

CORSO DI HATHA YOGA & MEDITAZIONE

Lo Yoga, è una Scienza immensa che si dirama in numerose "Vie". L'Hatha Yoga è una di queste, è lo Yoga che attraverso pratiche fisiche e mentali si occupa della struttura corporea e psico-energetica dell'uomo. L'Hatha Yoga dona benefici immensi ed è composto da innumerevoli tecniche tutte mirate alla salute del corpo e della mente. Una seduta comprende diverse pratiche:

Gli esercizi dinamici sono stati concepiti per sciogliere le tensioni muscolari, la rigidità dei tendini e dei legamenti, per eliminare i depositi di tossine nelle giunture e per ripristinare la resistenza fisica e la tonicità del corpo in generale. Le Asana (Posture Statiche), sono le Posizioni classiche dello Yoga. Esse aumentano la flessibilità e l'agilità del corpo, lo snelliscono bruciando i depositi di adiposi e allineano la struttura scheletrica agendo particolarmente sulla colonna vertebrale apportando così innumerevoli benefici all'organismo e a tutto il sistema nervoso. Per finire, lo Yoga del Sogno (Rilassamento Yoga Nidra), insieme alla concentrazione (Dharana) e alla meditazione (Dhyana), completano e chiudono la seduta occupandosi della dimensione sottile sopra-mentale (o spirituale).

La meditazione appunto. La cosiddetta meditazione (Dhyana) non è una tecnica ma uno stato di silenzio interiore il quale viene raggiunto quando la nostra concentrazione su un oggetto (Dharana) si prolunga nel tempo e la coscienza si fonde o diviene un tutt'uno con l'oggetto stesso (comunemente ci vuole molto, molto tempo).

Durante il Corso attraverseremo diversi stadi. Cominceremo preoccupandoci di lavorare sullo strato più superficiale della mente e via-via che il Corso prosegue penetreremo in quelli più sottili sperimentando stati di coscienza sempre più espansi.

La mente sia chiaro non rimarrà ferma e in parecchi momenti i nostri compagni di viaggio saranno agitazione, noia, torpore, pensieri di ogni tipo, emozioni differenti ecc. e la nostra concentrazione sarà molto spesso disturbata.

Attraverso la Consapevolezza e l'Equanimità, osservando tutto ciò che sperimentiamo con Tranquillità e Distacco noi eliminiamo (gradualmente nel tempo) queste tossine consce e inconscie che vengono continuamente a galla. Come il fuoco brucia il legno allo stesso modo (per una legge fisica presente in natura) l'Equanimità depotenzia e poi dissolve i samskara e i vasana (impressioni karmiche e tendenze subconsce) che si nascondono nelle profondità più remote della mente e che si presentano a noi sotto forma di pensieri, ricordi, immagini, simboli, sensazioni corporee ed emotive, stati di agitazione, torpore, rabbia, tristezza, noia, impazienza, fastidio e tanto altro ancora. La pratica meditativa quindi è un atto di purificazione ed è un bene che ciò che normalmente è sommerso venga finalmente portato a galla.

Il Corso quindi segue un percorso sistematico adatto a tutti, una metodologia di lavoro che partendo dal principio accompagna il praticante verso un sempre maggiore miglioramento e benessere psico-fisico.

Per chi fosse interessato, il percorso verrà presentato con una breve sessione di prova (gratuita) **sabato 3 dicembre alle ore 9:30** (venite in abiti comodi).

TRANSITANDO NEL BARDO

(PERCORSO MEDITATIVO E VISIONARIO NEGLI STATI INTERMEDI)

La rivelazione del Bardo Thos-Grol, qui in occidente conosciuto come “Il Libro Tibetano dei Morti” (ma in realtà il tema del trapasso e di cosa ci aspetterà dopo il trapasso è affiancato da altre esperienze esistenziali) fa parte degli insegnamenti del Buddhismo Tibetano Vajrayana, ma è influenzato dalla religione sciamanica Bon, la religione tibetana antecedente l'arrivo del Buddhismo in Tibet.

Ma cos'è il Bardo..? Immaginiamo l'esistenza disegnata come un grande cerchio, o se preferiamo come un “fluido” che scorre in una grande ruota (Samsara). Dividiamo ora questo cerchio, questa ruota in sei diversi segmenti, sei tratti di percorso che però si susseguono senza interruzioni, dove la vita fluisce in un continuo circolare. Ecco, il periodo, lo spazio che va da un punto all'altro di ogni segmento è chiamato Bardo, o stato intermedio, e delinea un'esperienza esistenziale specifica, una delle sei cui il nostro principio mentale sperimenta nel Samsara, ovvero: Bardo del momento della Morte (Chikai Bardo), Bardo del dopo Morte (Chogyid Bardo, o Dharmata), Bardo del Divenire (Sidpa Bardo), Bardo della Vita Terrena (Kyoni Bardo), Bardo dello stato di Sogno (Milam Bardo), Bardo dello stato di Meditazione (Samtem Bardo).

Ma cosa sappiamo realmente di questi sei stati? Noi conosciamo in modo illusorio quello della Vita Terrena e del Sogno, qualcuno ha approcciato la Meditazione, ma degli altri tre addirittura non ne abbiamo nemmeno idea, sono celati in memorie subliminali sepolte nell'oblio.

Ora, l'obiettivo che qui umilmente ci proponiamo di realizzare è quello di intraprendere un cammino che ci indirizzi verso un processo anche solo intuitivo di questi sei stati esistenziali, iniziare un percorso di esplorazione attraverso pratiche yogico-sciamaniche che cominceremo a conoscere con la presentazione e una breve sessione di prova (gratuita) **sabato 3 dicembre alle ore 10:45**.

Le tecniche che utilizzeremo possono essere suddivise in cinque grandi gruppi:

- 1) Contemplazione Indotta (Viaggio Visionario Guidato)
- 2) Rivelazione Spontanea (Viaggio Visionario Spontaneo)
- 3) Meditazione con Oggetto
- 4) Meditazione senza Oggetto
- 5) Pratiche Energetiche

Le pratiche saranno mirate allo sviluppo della concentrazione e del silenzio interiore, all'interazione meditativa e visionaria con gli stati intermedi del Chikai Bardo (processo della Morte-Chiara Luce Madre), Chogyid Bardo (dopo Morte-Luminosità della Dharmata), del Sidpa Bardo (Rinascita-Proiezioni Mentali) e con la Cosmologia Sciamanica dei Tre Mondi e le forze che li abitano. Approcceremo inoltre la pratica del Sogno Lucido (Milam Bardo), e ci dedicheremo allo sviluppo delle qualità del Distacco e della Compassione.

CONDUCE IL CORSO: FABIO RENZI.

Mi chiamo Fabio Renzi, da un paio di decenni mi interesso alle discipline di crescita personale. Orientato inizialmente verso la via del nagualismo (sciamanismo tolteco), in seguito mi sono trasferito in India, a Tiruvannamalai (Tamil Nadu), dove ho appreso i principi di diversi sistemi yoga per poi seguire e approfondire l'insegnamento della corrente tantrica, il kundalini tantra yoga, senza per questo mai abbandonare ma piuttosto integrando la visione del nagualismo e del Viaggio Visionario. Praticante della meditazione vipassana della tradizione del buddismo theravada, in India mi sono diplomato nel 1997 come insegnante di yoga presso lo Yoga Institute Vivekananda Kendra di Bangalore (India del sud).

Questo ultimo anno è stato profondamente dedicato alla ricerca, allo studio e alla pratica meditativa del Bardo Thos-Grol, conosciuto in occidente come il libro tibetano dei morti.

"Un grammo di pratica è meglio di una tonnellata di teoria" (Swami Sivananda)