



PRESENTAZIONE DEL CORSO

ESPANDERE I CONFINI DEL CORPO

SEMINARIO DI HATHA YOGA D'ISPIRAZIONE ANUSARA

L'Hatha Yoga è una disciplina adattabile a ogni persona, qualunque siano le sue possibilità fisiche in grado di riportare gradualmente il praticante a uno stato di salute, di flessibilità e di armonia.

“Il corpo fisico – sostiene Andrea Boni – è uno straordinario strumento di crescita, non un ostacolo. Conoscerne la gloria e la grandezza, attraverso la pratica dell'Hatha Yoga, è stato per me fonte d'ispirazione sia per la vita sia per la meditazione.

La scoperta che il corpo fisico potesse costituire una sorta di carta geografica anche della mente, delle emozioni e dei mondi interiori mi ha aiutato a lavorare sulle mie debolezze e sulle mie abitudini, rivelando entusiasmo ed energia.

Nell'Hatha Yoga, questo processo di apertura del corpo, ha inizio sul tappetino, grazie a un sottile equilibrio tra la motivazione interiore, l'allineamento fisico nelle asana e la consapevolezza del respiro. Eseguire la pratica con attenzione, ascoltando la spinta naturale del corpo ad espandersi e a contrarsi, a “fare” e a “non fare”, a radicarsi e a liberarsi, è un bellissimo percorso creativo che valica i confini del corpo, nutrendo molti altri aspetti di noi stessi. Esso si sviluppa dall'interno verso l'esterno, lasciando che il silenzio infonda grazia al movimento”.

Andrea Boni ha iniziato a studiare e praticare l'Hatha Yoga nel 1977, all'età di 14 anni. Da allora ha incontrato molti insegnanti che hanno illuminato la sua pratica con metodi e tecniche differenti. Ma quando ha avuto la grazia di conoscere John Friend e cominciare a studiare con lui, il suo approccio all'Hatha Yoga è completamente cambiato. La sua attenzione al flusso creativo della vita come motore della pratica, lo ha portato a considerare le diverse parti di sé, comprese le capacità intuitive, il ragionamento e le qualità del cuore, come risorse vitali per migliorare l'esecuzione delle asana. Anche l'aspetto del “gioco” come strumento d'esplorazione, è un altro suo elemento didattico che lo ha aperto a nuove prospettive di scoperta, aggiungendo leggerezza e gioia alla pratica. Oggi l'Hatha Yoga è diventata una disciplina completa che espande la consapevolezza della vita e sostiene l'entusiasmante viaggio nell'universo della meditazione.

Il corso prevede un incontro al mese di 6 ore, strutturate in una parte teorica e una parte pratica. Ad ogni lezione verrà rilasciata una dispensa per lo studio a casa.

E' consigliabile, la partecipazione a tutte le giornate del corso, ma è anche possibile iscriversi al singolo incontro.

