



## *Dualità e Non dualità nella filosofia e nella pratica yoga*

### **Programma modulare di post formazione Samatva 2019-RICONOSCIUTO DA YANI**

*Pensiamo che ci sia qualcosa che nasconde la Realtà  
e che esso debba essere distrutto prima che la Realtà sia ottenuta.  
È ridicolo. Verrà un giorno in cui riderai dei tuoi sforzi passati.  
Quel giorno è anche qui e ora. (Ramana Maharshi)*

Nel 2019 proporremo giornate di pratica e di riflessione su un tema che ci sta a cuore: come si traduce la filosofia in pratica? E in particolare, una visione duale o Non Duale? Come si trasmette? Quale approccio verso la corporeità? Come si arriva alla pacificazione del mentale o, per dirlo con Baret, al presentimento del Silenzio? Il programma ha ottenuto il riconoscimento di YANI come FORMAZIONE CONTINUA

Ci avvarremo del contributo di insegnanti di comprovata esperienza didattica. Insegnanti che hanno dedicato molti anni allo studio e alla pratica della consapevolezza, come Stefania Redini, Adriana Rocco e Gioia Lussana.

Porteranno un contributo anche Rachele Brambilla con l'analisi di testi, pranayama e dharana e Clemi Tedeschi con pratiche di riequilibrio posturale ed energetico mirate all'integrazione e all'esperienza della Non Dualità.

**Iscrizioni:** Per l'attivazione dei moduli sono necessarie almeno 12 adesioni. Contattare al più presto Tijana al 3334748280 o scrivendo ad [aipy.yogapercrescere@gmail.com](mailto:aipy.yogapercrescere@gmail.com)

**Quota di partecipazione per i soci: 70 euro per la sola giornata di sabato, 60 per la sola giornata di domenica e 120 per due giornate, 750 per l'intero percorso.** È possibile accedere a singoli incontri o all'intero percorso con attestazione delle ore all'interno del percorso di formazione Samatva.

## SAVE THE DATE

- 10 febbraio con Stefania Redini a Milano presso Artè in via G. Meda, 25
- 30/31 marzo con Clemi Tedeschi a Pontoglio (BS) presso sede Aipy in V.le D. Alighieri 36/a
- 14 aprile con Rachele Brambilla a Milano presso Artè in via G. Meda, 25
- 11/12 maggio con Stefania Redini a Pontoglio (BS) presso sede Aipy in V.le D. Alighieri, 36/a
- 9 giugno con Rachele Brambilla a Milano presso Artè in via G. Meda, 25
- 14/15 settembre con Adriana Rocco a Carpi presso Mahayoga in via Vivaldi, 4
- 5/6 ottobre con Gioia Lussana a Pontoglio (BS) presso sede Aipy in V.le D. Alighieri, 36/a
- 30 novembre/1 dicembre con Gioia Lussana a Pontoglio (BS) presso sede Aipy in V.le D. Alighieri, 36/a

**Orari: sabato dalle 11.00 alle 18.00 (pausa pranzo dalle 13.00 Alle 14.30); domenica dalle 9.30 alle 16.00 (pausa pranzo dalle 12.30 alle 14.00)**

## PROGRAMMA

### 1° e 4° incontro con Stefania Redini: YOGA È INTEGRAZIONE

Nel cuore del movimento, nell'essenza dell'Universo. Yoga Non Duale del Kashmir e Spiraldynamik.

Nei nostri incontri vogliamo sperimentare dal vivo l'innata abilità motoria del corpo, che si basa sugli stessi principi che reggono il movimento, la vita, in tutto l'universo. Sappiamo bene, tuttavia, che il corpo non è semplice strumento con cui "fare": è espressione della Coscienza, che tramite l'Energia diventa Vita manifesta. E Prana è l'interfaccia. Il respiro è il filo conduttore delle nostre vite: noi siamo il respiro. Scopriamo come tutto, denso e sottile, è realmente integrato. Partendo dagli attuali presupposti scientifici di Spiraldynamik e dalle intuizioni di un'antica tradizione yogica, tramandata in Kashmir, e oggi trasmessa da Eric Baret nella linea di Jean Klein gli incontri si inscrivono in un percorso di esplorazione degli aspetti più densi, corporei, e degli aspetti più sottili, mentali, del respiro.

Ogni argomento è compreso attraverso il corpo. I momenti di teoria saranno quelli necessari alla comprensione della pratica. Sperimentaremo:

- i condizionamenti, anche "yogici", del respiro - conoscere è essere liberi;
- creazione e risoluzione di schemi respiratori;
- respiro nel movimento e in asana: tornare allo spazio
- corpo di energia, interfaccia fra denso e sottile: il respiro segue l'energia;
- il corpo sottile conduce il corpo denso;
- realizzare la base del pranayama – kumbhaka – senza sforzo.

**Nella prima giornata**, l'esplorazione si indirizzerà soprattutto alla Unità Centrale del nostro corpo: la testa, il bacino, il tronco e in particolare la gabbia toracica, dove abita il respiro.

**Nel secondo**, esploreremo il movimento delle quattro grandi articolazioni, (anche e spalle), per scoprire la loro fondamentale importanza per la libertà della Unità Centrale, e dunque del respiro.

## **2° incontro con Clemi Tedeschi: SAMATVA... E OGNI COSA SI RIDUCE A UNO E NOI DANZIAMO**

Non c'è limite all'esplorazione di sé stessi, alla scoperta delle proprie restrizioni e, al tempo stesso, all'esplorazione degli stati coscienziali transpersonali. Anche il praticante esperto e perfino l'insegnante è bene si accostino alla pratica come principianti. Ogni volta sul tappetino si è invitati a osservare cosa accade, che sia un dissolversi in una consapevolezza al di là dei propri limiti egoici o il presentarsi di un meccanismo difensivo. La capacità che si sviluppa nel tempo è di accorgersi della mancanza di presenza, ritornare al sé, per poi esperire stati coscienziali più espansi. L'obiettivo delle due giornate è "calare a terra" una visione con preparazioni che favoriscano l'immersione graduale nell'interezza, nel silenzio, nella esperienza Non Duale.

Partendo dalla consapevolezza e dal rilascio delle tensioni - attraverso sequenze di riequilibrio posturale ed energetico, sblocchi articolari e respiratori, asana e kriya, mudra e bandha - per arrivare alla condizione di abbandono ed espansione della coscienza.

### **Contenuti dell'incontro (possibile partecipare a una sola giornata)**

- Esercizi di sblocco ispirati all'Antiginnastica di Thérèse Bertherat per prendere consapevolezza del proprio rapporto con la forza di gravità, dei meccanismi di difesa e armonizzare postura/atteggiamento psico-corporeo nell'abbandono. Questa pratica introduce entrambe le giornate.
- esercizi respiratori per favorire lo svuotamento, la percezione/espansione dello spazio abitato dal respiro, la consapevolezza del movimento dei diaframmi. Meditazione sulle Tre Cupole (i diaframmi) e sullo spazio del cuore. **(1° giorno)**
- sequenze di asana e kriya per liberare il tratto lombosacrale, favorire fluidità di movimento e stabilità del "Triangolo inferiore" (ombelico, gambe e piedi). Meditazione incentrata su radicamento-stabilità-centratura **(1° e 2° giorno)**
- sequenze di asana e kriya per liberare il tratto dorsale e cervicale, favorire fluidità di movimento e allineamento del "Triangolo superiore (spalle e testa). Rilassamento con Shavayatra **(2° giorno)**

- o sequenze di asana, bandha e pranayama per affinare la consapevolezza del corpo energetico. La grande respirazione psichica (2 ° giorno)

### **3° e 5° incontro con Rachele Brambilla: LA VISIONE DUALE E NON DUALE NELLA BHAGVAD GITA**

Analisi del testo in cui vi sono tracce di entrambe le visioni. Pratica di pranayama e dharana

### **6° incontro con Adriana Rocco: LA NON-DUALITÀ NELLA VISIONE BUDDISTA**

Ecco una bella espressione della “realtà” ormai scientificamente riconosciuta della non-dualità: l'autore è Albert Einstein. *“Un essere umano è una parte del tutto che chiamiamo Universo, una parte limitata nello spazio e nel tempo. Fa esperienza di se stesso, dei suoi pensieri, delle sue sensazioni, come di qualcosa separato da tutto il resto, una specie di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è come una prigione per noi, limitandoci al piccolo mondo dei nostri desideri personali e dell'affetto per poche persone vicine a noi. Il nostro compito è liberarci da questa prigione allargando il cerchio della compassione per abbracciare tutti gli esseri viventi e tutta la natura nella sua bellezza.”*

Thich Nhat Hanh ci dona una nuova parola per esprimere questa realtà: “inter-essere”.

“Noi non siamo soltanto, noi inter-siamo, perché tutto nell'Universo è collegato, tutto è interdipendente”. Questo è il cuore pulsante di tutti gli Insegnamenti e quindi di tutte le Pratiche di cui **oggi** abbiamo disperatamente bisogno per ritrovare salute e felicità nel corpo, nella mente, nello spirito.

### **7° e 8° incontro con Gioia Lussana: LA VISIONE DEL CORPO SECONDO IL TANTRISMO NON DUALE**

La conoscenza nello yoga passa attraverso quello spazio vivo che chiamiamo corpo. Quando le contrazioni muscolari ed emotive cominciano ad allentarsi, da grumi di tensione diventano varchi verso una percezione allargata di ciò che ordinariamente sentiamo come un ‘corpo solido’. Secondo le Scuole del Kaśmīr medievale la mente non è solo ‘mentale’ e il corpo stesso ha una valenza energetica e ‘psichica’. La sensorialità risvegliata, sbrigliata e portata al limite estremo diviene una frontiera verso una ‘fisicità’ meno prevedibile e una conoscenza di sé e del mondo mai prima ipotizzata.

In due incontri seminariali teorico-pratici esploreremo le caratteristiche di questa visione più integrata del corpo secondo lo

yoga non duale. Il percorso inizierà dalla sensazione della **vitalità interna** (la vibrazione chiamata *spanda*) che prende quindi la forma del **respiro** spontaneo e della sua naturale armonia simmetrica per diventare **gesto fisico** cosciente e fluido. Il corpo diviene allora luogo di contemplazione in cui il solido si scioglie e il mentale si fa 'fisico'.

La nostra indagine si fonderà su pratiche originali della trasmissione kaśmīra e sull'esplorazione filosofica del vissuto da alcuni testi di riferimento: *Vijñānabhairava-tantra*, *Śiva-sūtra*, *Spanda-kārikā*, *Parātrimśikā-vivāraṇa*.

*Ci auguriamo di proseguire con voi un cammino  
di ricerca e di conoscenza interiore.*



**Il Direttivo Aipy asd (Associazione italiana pedagogia yoga)**