

Yoga Evolutivo - Tejas Yana

Corso intensivo mensile

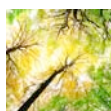
Lo Yoga evolutivo serve a imparare a osservarsi; un'osservazione che è contatto con il corpo, le emozioni, i pensieri, le paure, i desideri, i sentimenti, le aspirazioni. Ci sono occasioni in cui questo osservatore interno, che è neutrale e quindi vede senza esclusioni, pregiudizi, identificazioni, diventa uno strumento difficile da usare. Queste occasioni sono le così dette emergenze, relazioni conflittuali, situazioni in cui l'intensità delle sensazioni o delle emozioni (i messaggi inviati dall'organismo) rende difficile 'usare il cervello', ragionare o semplicemente restare padroni di sé.

Il Tejas yana è una palestra che serve a questo: allenarsi a osservare e accogliere se stessi e il mondo circostante (ivi inclusi gli altri) in situazioni di stress, paura, rabbia, o in stati di iperattivazione. Quindi il nostro lavoro sull'energia implica lo studio e gradualmente la relativa padronanza (ma soprattutto la piena accettazione) dei naturali passaggi da stati di calma a stati di attivazione, in modo tale da non pregiudicare mai la vigilanza né il controllo di sé.

Studiare, capire, amare se stessi e tutte le nostre potenzialità di esseri umani è un compito bellissimo, che può arricchire enormemente la vita. Noi non siamo esseri unicamente destinati a produrre. Il Tejas yana si occupa in particolare delle relazioni e di cosa accade nel profondo, durante quel processo che si chiama 'stare insieme'. Il conflitto fa inevitabilmente parte della vita, che stiamo soli o in compagnia. Ma tramite esercizi in relazione e approfondendo l'esperienza emotiva che si compie, grazie all'attenzione e alla presenza mentale, è possibile esplorare tutta la gamma affettiva, dalla sofferenza alla gioia, con ogni sfumatura.

Sviluppare buon senso, entusiasmo, fiducia e strenua volontà fa parte di questo viaggio avventuroso. La pratica durante gli incontri mensili sarà tarata sulle persone che vi partecipano, senza forzature o sforzi eccessivi.

Leonardo Gana



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

Via Torino 22/A- tel. 0444-868449, cell. 348-3849546

e-mail: info.vi@associazione-solaris.org www.associazione-solaris.org