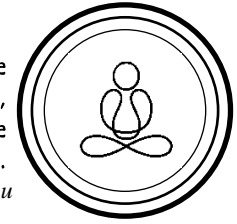


Sedendo quietamente
senza fare nulla,
la primavera giunge
e l'erba cresce da sé.
Zenrin Kushi



*Mi stai cercando?
Sono nel sedile accanto. La mia spalla
contro la tua.*

*Non mi troverai negli stupa, né nei
templi Indiani, non nelle sinagoghe e
nemmeno nelle cattedrali;
non mi troverai nelle masse, né nei
kirtans, non attorcigliandoti le gambe
intorno al collo e nemmeno
mangiando solo vegetali.*

*Quando mi cercherai veramente, mi
vedrai all'istante: mi troverai nel più
piccolo spazio di tempo.*

*Kabir chiede: Discepolo, dimmi cos'è
Dio?*

Egli è il respiro dentro il respiro.

Kabir



IL RESPIRO DENTRO IL RESPIRO

Come ridurre lo stress e coltivare
tranquillità e benessere attraverso la
Meditazione di Consapevolezza
Buddhista (Mindfulness) e le
tecniche di respirazione dello Yoga.

Studio Sauli 4

(ex Cuore dello Yoga)

Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

inizio delle lezioni:

mercoledì 28 settembre 2022

IL RESPIRO

Il respiro è sempre presente e ci culla per tutta la nostra vita: è però interessante notare come, in generale, ci accorgiamo del respiro solo dopo uno sforzo fisico o magari perché siamo molto raffreddati e non riusciamo a respirare bene.

Nella nostra cultura nessuno ci insegna che si può essere **consapevoli del respiro**, che è possibile utilizzare l'esperienza del respirare come punto di riferimento della nostra attenzione per ritrovare **tranquillità e benessere**; e che attraverso il respiro si può migliorare la nostra **vitalità** e quindi la nostra **salute**, favorendo stabilità e chiarezza mentale.

Per contro in tutte le tradizioni sapienziali orientali (Buddhismo, Yoga, Taoismo) il respiro è conosciuto e utilizzato ampiamente, sia nelle tecniche psico-fisiche più di carattere energetico, e sia nelle tecniche meditative.

L'APPROCCIO PROPOSTO

Il corso si basa su due metodi che sono complementari e sinergici: il primo consiste nella **Meditazione Buddhista di Consapevolezza (Samatha-Vipassana)**, con particolare riferimento al metodo esposto nel discorso del Buddha sulla Consapevolezza del Respiro (**Anapanasati Sutta**); il secondo approccio appartiene alla tradizione dello **Yoga Classico** e si basa sulle tecniche di espansione dell'energia vitale del **Pranayama**.

IL CORSO

Lavoreremo col respiro in tutti i suoi vari aspetti, dal più grossolano al più sottile, attingendo alla ricchezza di tecniche presenti nelle tradizioni del Buddhismo e dello Yoga. La partecipazione al corso è aperta a tutti i praticanti seri: nell'incontro settimanale verranno introdotte e praticate delle tecniche che, durante la settimana, ognuno è invitato a esplorare e coltivare nella propria pratica individuale.

Per coloro che non hanno alcuna esperienza di pratica meditativa o di pranayama sarà un modo per iniziare un percorso interiore, mentre per coloro che seguono già un cammino di meditazione o di yoga sarà una buona opportunità di praticare e sviluppare la propria conoscenza integrandola con tecniche nuove.

RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS

Per ogni esercizio proposto verranno fornite le indicazioni terapeutiche e le modalità di utilizzo per la gestione e la riduzione dello stress.

Gli approcci e le pratiche meditative basate sulla **consapevolezza (mindfulness)** sono utilizzate da millenni, in oriente come in occidente, principalmente nel campo della ricerca spirituale e filosofica, ma anche in quello terapeutico o di semplice miglioramento della salute e delle performance individuali.

Orario del corso
mercoledì 20.00 - 21.30

presso

Studio Sauli 4

(ex Cuore dello Yoga)

Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

www.ilcuoredelloyoga.it

conduce

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Vive la ricerca interiore come un processo attraverso il quale riscoprire un modo di essere più semplice e autentico. Considera la pratica un mezzo che consente di familiarizzarsi e di riconciliarsi con la totalità dell'esperienza. Insegna Yoga dal 1995 e conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana).

È laureato in Matematica e ha conseguito il Master in Filosofia Orientale e Comparativa presso la Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa di Rimini.

Ha pubblicato il libro "[Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo, lo Yoga e la pace interiore](http://www.gruppomacro.com/estratto/sedendo-quietamente)": scarica un estratto del libro al link <https://www.gruppomacro.com/estratto/sedendo-quietamente>.