

# VIAGGIO NELLO YOGA

Leonardo Gervasi

Come e perché la pratica yoga può migliorare la qualità della nostra vita, da subito, senza aspettare un lontano futuro?

Cercheremo di comprenderlo insieme.

Oltre agli approfondimenti teorici e filosofici, saranno proposti semplici momenti di esperienza pratica, nulla che richieda spazi, attrezzature o capacità fisiche particolari.

Il percorso proposto vuole portare a comprendere e sperimentare la relazione tra yoga e quotidianità, cioè cercare insieme di trovare una risposta concreta alla domanda: “Cosa c’entro io con lo yoga?” o se preferite: “cosa c’entra lo yoga con me, con la mia vita, alla mia età?” Sarà più semplice comprendere come e perché la mente e il corpo interagiscono con un continuo scambio d’informazioni., consce ed inconscie modificando e creando costantemente la nostra realtà. Verificheremo direttamente come e perché la gestione del respiro intervenga potentemente sull’equilibrio di mente e corpo e come la pratica yoga ci possa rendere consapevoli di questo continuo dialogo vitale, aprendoci a nuove prospettive. Cercheremo anche di comprendere i principi fondamentali della Visualizzazione.

Cosa vuol dire visualizzare?

Come e perché la visualizzazione interagisce sulla mente e sul corpo?

E questa pratica può veramente ampliare le nostre possibilità. Approfondiremo uno degli aspetti fondamentale dello yoga: il testimone interiore o Sakshi, come si dice in sanscrito. Quella qualità della nostra mente che sta oltre il pensiero grossolano formatosi sugli schemi sociali e comportamentali.

**Sakshi è la nostra libera coscienza, la nostra intuizione che risiede in ogni nostra cellula, nel profondo del nostro inconscio.**

**Non mancheranno comunque approfondimenti storici sulle origini dello yoga e il suo sviluppo fino ad oggi, ma farò in modo soprattutto che questo possa essere un corso attivo, dinamico, in cui poter fare tante domande e sviluppare il desiderio di conoscere!**

**Che ognuno di noi possa essere felice.**

---

**1° e 2° Trimestre – Giovedì – 2° ora**

<b>14/10/2021</b>	<b>21/10/2021</b>	<b>28/10/2021</b>	<b>04/11/2021</b>	<b>11/11/2021</b>
<b>18/11/2021</b>	<b>25/11/2021</b>	<b>02/12/2021</b>	<b>09/12/2021</b>	<b>16/12/2021</b>
<b>13/01/2022</b>	<b>20/01/2022</b>	<b>27/01/2022</b>	<b>03/02/2022</b>	<b>10/02/2022</b>
<b>17/02/2022</b>	<b>24/02/2022</b>	<b>10/03/2022</b>	<b>17/03/2022</b>	<b>24/03/2022</b>

---