Meditazione

dalle sapienti posture dello yoga alla meditazione

con Carla Luciani





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

Franco Bertossa

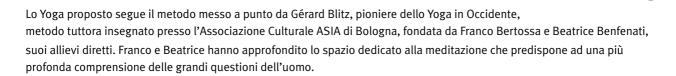
Esiste in noi un luogo a cui si accede facendo silenzio intorno. È il Principio, l'essenza di noi stessi: ciò senza cui non saremmo quel che siamo.

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.



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

E' possibile fare una lezione di prova contattando l'insegnante 347/4798176 - luciani.carla@gmail.com Per la pratica Indossare abiti comodi, portare telo personale e alcune coperte.

ASIA- tel. 051 225588 - www.asia.it - info@asia.it

