Incontri di approfondimento "Neuroscienze e yoga non duale: evidenze nella pratica"

29 NOVEMBRE 2026 H 9.30/12.30	**La Macchina Omeostatica di Damasio (3 Ore)** o *Teoria:* Il modello di Antonio Damasio. Come la mente interpreta lo stato chimico del corpo. La relazione tra emozioni, sentimenti e coscienza. o Spazio per riflessioni su parallelismi con la filosofia Tantrica Non Duale o *Pratica:* sequenze di pratica mirate all'affinamento della neurocezione
13 DICEMBRE 2026 H 9.30/12.30	**Neuroanatomia applicata allo yoga (3 ore)** o *Teoria*: descrizione aree del cervello ed effetti della pratica o *Pratica:* Sequenze di *Asana statiche e Pranayama* con connessione corpo-respiro. Ripetizioni in autonomia come stimolo della memoria spaziale e della linea del tempo
17 GENNAIO 2027 H 9.30/12.30	**Biochimica dello Stress, Trauma, Ansia e Depressione e approccio yoga (3 Ore)** o *Teoria:* Trauma, Stress, depressione ed effetti sul cervello. o *Pratica:* Conduzione di Pranayama specifici a ritmi variabili. Sequenze mirate. Rilassamento con Mahapranayama della scuola di Baret o Condivisione di linee guida per un insegnamento sicuro (scelta delle parole, uso dei tocchi di regolazione, gestione del setting).
31 GENNAIO 2027 H 9.30/12.00 H 13.30/15.00	**Neurobiologia del Dolore e Sintesi Didattica (4 Ore)-** **Parte 1): Il Disaccoppiamento del Dolore (2 Ore e mezza)** o *Teoria:* Neurobiologia del dolore. Differenza tra dolore nocicettivo (sensazione grezza) e sofferenza (amplificazione emotiva/cognitiva limbica). Evidenze scientifiche di neuroimaging: pratica yoga, modificazioni dell'Insula e tolleranza del dolore. o *Pratica:* Preparazione respiratoria, sequenze progettate per stimolare l'Insula e de-condizionare i riflessi motori abituali, rilassamento di ispirazione non duale. • **Parte 2): Deontologia, Integrazione e Question Time (1 ora e mezza)** o *Conclusioni:* sessione domande e risposte, condivisione di riflessioni metodologiche