



Anna Sclaverano 3474026689 - mail: annasclaverano@gmail.com

Formazione:

Vivekananda yoga instructor 2004

ISYCO diploma di insegnante di yoga 2007

Centro studi Bhaktivedanta attestato di corso avanzato in psicologia indovedica 2011

Istruttore di mindfulness immaginale c/o associazione nonterapia 2013

Associazione yoga TAT attestati di frequenza ai seminari di

Yoga della non dualità tenuti da

Eric Baret allievo di Jean Klein

....sulla pratica:

IL CORPO NELLA TRADIZIONE DEL KASHMIR

Nella tradizione del kashmir il corpo è ciò che è percepito. Quello che noi chiamiamo qui organi o gruppo di organi è, dal punto di vista dell'India, considerata una massa vibratoria. Dal punto di vista della fenomenologia, il corpo appare come sonorità, vibrazioni, insieme di suoni a volte armoniosi a volte disarmonici.

L'ascolto corporale in questa tradizione si avvicina all'arte di scoprirne l'armonia fondamentale, a cancellare le dissonanze e a ritrovare i ritmi originali.

Bisogna imparare ad ascoltare il corpo senza saperne nulla... Ascoltare l'istante... Non c'è nulla da cambiare. Si vede solo quello che succede. Non c'è niente da escludere. Volere escludere è violenza. Volersi concentrare è violenza. Lasciare la sensazione corporale completamente libera e ***rimanere aperti***. Non si tratta quindi di "arrivare a fare", ma rendersi ben conto di tutte le limitazioni, dei blocchi, della mancanza di sensibilità che ci abita e maschera la nostra reale corporalità.

Rimanere in una posizione con delle tensioni consolida la memoria di tensioni nel cervello. Si rischia di ripetere ogni volta le stesse tensioni e di trovarsi la mattina con il corpo pesante, solido. Tante volte prima di iniziare un movimento certe zone del corpo si fissano in anticipo. Bisogna ascoltare. Una tensione è un elemento che si è separato dal tutto. Quando essa si reintegra nella totalità si libera il flusso naturale dell'energia.

Eric Baret

Orari:

Giovedì

10 -11.30 Yoga

16-17.30 Yoga

18-19 Pranayama meditazione