



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

### **Programma modulare di post formazione Samatva 2020**

*Meraviglia son le tappe dell'unificazione (Shiva Sutra).*

*È ridicolo. Verrà un giorno in cui riderai dei tuoi sforzi passati.  
Quel giorno è anche qui e ora. (Ramana Maharshi)*

**PREMESSA:** intendiamo riproporre un percorso di formazione sullo stesso tema scelto nel 2019 per due motivi. In primis perché merita ulteriori approfondimenti, in secondo luogo perché a causa della formula modulare e delle sedi diversificate non c'è stata una frequenza regolare, nonostante l'interesse per il tema.

Consideriamo il programma del 2019 una sperimentazione e per il 2020 lo abbiamo per consentire uno sviluppo della

tematica anche nella frequenza modulare di metà corso (7 giornate su 14 per 37 ore circa)

**TEMA:** Si propongono giornate di pratica e di riflessione sul tema della trasposizione della filosofia in pratica. Ci siamo interrogati in particolare su come si trasmettono le visioni duale e Non Duale e sull'approccio diverso nei confronti della corporeità che le contraddistingue.

Ci avvarremo del contributo di insegnanti di comprovata esperienza didattica che hanno dedicato molti anni allo studio e alla pratica della consapevolezza.

Gioia Lussana, proporrà pratiche originali della trasmissione kaśmīra e l'esplorazione filosofica del vissuto in relazione ad alcuni testi di riferimento: *Vijñānabhairava-tantra*, *Śiva-sūtra*, *Spanda-kārikā*, *Parātrimśikā-vivāraṇa*.

Stefania Redini e Clemi Tedeschi, partendo dagli attuali presupposti scientifici di Spiraldynamik l'una, dall'Antiginastica l'altra, e dalle intuizioni della tradizione Non Duale del Kashmir, oggi trasmessa da Eric Baret, nei loro incontri proporranno un percorso di esplorazione degli aspetti più densi, corporei, e degli aspetti più sottili, mentali, del respiro.

Peggy Eskenazi esporrà brevemente la visione Duale del **Sāṃkhya**, analizzerà gli elementi duali e non duali in Yoga Sutra, in particolare nei sutra II.46, II.47, II.48 e proporrà pratiche di pranayama e dharana della tradizione Raja Yoga.

**LUOGHI DI SVOLGIMENTO:** Milano, presso Associazione Artè, Carpi (Mo) presso Associazione Mahayoga, Pontoglio (Bs) nella sede dell'Associazione italiana pedagogia yoga

## SAVE THE DATE

- 29 febbraio/1 marzo a Carpi (MO) con Stefania Redini
- 22 marzo a Milano con Peggy Eskenazi
- 25/26 aprile a Pontoglio (BS) con Stefania Redini
- 30/31 maggio a Pontoglio (Bs) con Clemi Tedeschi

- **13 giugno a Milano con peggy Eskenazi**
- **12/13 settembre a Milano con Gioia Lussana**
- **3/4 ottobre a Pontoglio (BS) con Stefania Redini**
- **14/15 novembre a Pontoglio (BS) con Gioia Lussana**

## **DOCENTI**

**Peggy Eskenazi** Pratica yoga dai primi anni settanta. Quando la ricerca spirituale diventa centrale nella sua vita, inizia la formazione come insegnante di yoga presso. Inizia nel 1987 una formazione quinquennale con l'Associazione Italiana di Raja Yoga di Renata Angelini e Moiz Palaci e prosegue tuttora con una formazione continua. Presso questa Associazione è stata insegnante e referente per la meditazione mattutina dal 2000 al 2016. Si specializza nella pratica dello yoga in gravidanza attraverso i corsi di approfondimento riconosciuti dalla YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga). Insegna dal 2000 Raja Yoga, Meditazione, Yoga in Gravidanza e Post parto, Yoga per la terza età. Collabora con varie associazioni come docente in formazioni pluriennali. È coautrice del volume "Maschile e Femminile - Il riequilibrio delle polarità attraverso lo yoga" pubblicato nel 2017 dal Corriere della Sera.

**Gioia Lussana** Docente yoga (YANI) e formatrice di insegnanti yoga. Laureata cum laude in Indologia con R. Gnoli e R.Torella. PhD (2015) presso l'Università Sapienza di Roma con una ricerca sullo yoga tantrico delle origini. Conduce corsi di yoga a Roma con l'U.P.S. Co-fondatrice dell'A.ME.CO nel 1987 con Corrado Pensa, per oltre 20 anni ha approfondito la meditazione vipassanā. Nel 2017 ha pubblicato *La dea che scorre- la matrice femminile dello yoga tantrico* (Om edizioni)

**Stefania Redini:** incontra lo yoga alla fine degli anni '70 con Swami Gitananda Giri di Pondicherry. Negli anni '80 segue una formazione con André Van Lysebeth e per il pranayama con Willy Van Lysebeth. Negli anni '90 frequenta in Francia l'Ashram di Arnaud Desjardins. Nel 2003 l'incontro con Eric Baret e lo Yoga Non Duale nella linea del tantrismo del Kashmir. Negli stessi anni inizia una formazione continua con Yolande Deswarte, co-fondatrice dell'Istituto Spiraldyamik di Zurigo. Insegna in corsi di postformazione e

formazione per insegnanti di yoga. È autrice di “Pranayama: dal respiro nel corpo al corpo nel respiro” Om edizioni e di altre pubblicazioni.

**Clemi Tedeschi:** insegnante YANI, formatrice dal 2002. Dal 2012 è socio fondatore dell'Associazione Italiana Pedagogia Yoga (AIPY) per la quale svolge il ruolo di coordinatrice dei programmi di formazione, docente di didattica yoga dall'infanzia all'adolescenza, yoga e disabilità psico-fisica del corso YogaperCrescere, Asana e riequilibrio energetico del corso Samatva. Diplomata nel 1986, da allora conduce corsi diversificando gradualmente (adulti, anziani, bambini, disabili). Consegue nel 2003 il Master Yoga Educational e nel 2008 termina il corso quadriennale ISFIY della FIY. Bibliografia: *Piccolo Yoga* (Macroedizioni 2002), riedizione italiana nel 2016, francese nel 2017, *Piccolo manuale di yoga per bambini* (Ed. Mondadori 2018), la collana *Cucciolo Yoga* (Macroed. 2018). Ha completato il corso biennale di Post Formazione *La via del Silenzio* 2018/2019 con Eric Baret, Stefania Redini, Marie Claire Reigner e Gioia Lussana.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** 70 € solo sabato, 60 € solo domenica, 120 € due giornate

**RECAPITI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:**

Tijana al 3334748280 o scrivendo ad  
[aipy.yogapercrescere@gmail.com](mailto:aipy.yogapercrescere@gmail.com)

**RECAPITI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:** mail  
[aipy.yogapercrescere@gmail.com](mailto:aipy.yogapercrescere@gmail.com) tel. Tijana  
3334748280

**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)

**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°, 3° e 7° 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.

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. Sperimenteremo:

- 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.

### **4° incontro con Clemi Tedeschi: SAMATVA... E OGNI COSA SI RIDUCE A UNO E NOI DANZIAMO**

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, ci

si riconduce 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.

### **2° e 5° incontro con Peggy Eskenazi: Dualità e Non Dualità nei tre Yoga Sutra sugli asana**

Analisi del testo in cui vi sono tracce di entrambe le visioni. Trasposizione nella pratica di Raja Yoga.

### **6° 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*, *Parātrīṃśikā-vivāraṇa*.



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

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