

# B' \* ŽVIAGGIO NELLO YOGA

Dott. Paola Campese e Leonardo Gervasi

Prima di essere quello che oggi genericamente conosciamo attraverso differenti pratiche sia fisiche che meditative, lo yoga è stato un modo di concepire l'individuo e la realtà e si è evoluto nei secoli attraverso differenti pratiche, filosofie e vissuti.

Il corso si prefigge di tracciare una sorta di storia dello yoga dalla sua preistoria alla contemporaneità. Dalla cultura della valle dell'Indo all'ascetismo vedico, dalla nascita del buddismo alle pratiche tantriche passando da alcuni testi fondamentali come gli Yogasutra di Patanjali, la Bhagavadgītā.

Continueremo poi il nostro "Viaggio nello yoga" ponendolo in relazione alla nostra quotidianità. Quali sono i benefici della pratica yoga ad esempio in stati di difficoltà motorie o in condizioni di stress?

Approfonderemo gli aspetti fisiologici e mentali che vengono interessati durante alcune pratiche come ad esempio quella dell'immobilità o nell'utilizzo di tecniche specifiche come il Pranajama, esploreremo i colori e le forme nella meditazione dei Mandala.

Che cosa è rimasto oggi di queste millenarie esperienze? Cosa rappresentano, che senso hanno nella nostra modernità? Come è possibile che quelle arcaiche visioni che relazionavano macrocosmo e microcosmo in miti fantastici, possano aiutarci nella comprensione di noi stessi e di ciò che ci circonda? È possibile che il nostro benessere si ritrovi nel semplice respiro?

---

Mercoledì 16,15 - 17,30

17/10/2018	24/10/2018	30/10/2018	07/11/2018	14/11/2018	21/11/2018
28/11/2018	05/12/2018	12/12/2018	19/12/2018	16/01/2019	23/01/2019

---