

# Meditazione

dalle sapienti posture dello yoga alla meditazione  
con Carla Luciani



*“Quando la coscienza si ripiega, in un muto domandare, su se stessa, può eventuarsì l’intuizione che cambia la vita: la grande comprensione-Satori. Puoi scoprire ciò che dà alla vita un indubitabile, sacro senso.”*

*Franco Bertossa*

Esiste in noi un luogo a cui si accede facendo silenzio intorno. È il Principio, l’essenza di noi stessi: ciò senza cui non saremmo quel che siamo.

Per sapere qualcosa di sé il Principio deve tornare a coincidere con se stesso nel silenzio e nella quiete. Sederci e stare con noi in tale stato per più di qualche attimo è difficile, talvolta il corpo non è capace di assumere una postura adatta all’immobilità, la mente non riesce a smettere di muoversi e non accettiamo che vi sia qualcosa da scoprire usando strumenti che non siano pensiero e riflessione. Lo yoga ci aiuta in questo attraverso posture semplici e sapienti.

La Via dello Hatha Yoga passa attraverso la coscienza del corpo e porta alla sua immobilità: Asana.

Asana porta alla coscienza del respiro e alla non dispersione dell’energia vitale: Pranayama.

Pranayama a sua volta porta a rallentare il flusso mentale e a spazi che evidenziano un centro immobile, silenzioso e cosciente.



Lo Yoga proposto segue il metodo messo a punto da Gérard Blitz, pioniere dello Yoga in Occidente, metodo tuttora insegnato presso l’Associazione Culturale ASIA di Bologna, fondata da Franco Bertossa e Beatrice Benfenati, suoi allievi diretti. Franco e Beatrice hanno approfondito lo spazio dedicato alla meditazione che predispose ad una più profonda comprensione delle grandi questioni dell’uomo.

**sabato 10.30 - 12.30**

presso Centro Studi Eta Beta - circolo A.I.C.S.

Via Gulinelli, 21/A - Ferrara - Tel. 347.9632564

[www.centrostudietabeta.it](http://www.centrostudietabeta.it)

E’ possibile fare una lezione di prova contattando l’insegnante 347/4798176 - [luciani.carla@gmail.com](mailto:luciani.carla@gmail.com)

Per la pratica Indossare abiti comodi, portare telo personale e alcune coperte.

ASIA- tel. 051 225588 - [www.asia.it](http://www.asia.it) - [info@asia.it](mailto:info@asia.it)