

Sadhana è la scuola fondata dal mio maestro Carlo Fiel a S. Sebastian nel '75, col proposito di integrare lo yoga il tai chi e la meditazione,

insieme ad altre tecniche psicoterapeutiche e di crescita personale e creativa per comprendere la tradizione ed integrarla in un processo educativo.

Da allora ha sempre cercato di trasmettere in modo interdisciplinare le basi dello Yoga ricevute da Krishnamacharia e dai testi sacri

(Yoga Sutra di Patanjali), integrandole in maniera pedagogica e adattandole alla nostra società e cultura, nel rispetto dell'essenza della tradizione.

Quello che io intendo proporre è un piccolo "assaggio" di questo tipo di insegnamento.

Ci sarà quindi uno studio delle Asana, le posture, basato soprattutto sul respiro e la consapevolezza, tenendo conto degli assetti posturali

e del Sutra di Patanjali " Stira Sukam asanam" -La posizione deve essere comoda e confortevole-Il fine ultimo dello Yoga per Patanjali è il samadhi (Illuminazione)

e il passo precedente è la meditazione. Verrà così integrato il movimento con la meditazione. Proporrò dei piccoli lavori di gruppo e spiegazione sui chakra.

Lecture di testi sacri, canti di mantra, meditazione e ascolto.

Riassumendo:

-Tecniche posturali ("asana" o posizioni),

-Scioglimenti (movimenti associati alle fasi del respiro),

-Introduzione di tecniche di controllo dell'energia vitale (o "pranayama") attraverso un lavoro di consapevolezza del respiro,

- Piccoli lavori di gruppo

-Lettura e commenti degli Yoga Sutra di Patanjali e altri testi sacri

- Canto dei mantra principali

- Meditazione

- momenti di condivisione e ascolto

tutto rivolto allo sviluppo di una coscienza profonda, fondamento della consapevolezza e di una crescita insieme.

Questa è l'idea...

Om namah Shivaya

Antonella Sfriso