se stessi per la propria pratica personale.

L'AFFERMAZIONE della settimana è utile per motivare se stessi, dare un orientamento alla propria mente e alla propria esistenza, focalizzarsi sui propri obiettivi più importanti ed autentici.

YOGA NIDRA è una potente e profonda pratica per il rilassamento e la rigenerazione psicofisica totale, che lavora a tutti i livelli dell'essere umano: fisico, emozionale, psichico e spirituale.

ULTERIORI BENEFIT PER I PARTECIPANTI

Gli incontri saranno registrati e a disposizione dei partecipanti.
Inoltre nel corso degli incontri verranno dati suggerimenti e indicazioni per la pratica personale, a seconda delle proprie esigenze, facendo in modo che a poco a poco diventi una pratica facente parte della propria giornata.

CHE COSA OTTENGO NEL FREQUENTARE IL CORSO

- La conoscenza di una filosofia antica, non soltanto speculativa, ma anche pratica, destinata all'evoluzione e al cambiamento totale dell'essere umano.
- Avere un contatto con lo yoga "autentico", tuttavia reso più semplice ed accessibile.



- Capire di più circa se stessi e la natura umana in genere.
- Imparare a concentrarsi, a meditare, a controllare e utilizzare meglio la propria mente.
- Un miglioramento generale di sé, dal livello fisico a quello più interiore.
- Un modo diverso di vedere ed interpretare la realtà.
- La possibilità di dare un senso diverso e più profondo a se stesso e alla propria vita.
- Iniziare un percorso di ricerca e di sviluppo di sé.

BENEFICI RICONOSCIUTI DELLA PRATICA MEDITATIVA

Questa parte è utile da conoscere anche per motivarsi in una regolare pratica meditativa.

I benefici della meditazione svolta regolarmente sono numerosi e invitanti, e si esplicano sul piano fisico, mentale, emozionale, comportamentale e spirituale. Buona parte di questi benefici sono stati verificati sperimentalmente ormai già da parecchio tempo nel corso di parecchie ricerche scientifiche, e possiamo quindi dire che sono scientificamente accertati, anche se i risultati cosiddetti "trascendentali" sono assai più distanti da raggiungere, e implicano una pratica e una dedizione piuttosto intensiva. I benefici di tipo ordinario, assai più pragmatici e a portata di mano, sono invece facilmente accessibili con una pratica regolare e moderata della meditazione, utilizzando una o più fra le numerose tecniche che la tradizione orientale ci offre da secoli.

Tra i numerosi benefici della meditazione e delle altre tecniche correlate, possiamo ricordare le seguenti, in ordine sparso: favorisce il benessere fisico e psichico globale, riequilibra le emozioni e il sistema nervoso, è un antistress naturale, combatte le tendenze negative della mente (ansia, rabbia, pessimismo, depressione, ecc.), rafforza il sistema immunitario, migliora ed amplia le funzioni mentali (memoria, concentrazione volontà, apprendimento), intensifica le facoltà creative, intuitive e introspettive, stimola e attiva delle aree cerebrali normalmente non utilizzate; migliora l'efficienza generale, predispone ai sentimenti migliori e più elevati, aumenta la consapevolezza e la coscienza di sé, aiuta a vivere più intensamente il momento presente e ad essere più centrati e focalizzati, stimola la produzione di endorfine migliorando così l'umore e favorendo sentimenti di appagamento e felicità, migliora i sistemi respiratorio e cardiovascolare, combatte l'ipertensione e i problemi ad essa correlati, rallenta l'invecchiamento cellulare, migliora il sonno e lo rende più ristoratore, combatte le infiammazioni e il dolore, è un ottimo aiuto per le donne durante la menopausa, in quanto ne attenua le problematiche. Previene e combatte disturbi e malesseri di origine psicosomatica, quali mal di testa, ulcere, insonnia, problemi articolari e muscolari, e numerosi altri.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana, che conduce le sessioni, è insegnante, autore, editore. Si occupa di Yoga da molti anni, con lo studio e la pratica personale, e con la divulgazione attraverso



corsi e pubblicazioni editoriali. Nel corso degli anni 80 e 90 organizza e promuove numerosi seminari di yoga in Italia per diversi maestri, swami e yogi indiani. Crea a Roma il Centro Yoga Bravetta nel 1985, l'Istituto di Scienze Umane nel 1989, le Edizioni ISU nel 1997.

LETTURE UTILI PER APPROFONDIRE

Libri suggeriti per approfondimenti sugli argomenti trattati nel corso:

- **YOGA PER LA MENTE - NEL CUORE DEL RAJA YOGA**
- **CONOSCI LO YOGA?**
- **ASPETTI DELLO YOGA**

Edizioni ISU – Istituto di Scienze Umane.

La quota associativa dà diritto allo SCONTO DEL 50% su questi titoli.

www.isuedizioni.com

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO: dal 23 NOVEMBRE, ogni martedì sera ore 19.00/20.15

OCCORRENTE CONSIGLIATO PER LA PRATICA: abbigliamento comodo e informale che, soprattutto, non stringa ostacolando il respiro e la circolazione; si prega di preferire tessuti naturali. Un cuscino rigido per sedersi; un tappetino e una copertina.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: quota mensile di 30 €, mediante Bonifico.

ISCRIZIONE ANNUALE ISU (12 MESI): 30,00 €. Essa include super-sconti sulla produzione editoriale dell'ISU e di altri editori del settore.

ATTENZIONE: NON si tratta di un corso di "formazione professionale", è da intendersi esclusivamente come percorso di studio e di formazione personale. Per chi fosse interessato a dei percorsi di formazione sono disponibili altri moduli di apprendimento, i quali si svolgono generalmente nei fine settimana.

COME ADERIRE

Contattare la segreteria ISU:

tel. 349 6539246 (anche WhatsApp)

isu.informa@yahoo.it

Compilare e inviare il modulo di iscrizione via mail o whatsapp, scaricabile qui:

<http://www.istitutodiscienzeumane.org/iscrizione/iscrizione%20ISU2.pdf>

