

Programma dettagliato *Yoga Immersion 2021* (Marco Passavanti)

30-31 Gennaio

- (1) Le origini dello yoga nell'India antica. Alcune definizioni di yoga nei testi classici. La codificazione dello yoga a otto membri (*aṣṭāṅgayoga*) di Patañjali.
- (2) Gli *yama* e i *niyama*, uno sguardo d'insieme.
- (3) *Āsana*: spunti pratici e teorici secondo la tradizione di Krishnamacharya.

27-28 Febbraio

- (1) Il corpo yogico; il *prāṇa* e i cinque soffi vitali (*vāyu*). Le concezioni del corpo nello yoga e nell'Āyurveda.
- (2) Il controllo del respiro (*prāṇāyāma*) e la ritrazione sensoriale (*pratyāhāra*).
- (3) Alcune tecniche di *prāṇāyāma*: *ujjāyī*, *nāḍīśodhana*, *bhastrīkā* e *kapālabhati*. Spunti teorici e pratici secondo la tradizione di Krishnamacharya

27-28 marzo

- (1) L'*haṭhayoga* e le sue origini.
- (2) Le *mudrā*; la dea Kuṇḍalinī, i canali (*nāḍī*) i *cakra* e le gocce vitali (*bindu*). Il sistema dei *cakra* in Occidente.
- (3) Spunti pratici e teorici dalla tradizione di Krishnamacharya. Alcune *mudrā* e le loro funzioni: i tre *bandha*, *taḍākamudrā* e *viparītakaraṇī*.

10-11 Aprile

- (1) La meditazione: *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*.
- (2) La filosofia del Sāṃkhya. La dottrina delle afflizioni (*kleśa*) dell'azione (*karma*) e della sofferenza (*duḥkha*) negli *Yogasūtra* e nel Buddhismo.
- (3) Praticare oggi la meditazione: alcuni spunti pratici.

Ciascun incontro prevede un modulo di introduzione storica ai concetti fondamentali dello yoga e del pensiero indiano, incentrato in modo particolare sull'analisi delle fonti testuali premoderne. A questo si somma un modulo teorico di introduzione ai concetti base della pratica dello yoga secondo la tradizione di Krishnamacharya, uno dei maestri più influenti dello yoga moderno, la cui eredità viene tramandata all'interno di gran parte degli stili di yoga praticati oggi. A questi due moduli teorici si ricollegano una serie di pratiche brevi ispirate agli argomenti trattati: *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, meditazione. A ogni incontro saranno fornite dispense e altro materiale.