



VI CONVEGNO
NAZIONALE

4/5/6 OTTOBRE
2019
GROSSETO

**MEDITAZIONE
(SULLO) YOGA**

YOGA
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
INSEGNANTI





Proporre il tema della meditazione per questa edizione del convegno ci è sembrato pertinente sotto molteplici aspetti. La meditazione, oggi così di moda, viene consigliata, insegnata e praticata con differenti modalità e finalità, spesso estrapolata dal contesto in cui è inserita nelle diverse tradizioni. Dunque un tema che riflette sulla ricerca di un rimedio all'agitazione continua, una ricerca di pace, di introspezione e/o di trasformazione. Come ci poniamo come insegnanti di Yoga riguardo a Dhyāna? Quale aderenza abbiamo ai testi classici di riferimento?

La YANI nel 2019 compie vent'anni, il convegno in questa ricorrenza rappresenta l'occasione per riflettere su come sia cambiato il mondo dello Yoga nell'ultimo ventennio. Come si è modificata l'offerta al pubblico e l'immagine che si trasmette dello yoga attraverso i mezzi di comunicazione? Quale è stato l'apporto degli studiosi e dei ricercatori? Com'è cambiato l'approccio alla formazione? Quali sono oggi le motivazioni che spingono i praticanti ad avvicinarsi allo Yoga? Quale impatto avranno le recenti novità legislative sulla figura dell'insegnante?

Su questo e altro vorremmo meditare...

Lo faremo alternando interventi teorici, che affronteranno il tema in riferimento anche ad altre tradizioni sia orientali che occidentali e contributi dalle neuroscienze, a pratiche che partendo da tradizioni yoga utilizzano approcci diversi.

Le sessioni parallele di pratiche, le relazioni e i dibattiti saranno condotte da insegnanti della YANI e da relatori ospiti di fama internazionale.



L'ALBERGO

L'Hotel Fattoria la Principina **** è situato in Via dei Girasoli 1, località Principina Terra vicino a Grosseto. La struttura si estende per oltre cento ettari nel cuore della Maremma Toscana tra le spiagge di Castiglione della Pescaia, Marina di Grosseto, di Principina Mare e le colline del Parco Naturale della Maremma.

COME ARRIVARE

In Treno: stazione di Grosseto. E' disponibile una navetta dell'albergo per il tragitto dalla stazione all'albergo e viceversa: costo 5 euro a tratta, da pagare in loco

In auto: uscita Grosseto Sud, direzione Grosseto. Percorsi 2 chilometri dall'uscita, superato il ponte sull'Ombro-
ne si arriva al semaforo lampeggiante per l'avviso di precedenza. Si prosegue dritto circa 30 metri e si gira a sinistra per transitare sotto il ponte della ferrovia seguendo le indicazioni Marina di Grosseto. Si prosegue per circa 150 metri fino ad una rotonda dove sono da seguire le indicazioni a destra per Marina di Grosseto. Dopo aver percorso 4 chilometri è visibile a sinistra la Fattoria La Principina; dopo aver superato il nucleo abitato di Principina Terra, l'ingresso è segnalato sulla sinistra della carreggiata.



Indice

04 Programma

05 Relazioni

09 Pratiche yoga

MEDITAZIONE (SULLO) YOGA PROGRAMMA CONVEGNO

VENERDI' 4 OTTOBRE

15.00-16.00	Arrivo e registrazione dei partecipanti
16.30-18.30	Pratica in sala plenaria condotta da Claudio Conte
19.00-21.00	Aperitivo di benvenuto e a seguire cena
21.30	Presentazione del Convegno e breve storia dei 20 anni della YANI

SABATO 5 OTTOBRE mattina

7.00	Meditazione guidata da Marina Brivio
7.30-8.30	Colazione
9.00-10.30	Relazione: Ysé Masquelier
11.00-12.30	Pratiche di yoga e meditazione 1. Alberta Biressi 2. Margherita Buniva 3. Ysé Masquelier (laboratorio teorico) 4. Federico Matrone 5. Alessandro Onesti 6. Elisabetta Onori
13.00-14.00	Pranzo

SABATO 5 OTTOBRE pomeriggio

14.15-15.15	Gruppi di ascolto 1. Andrea Farina e Anna E. Losi: Coordinamenti Regionali 2. Renzo Papini: Info fiscalità 3. Cecilia Mari: Formazione continua 4. Barbara Biscotti: Certificazione e professione
15.30-17.00	Relazione Angelo Gemignani
18.00-19.30	Pratiche di Yoga e meditazione 1. Ferruccio Ascari 2. Laura Majolino 3. Simona Mocci 4. Teresa Noce 5. Simona Ramazzotti 6. "A contatto con Vimala Thakar" (Testimonianze-incontro teorico)
20.00-21.00	Cena
21.30	Relazione: Daniela Bevilacqua

DOMENICA 6 OTTOBRE

7.00	Meditazione guidata da Rossana Orlandi
7.30-8.30	Colazione
9.00-10.30	Relazione Luca Mori
10.45-12.30	Tavola rotonda e a seguire dibattito sull'evoluzione del mondo dello Yoga e della YANI negli ultimi 20 anni moderatrice Marie-Noelle Terrisse partecipano all'incontro: Luisa Calvino, Stefano Castelli, Adriana Crisci, Emina Konjic, Anna E. Losi, Federico Squarcini
13.00	Conclusioni e a seguire pranzo

MEDITAZIONE (SULLO) YOGA RELAZIONI

DANIELA BEVILACQUA

Yoga e dhyān nel contesto ascetico Hindu

Tra gli asceti indiani quando si parla in generale di yoga non si pensa agli āsana, ma inevitabilmente a dhyān, o meditazione. Per gli asceti indiani, infatti, dhyān è la parte fondamentale della sādhanā (disciplina) yogica.

Lo scopo di tale intervento è contestualizzare e spiegare tale affermazione. Per tale motivo, prima di tutto si introdurrà in modo generale l'ascetismo indiano di matrice hindu. Successivamente, attraverso dati etnografici risultanti da fieldwork condotti in India, focalizzeremo l'attenzione su quattro ordini ascetici tradizionali storicamente e attualmente connessi alla pratica fisica dello yoga e delle austerità (Nāth, Daśnāmī, Udāsīn e Rāmānandī sampradāya).

Analizzeremo i vari significati che il termine haṭhayoga evoca tra gli asceti confrontandoli con i testi. Attraverso video e foto, descriveremo la pratica fisica degli asceti sottolineando l'approccio che essi hanno verso i vari kriyā dello yoga e gli āsana. In questo modo introdurremo la figura dello haṭha yogi e dello yogi raj nel mondo ascetico. A seguire, parleremo della figura dello yogi ed esploreremo la sādhanā dello yoga nei suoi vari step per soffermarci sulla pratica di dhyān e il risultato, lo Yog, a cui gli asceti aspirano.

L'obiettivo dell'intervento è ampliare la prospettiva su alcune conoscenze e pratiche per intavolare così un costruttivo dibattito sulle varie sfaccettature che la pratica di yoga ha assunto oggi.

ANGELO GEMIGNANI

Verso una psicobiologia della coscienza: il ruolo del respiro

La meditazione, alla stregua di uno strumento scientifico (come un microscopio o una risonanza magnetica), permette di studiare soggettivamente la coscienza e i suoi vari livelli. Il meccanismo principale che la meditazione usa è l'introspezione, cioè l'attenzione rivolta verso le rappresentazioni e le emozioni interiori. Le Neuroscienze Contemplative stanno recentemente approfondendo i meccanismi neuro-cognitivi implicati nella meditazione, tuttavia un modello integrato che spieghi il ruolo giocato dalle varie componenti della meditazione è ancora mancante. Sorprendentemente, la ricerca ha dato finora poco peso a meccanismi fisiologici di base come la respirazione, e agli effetti che la sua regolazione, in particolar modo quella nasale, ha sul sistema nervoso centrale, sull'introspezione, sullo stato di coscienza stesso. Dati recenti provenienti dal modello animale e da quello umano, così come esperimenti condotti nel nostro laboratorio di ricerca, stanno evidenziando



sempre di più le capacità di sincronizzazione del respiro nasale durante le tecniche Pranayama sia a livello di strutture cerebrali corticali che sottocorticali, il quale può essere considerato un meccanismo chiave per l'induzione degli stati meditativi di coscienza riportati da secoli dai praticanti delle antiche tecniche di Yoga.

YSÉ TARDAN MASQUELIER

“L’invenzione” della meditazione: dall’interiorizzazione del *rita* vedico agli Yogasūtra

La religione vedica è fondata sulla recitazione del testo e su una tecnologia rituale complessa che permette di mettere in relazione la dimensione terrena e l'al di là. Nel corso del primo millennio precedente la nostra era, si assiste sul bordo del Gange a una contestazione del sistema vedico: nuovi maestri si focalizzano su domande inedite: sofferenza, desiderio, liberazione, senso dell'azione, collocazione della via di rinuncia. Le prime esperienze di meditazione appaiono come una delle risposte principali dell'epoca, una risposta che fa nascere nuovi interrogativi, in particolare sul valore dell'azione e dell'impegno. Gli Yogasūtra ereditano speculazioni e pratiche anteriori e partecipano a uno sforzo di strutturazione, distinguendo dei livelli di interiorizzazione, confermando l'importanza dell'esercizio e del distacco, la necessità di un controllo della mente. Questo sforzo caratterizza un universo spirituale nel quale la cultura degli stati meditativi occupa un posto essenziale.

Laboratorio teorico - Partendo da alcuni testi indiani antichi e recenti, ci interrogheremo insieme sul vocabolario utilizzato per descrivere gli stati meditativi, il funzionamento della mente che producono e il loro ruolo lungo un cammino di trasformazione.

LUCA MORI

Dalla “*meléte*” delle scuole greche fino alle *meditationes* metafisiche di Cartesio

L'idea e la pratica della meditazione hanno avuto una significativa centralità in alcune scuole e in alcuni pensatori di riferimento nella storia della filosofia occidentale. In greco antico il concetto di meditazione era espresso principalmente con la parola “*meléte*”, che indicava anche, più in generale, “cura”, “sollecitudine”, “studio” ed “esercizio” o “esercitazione” (anche nel senso delle esercitazioni militari o degli esercizi di declamazione degli oratori). Il significato più circoscritto di “meditazione” emergeva in relazione ad un'altra famiglia di pratiche (relative all'attenzione, all'ascolto, alla memoria, al linguaggio



ecc.), con le quali i filosofi si esercitavano a sottrarsi al modo abituale di stare al mondo per “rimettersi al mondo”, per “de-starsi” dal “non vedere come stanno le cose”, per modificare l’“accoppiamento strutturale” quasi automatico con le cose e le persone, governando anzitutto il “flusso” delle rappresentazioni e dei pensieri.

La relazione ha due obiettivi. Primo obiettivo: seguire le tappe principali della traiettoria della “meditazione” nel pensiero occidentale dalla “meléte” delle scuole greche fino alle *meditationes* metafisiche di Cartesio, rispondendo a domande come le seguenti: cosa si intendeva con “meditazione”? perché si meditava? come si meditava (quali erano le tecniche)? Secondo obiettivo: suggerire e indagare alcune connessioni – sul piano dei concetti, degli esempi e delle metafore – tra i classici del pensiero occidentale ed alcune riflessioni antiche sullo yoga. Sarà proposto, in sostanza, un invito alla lettura comparata degli eserciziari, delle “tecnologie del sé” (Foucault), delle “antropotecniche” (Sloterdijk) incentrate sulla meditazione, senza alcuna pretesa di omogeneizzazione e di traduzione “completa” tra i modelli; si cercheranno invece analogie e differenze, elementi utili a ragionare sulle costanti e sulle variazioni negli stili di esercizio meditativo messi a punto in tempi e luoghi diversi dagli esseri umani.

I RELATORI

Daniela Bevilacqua è una indianista. Ha ricevuto il titolo di dottore di ricerca in Civiltà dell’Africa e dell’Asia presso la Sapienza, Università di Roma e il titolo di dottore di ricerca in antropologia presso l’università di Paris Nanterre. La sua ricerca di dottorato è stata pubblicata da Routledge con il titolo *Modern Hindu Traditionalism in Contemporary India: The Śrī Maṭh and the Jagadguru Rāmānandācārya in the Evolution of the Rāmānandī Sampradāya*. Attualmente è Post-Doc Research Fellow presso SOAS (School of Oriental and African Studies), Università di Londra, per l’Hatha Yoga Project, progetto finanziato dal European Research Council (ERC). Il suo ruolo nel progetto è quello di raccogliere testimonianze sulla pratica di yoga tra sadhu indiani appartenenti a ordini religiosi ascetici tradizionalmente connessi con la pratica fisica dello yoga e con le austerità.



Angelo Gemignani, medico chirurgo, Psichiatra e dottore in Psicologia. Attualmente, in qualità di Professore Ordinario di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica presso l'Università di Pisa, è Presidente del Corso di Laurea triennale in Scienze e Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute e del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute, Direttore del Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative e Membro del Senato Accademico. Dirige inoltre la Sezione Dipartimentale di Psicologia Clinica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana. La sua ricerca è principalmente orientata allo studio nell'uomo dei meccanismi psicofisiologici del sonno, della coscienza (dei suoi stati non ordinari indotti dalla meditazione) e delle emozioni, dalle condizioni fisiologiche a quelle precliniche, fino a quelle cliniche. Dirige inoltre progetti di ricerca internazionali sulle risposte adattive a condizioni di stress elevato, come quelle relative alla simulazione del volo umano su Marte. Ha ricevuto vari finanziamenti internazionali e ha pubblicato oltre cento lavori su riviste internazionali.

Luca Mori ha conseguito la Laurea in Filosofia e il Dottorato di ricerca in Discipline Filosofiche presso l'Università di Pisa, dove ha tenuto lezioni sulla meditazione filosofica nell'ambito del Master in Neuroscienze, Mindfulness e pratiche contemplative diretto dal Prof. Angelo Gemignani. Collabora da anni come docente e coordinatore della sezione "Mercato, media, diritti" al Master in Yoga Studies | Corpo e meditazione nelle tradizioni dell'Asia diretto dal Prof. Federico Squarcini presso l'Università di Venezia. Con Squarcini ha pubblicato *Yoga tra storia, salute e mercato* (Carocci) e *Introduzione allo yoga. Filosofia, disciplina, stile di vita* (primo volume della collana YANI sullo yoga per il Corriere della Sera). Per la stessa collana ha scritto anche il volume *Filosofia dell'esercizio. Yoga e altre tecniche dell'auto-trasformazione*.

Ysé Tardan Masquelier, direttrice dei progetti alla Scuola Francese di Yoga (Parigi), Vice - Presidente della Federazione Nazionale degli Insegnanti di Yoga. Professore ordinario di storia comparata delle religioni all'Istituto cattolico di Parigi. Autrice di numerosi libri tra cui *L'esprit du yoga* (Albin Michel, 2005), *Un milliard d'hindous: Histoire, croyances, mutations* (Albin Michel, 2007), *Ramana Maharshi, le libéré vivant* (Points Seuil, 2010), *Les maîtres des Upanishads* (Le Seuil, 2014), *Petite spiritualité du Yoga* (Bayard, 2018).

MEDITAZIONE

(SULLO) YOGA PRATICHE YOGA

FERRUCCIO ASCARI

Dhyāna, meditazione, non si apprende né s'insegna. Dhyāna accade. Non sai quando, non sai come. Né puoi saperlo poiché dhyāna è al di là del sapere ordinario. Affinché vi sia conoscenza occorrono un soggetto che conosce e un oggetto conoscibile; in dhyāna, questi due elementi, soggetto e oggetto, tendono a farsi uno. Ci troviamo, con dhyāna, ad un gradino dal samādhi, l'enstasi, e qui le abituali categorie della logica (peraltro tenute in grande considerazione nell'ambito dello yoga tradizionale) paradossalmente cessano di operare, cedono il passo a una conoscenza di natura trascendentale. Dhyāna non si 'fa'. In effetti ciò che pratichiamo, e insegniamo, è dhāraṇā. Caratterizzano dhāraṇā l'immobilità del corpo e il flusso ininterrotto di coscienza rivolto a un unico oggetto interiore. Il nostro incontro verterà su queste due qualità della pratica e sui loro rispettivi antagonisti: l'inquietudine del corpo e la fluttuazione mentale.

ALBERTA BIRESSI

La pratica che propongo prevede l'uso di suoni in modo da stimolare l'ascolto della vibrazione e quindi del silenzio che segue apprezzando la qualità di questo spazio silenzioso e vibrante, vero supporto alla Meditazione. Durante la pratica l'attenzione maggiore sarà portata sui tre centri dell'addome, del torace e della testa attraverso una serie di posture, respirazioni, concentrazioni e suoni appropriati al risveglio della nostra attenzione sensibile in questi spazi all'interno del corpo.

MARGHERITA BUNIVA

Ashtanga Vinyasa: meditazione in movimento.

Nell'immaginario convenzionale la meditazione è generalmente associata alla stasi. Tuttavia, sebbene guardate con sospetto da chi non le conosce, le forme di yoga vigorose, basate su tapas, sono anch'esse vie dirette a profondi stati di dhyāna. Nell'intensità e dunque nell'ashtanga è necessaria una totale dedizione all'azione; la concentrazione necessaria per coordinare gesto, respiro, bandha e dṛṣṭi impone lo svuotamento dal mentale e porta ad essere pienamente nel (il) momento presente, essere corpo, respiro, movimento, in uno stato di beatitudine, dhyāna.

Pratica: Secondo la tradizione di Mysore praticheremo una parte della prima serie.

Dopo un momento di raccoglimento e il tradizionale canto del mantra, si inizia con alcuni saluti al sole, si prosegue con le posture in piedi e si raggiunge la massima intensità nelle posture sedute, collegate tra loro da movimenti dinamici; la se-



quenza di chiusura porta infine a uno stato di calma e spazio interiore. Ad ogni movimento corrisponde un respiro preciso e le posture vengono mantenute dai 5 agli 8 respiri: compatibilmente con le proprie possibilità si cerca di rimanere nel ritmo del vinyāsa. La pratica è dunque intensa nel ritmo e nelle posture, ma adatta a chiunque sia in buona salute; verranno dati opportuni adattamenti per chi avesse specifiche problematiche (portare un mattoncino).

CLAUDIO CONTE

La respirazione cosciente e ritmata e la vibrazione sonora sono forse il minimo comune denominatore che si può reperire all'interno della molteplicità degli insegnamenti e degli stili nella tradizione indiana dello yoga e nello yoga contemporaneo. Nel ventennale della Yani può essere interessante orientare la riflessione e la pratica su ciò che accomuna le diverse esperienze presenti all'interno della nostra associazione, piuttosto che porre l'accento sulle diversità.

Proveremo a utilizzare questi due, tra i numerosi supporti possibili, per favorire uno stato meditativo/contemplativo.

LAURA MAJOLINO

La pratica che propongo è la prima serie, yoga cikitsā, dell'ashtanga vinyāsa yoga.

La sua principale caratteristica è il vinyāsa, il coordinamento tra respiro e movimento, una sincronizzazione che non viene mai interrotta e fa in modo che la pratica diventi un flusso continuo al ritmo di una lenta e profonda respirazione. Le posizioni nelle varie sequenze dell'ashtanga sono fisse e si ripetono sempre, la sequenza degli āsana praticata nel suo corretto ordine e il conteggio delle respirazioni utili per entrare, stare e uscire da una postura, diventano parti fondamentali per portare il praticante alla concentrazione e a una profonda consapevolezza corporea, anticamera dello stato meditativo.

L'attenzione diventa quindi con la pratica dell'ashtanga più vigile, il praticante ripetendo la stessa sequenza, memorizza le azioni compiute e acquisisce presenza mentale, il corpo sfrutta questo ricordo procedurale e si allinea con la mente che ha interrotto il processo analitico attiva una modalità percettiva. I "punti di ancoraggio" su cui la mente porterà attenzione durante la pratica per sviluppare presenza e consapevolezza sono la respirazione ujjāyī, dṛṣṭi lo sguardo consapevole, mūla bandha e il conteggio dei vinyāsa; per coloro che si avvicinano all'ashtanga e non hanno mai praticato la sequenza l'insegnante guida la classe chiamando le posture, contando le respirazioni e portando gli allievi a una piacevole meditazione in movimento, al termine della quale seduti in padmāsana si rimane in ascolto in uno stato di calma.



FEDERICO MATRONE

Preparare la Meditazione

La pratica di meditazione che presento si basa sull'esperienza maturata nel corso di seminari e workshop, tenuti fra il 1990 e il 2003 da Swami Veda Bharati. La sequenza, qui presentata in una unica soluzione, rappresenta il modello di base che ho utilizzato, a fasi separate, nei corsi di preparazione alla meditazione che dal 1998 conduco a frequenza annuale.

Partiremo dalla ricerca della posizione seduta, dove, fra le diverse opzioni disponibili, esploreremo la postura più adatta alle nostre attuali possibilità. Con la chiusura dei sensi percettivi interrompiamo la relazione fra la mente e l'esterno ed essa, privata degli oggetti dei sensi, è costretta spontaneamente a volgersi all'interno.

Per stabilizzare la posizione e ricercare l'immobilità, osserveremo le singole parti del corpo. Questa sorta di scannerizzazione corporea tenderà a renderci consapevoli della eventualità di alcune tensioni e/o rigidità.

Con il corpo reso silenzioso, in una condizione di stabilità e comodità, la mente può osservare il proprio respiro alle narici: osservarne il ritmo, la struttura, la frequenza. Attraverso l'osservazione, stabiliremo una relazione fra la mente e il respiro. Lasciamo che il respiro trovi un proprio ritmo spontaneo. Noteremo le svariate distrazioni della mente (vritti) riportando, di volta in volta, la propria attenzione al respiro alle narici.

Gradualmente, verbalizzeremo un suono (mantra) la cui diffusione inonderà il nostro spazio-mente. In seguito, tale suono verrà ripetuto solo mentalmente producendo un sonorità interiore non più disturbata dal suono verbalizzato. Lasciamo che tale suono copra ogni spazio del campo-mente. Coltiveremo una prolungata consapevolezza del suono, libero di sgorgare alla propria velocità, di esprimersi attraverso vibrazioni e di condurci, infine, al silenzio.

SIMONA MOCCI

Meditare attraverso il simbolo: Yantra, geometrie sacre e dimore degli dei.

Lo Yantra, supporto meditativo in ambito tantrico, si avvale di un complesso simbolismo geometrico per evocare divinità e forze cosmiche, accompagnando il praticante in un vero e proprio viaggio interiore.

Esso viene utilizzato come stimolo per la coscienza, supporto all'azione rituale o strumento per intraprendere un percorso meditativo. La complessa geometria dello Yantra, attraverso una serie di corrispondenze simboliche, consente infatti al praticante di sviluppare un profondo senso di interconnessione con le dinamiche universali.

Forme archetipiche simili ai Maṇḍala o agli Yantra appaiono in svariate culture del mondo, dai disegni celtici all'arte islamica. Ciò lascia pensare che essi non siano solo supporti appartenenti ad una specifica cultura ma che vadano a rappresenta-



re delle vere e proprie configurazioni primordiali della coscienza che, oltrepassando le barriere culturali, fanno parte di un patrimonio archetipico collettivo.

L'intervento proposto si compone di tre parti correlate tra loro:

- Un'introduzione alle diverse tipologie di Yantra, con particolare riferimento allo Śrīyantra, alla sua sintassi simbolica ed ai suoi costituenti principali.
- Il corpo Yantra: nel Tantra il corpo umano è considerato il più perfetto degli Yantra. In questa parte della pratica, il corpo stesso, cosmicizzato attraverso il simbolo, diventa uno Yantra e strumento per la consapevolezza interiore.
- Conclude la pratica una meditazione condivisa con il gruppo utilizzando supporti che rispecchino l'energia dei partecipanti.

TERESA NOCE

La pratica proposta segue l'approccio Viniyoga del maestro T.K.V. Desikachar e gli insegnamenti del maestro Sri T. Krishnamacharya. Essa è dedicata al Sanga nello spirito della nostra associazione nazionale. La pratica si avvale dell'ispirazione deontologica di alcuni principi Yama e Niyama e li traduce in suoni. L'adozione di questo strumento abbinato all'esecuzione di sequenze di āsana e la combinazione con ritmi respiratori adeguati, può condurre il praticante alla riflessione sullo stato di distesa accoglienza del prossimo suo.

ALESSANDRO ONESTI

Meditazione sulla polarità.

Tutti conosciamo l'azione che le pratiche yoga svolgono a livello del nostro sistema nervoso centrale e periferico e sulla funzione dei sistemi autonomi simpatico e parasimpatico. La pratica che è mia intenzione proporre consiste nell'usare alcuni āsana, in particolare quelli omolaterali, per stimolare la capacità di percepire sia i movimenti respiratori (vāyu) sia le sensazioni relative alla percezione pranica in ottemperanza alle indicazioni fornite dai principali testi di riferimento dell'Haṭhayoga. Tra questi, quello che a mio avviso, fornisce maggiori indicazioni è l'Haṭhayoga Pradīpikā (IV.23-25) che evidenzia lo stretto legame esistente tra manas (la mente) e prāṇa (l'energia vitale) rendendo, al tempo stesso, la pratica sia una esperienza sensoriale sia una esperienza meditativa. Al termine sarà proposta una concentrazione/meditazione indirizzata alla percezione del movimento pranico a livello delle 2 semi lateralità o dei due emisferi cerebrali, secondo le capacità individuali.



ELISABETTA ONORI

La pratica si aprirà con una fase iniziale di mobilitazione della colonna vertebrale e risveglio della funzionalità respiratoria. Una volta in contatto con le due sfere, quella più grossolana e quella più sottile, attraverso una pratica fisica rigorosa e intensa continueremo ad approfondire il contatto tra le due per favorire la comunicazione tra personalità esteriore e Natura Essenziale. In questo modo, auspicabilmente, prepariamo le condizioni per l'insorgere dello stato meditativo.

SIMONA RAMAZZOTTI

Dal movimento alla quiete

Da persona molto dinamica quale sono, ho incontrato lo yoga con le caratteristiche di una pratica fisica forte e vigorosa, ma mai fine a se stessa o al culto del proprio corpo, bensì sempre orientata verso la riscoperta della propria interiorità. L'uso del corpo come mezzo e non come fine. Ripensandoci oggi, è sicuramente questo che ha alimentato la mia passione per lo yoga: integrare, includere il corpo in un percorso di spiritualità. E questo faccio ancora oggi come praticante e come insegnante. Meditare per me passa senza dubbio attraverso il corpo. La pratica che eseguiremo insieme sarà quindi proprio un tentativo di partire dal movimento per arrivare alla quiete, di partire da fuori per arrivare dentro e una volta arrivati, poterci stare. Useremo i bandha, in particolare il mūlabandha, come straordinari ausili di pratyāhāra per rivolgerci verso l'interno già durante la pratica degli āsana. La pratica sarà introdotta da una breve spiegazione sulle posizioni che compongono la sequenza per rendere la stessa più silenziosa possibile. E nel silenzio concluderemo.

GLI INSEGNANTI

Ferruccio Ascari Sn. Trigunananda, dopo la Laurea in Filosofia conseguita nel 1973, soggiorna ripetutamente in India alla ricerca delle autentiche fonti del pensiero yogico. Momento essenziale della sua formazione pratica e teorica è l'incontro con Sw. Satyananda Saraswati e la sua visione integrale dello yoga. La sua formazione di insegnante avviene presso la Bihar School of Yoga dove consegue il "Certificate of Yoga Teacher". Frequenta, sotto la personale guida di Sw. Niranjananda Saraswati, il corso annuale "Sannyasa Training Course". Completa la sua formazione perfezionandosi presso la Bihar Yoga Bharati (Institute of Advanced Studies in Yogic Science). Nel 1993 fonda a Milano il "Centro Studi Yoga" di cui coordina l'attività e dove tuttora insegna svolgendo attività formativa.



Alberta Biressi pratica yoga dal 1979. Allieva di Boris Tatzky dal 1985, ha seguito il corso triennale di Yoga dell'Energia a Lione e collabora con lui da oltre trent'anni in Italia e in Francia. Diplomata con l'Associazione Nazionale Yoga nel 1986, attualmente insegna a Roma presso l'A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza) seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa e Neva Papachristou da vent'anni. Dirige la Scuola di Formazione Insegnanti Yoga "Agama" e collabora con la Scuola di Formazione all'Insegnamento Dello Yoga di Milano diretta da Claudio Conte.

Marina Brivio responsabile dell'Associazione Centro Yoga Mandir, fondata nel 1993. Laureata in lettere moderne, si diploma alla scuola insegnamento yoga RATNA di Gabriella Cella. Prosegue nella post-formazione in India e in Italia con i corsi del dott. M. V. Bhole: medico fisiologo, direttore scientifico del Kaivalyadhama Institute di Lonavla. Segue gli insegnamenti di Corrado Pensa e coordina incontri di Vipassana. E' socia promotrice della YANI. Da diversi anni affianca alla conduzione delle lezioni collettive gli incontri individuali di yogaterapia e conduce incontri di meditazione.

Margherita Buniva Si avvicina allo yoga nel 2005, trovando in esso un ponte di congiunzione tra le sue passioni: la laurea in lettere, l'insegnamento nel fitness, l'India, la ricerca interiore. Trova particolare affinità con gli insegnamenti di Walter Ruta e Claudio Conte e si forma alla SFIDY. Lo yoga diventa così occasione per cambiare vita: fonda l'asd Yogaspirit con l'obiettivo di proporre diversi stili di yoga nel rispetto delle specifiche tradizioni, e inizia a dedicarsi completamente all'insegnamento, alla formazione personale e alla gestione dell'associazione. L'interesse per uno yoga in cui l'intensità fisica sia veicolo alla meditazione la porta all'ashtanga yoga, di cui approfondisce la didattica con David Swenson. Dal 2018 fa parte del cd YANI e della commissione comunicazione.

Claudio Conte dopo gli studi in scienze politiche e lingue orientali inizia a insegnare yoga nel 1975 e ne approfondisce la conoscenza attraverso lunghi soggiorni in India a cavallo tra gli anni '70 e '80. Dal 1982 segue e trasmette l'insegnamento di Nil Hahoutoff e Patrick Tomatis. E' stato socio promotore e fondatore della YANI e membro del Consiglio Direttivo dalla sua nascita sino al 2018. Insegna in Svizzera e a Milano dove dirige il Centro Studi Yoga Shakti e la Scuola di Formazione all'Insegnamento Dello Yoga. Nei Conservatori Musicali di Lugano e Milano tiene corsi orientati alle problematiche respiratorie e posturali di musicisti e cantanti. Collabora occasionalmente con il Master in Yoga Studies dell'Università di Venezia con interventi focalizzati sulla storia dell'insegnamento dello yoga in Italia e in Europa e le sue future evoluzioni.



Laura Majolino Diplomata SFIDY nel 2012, segue gli insegnamenti di Patrick Tomatis e Claudio Conte, socia YANI, membro del CD, affianca all'Hatha Yoga lo studio dell'Ashtanga Vinyasa Yoga secondo gli insegnamenti di Sri K. Pattabhi Jois. Frequenta regolarmente i seminari di aggiornamento di Patrick Tomatis e segue gli incontri di approfondimento di John Scott in Italia e a Londra. Vive a Milano e alla pratica e all'insegnamento dello yoga affianca il lavoro di fotografa.

Matrone Federico inizia a praticare yoga nel 1983 con Antonio Naim al Centro Yoga di Firenze. Dal 1986 e fino al 1989 segue gli insegnamenti di Graziella Chellini che dirige "La Via della Conoscenza" a Scandicci (FI). Nel 1988, con Viktor Bishoff, incontra la "Tradizione dei Maestri Himalayani" iniziando il proprio percorso formativo in quella tradizione. Approfondisce l'hatha yoga, pratica la meditazione, gli yama e i niyama, studia gli Yoga-sutra di Patanjali, la Bhagavad-gita e alcune Upanishad, con diversi insegnanti fra i quali Wolfgang Bishoff, Swami Veda Bharati e Rajo Gopalan. Insegna e pratica hatha yoga dal 1990; guida corsi di avviamento alla meditazione dal 1995. Conduce ritiri di silenzio e di meditazione dal 2006. Dirige la Formazione Insegnanti Yoga dell'Istituto Yoga di Firenze. E' iscritto alla YANI dal 2007.

Simona Mocchi si è formata presso l'Istituto Yoga sotto la guida del Maestro Carlo Patrian e la S.I.Y.R. (Scuola Insegnanti Yoga Ratna) con la Maestra Gabriella Cella. Studia Ayurveda e Jyotish approfondendo la conoscenza del mito e del simbolo. Insegna Yoga da 20 anni con particolare attenzione alle tematiche simboliche che sottendono la pratica. Conduce seminari e corsi di post formazione per insegnanti. Ha collaborato con la ASL3 LIGURIA come docente nella formazione degli operatori consultoriali sulle tecniche di rilassamento da utilizzare con gestanti e dopo il parto. È stata docente all'interno del Master per Operatore pedagogico teatrale applicando le tecniche di meditazione in campo educativo. Diplomata Counselor a Mediazione Corporea presso la Scuola di Psicoterapia Gestaltica Integrata di Genova. È stata coordinatrice per la Regione Liguria della YANI.

Teresa Noce inizia il suo percorso yogico negli anni 90 con gli insegnamenti di Mr Iyengar. Curiosa degli aspetti spirituali, il suo interesse si muove verso lo Yoga integrale di Sri Aurobindo Ghose e Mirra Alfassa. A costoro deve la sua più profonda ispirazione. Nel tempo, si pone alla ricerca di altre scuole ed approfondisce la tradizione di Sti T. Krishnamacharya e suo figlio Sri Desikachar acquisendo il titolo di insegnante presso la scuola Yoga Viniyoga di Antonio Olivieri. Oltre ad una metodologia yogica, Teresa ricerca ed alimenta interessi sociali attraverso l'organizzazione di conferenze pubbliche su tematiche di progresso ed evoluzione dell'Umanità. Dottoressa in sociologia opera presso il Corpo di Polizia Penitenziaria come formatore per la prevenzione dello stress- Master Nlp- Master Reiki- Educatore Yoga a scuola- Studente Yoga Cikitsa.



Alessandro Onesti si avvicina allo yoga nel 1969. Dal 1973 segue l'insegnamento di Paramahansa Yogananda divenendo membro Kriyabhan della S.R.F. Negli anni 80 segue vari maestri indiani in occasione dei molteplici incontri organizzati da varie Associazioni e nello stesso periodo si avvale dell'insegnamento di André Van Lysebeth. Nel 1982 inizia l'insegnamento sotto la guida del Maestro indiano B. D. Dubais della sede F.A.O. di Roma, già funzionario dell'Ambasciata Indiana. Nel 1992 si diploma con la Federazione Italiana Yoga e negli anni successivi segue i convegni organizzati dalla stessa F.I.Y. Negli anni dal 1997 al 2001 ha scritto vari articoli sulle tecniche yoga per la rivista "Yoga News" edita dalla Federazione Italiana Yoga e ha insegnato pranayama nei corsi di formazione insegnanti. Dal 1997 ha seguito annualmente i corsi tenuti del Dott. V. M. Bhole all'epoca direttore del Kavalyadhama Yoga Institute di Lonavla e ricercatore sugli effetti dello yoga. Dal 2005 studia il sanscrito c/o la Bhaktivedanta Institute's Cultural & Educational Library. E' tra i fondatori della "Scuola per Insegnanti Yoga" dell'Università Popolare dello Sport di Roma di cui è stato responsabile dal 2005 nonché docente di āsana e fisiologia sottile.

Elisabetta Onori Interessata da sempre al corpo "in movimento" e alle filosofie orientali, mi sono diplomata alla scuola quadriennale SFIDY di Milano dieci anni fa e da allora insegno trasmettendo gli insegnamenti di Claudio Conte e Patrik Tomatis con cui mi sono formata e di cui regolarmente frequento corsi e seminari di approfondimento. Oltre a loro negli ultimi anni ho seguito anche altre e altri insegnanti di diverse tradizioni, in particolare quelli proposti da Walther Thirak Ruta. Proseguo inoltre la mia crescita personale nella disciplina praticando e studiando i testi della tradizione indiana e i testi e gli sudi contemporanei in merito. Insegno ad adulti, gestanti, bambini e anziani adattando la disciplina ai contesti e alle persone, mantenendomi fedele alle sue finalità e al suo Spirito. Sono al secondo mandato come coordinatrice YANI delle Marche , dove vivo.

Rossana Orlandi, libera professionista istruttore yoga, Istruttore Feldenkrais e direttore tecnico presso Istituto Yoga Moksha a.s.d.c. di Firenze. Inizia a praticare hatha yoga nel 1986 presso la scuola del maestro Giannetto Bencini. Nel 1987 inizia a seguire tutti i corsi di approfondimento tenuti dal maestro e dai suoi collaboratori; sia quelli inerenti allo yoga ginnico che quelli inerenti al raja yoga e allo studio dei testi classici dello yoga (in particolare Bhagavad Gita e Yogasutra). Nel 1988 consegue il diploma di istruttore di hatha yoga e inizia l'attività di insegnante presso l'Istituto Yoga Vidya. Nel 1990 (e fino ad oggi) comincia a formare nuovi insegnanti di hatha yoga. Dal 1990 segue una formazione specifica tenuta dal maestro



sulle tecniche di rilassamento specializzate nell'eliminazione degli stati ansiosi. Continua tuttora a condurre queste tecniche individuali. Nel 1992 consegue il diploma di insegnante di yoga integrale di cui continua anche adesso ad approfondire lo studio, la pratica e l'insegnamento, tenendo corsi su tecniche di pranayama, concentrazione, meditazione e rilassamento profondo. Segue sempre la formazione continua della YANI.

Simona Ramazzotti Inizia a praticare hatha yoga a 15 anni nel 1984. Diplomatasi alla scuola 'Melograno' di Bologna, insegna dal 1997. Continua a formarsi in vari metodi, fra cui con allievi diretti di B.K.S. Iyengar, Gitananda, con Dona Holleman, Lino Miele e altri. Ha viaggiato e soggiornato a lungo nel subcontinente indiano. Approfondisce aspetti filosofici e teorici dello Yoga. E' docente nel corso di formazione di I.S.Y.C.O. Credendo fermamente nel valore educativo dello yoga, ha ideato insieme a una pedagoga un progetto di yoga nelle scuole elementari pubbliche della sua città. E' socia YANI, laureata in Lingue. Insegna a Bologna.

PARTECIPANTI ALLA TAVOLA ROTONDA

Luisa Calvino All'età di sedici anni comincia a praticare yoga con Carlo Patrian. In seguito, parallelamente agli studi universitari di filosofia, approfondisce la pratica e la conoscenza dello yoga in diversi seminari con alcuni tra i migliori insegnanti indiani ed europei (P. Tomatis, André van Lysebeth, M. L. Gharote, M. V. Bhole, B.Tatzky, Reouma Cohen). Insegna dal 1979. Diploma di istruttrice yoga di I grado conseguito presso l'Istituto Yoga di C. Patrian nel 1980. Diploma di insegnante Yoga conseguito presso la Scuola di Formazione all'Insegnamento Dello Yoga nel 2001. Segue regolarmente seminari di formazione continua con Patrick Tomatis. Ha fatto parte per quindici anni del Consiglio Direttivo della YANI, di cui è socia fondatrice, e della redazione della rivista "Percorsi Yoga" dalla sua nascita. Ha insegnato Consapevolezza Corporea all'Università dell'Immagine e collabora con la SFIDY. Ha collaborato inoltre come esperta yoga con riviste di settore. Conduce periodicamente seminari di approfondimento su temi specifici.



Stefano Castelli psicologo e psicoterapeuta, è professore universitario di ruolo presso l'Università di Milano-Bicocca. È stato docente di lingua Hindi all'IsMEO di Milano. Già presidente YANI, ha tenuto conferenze e condotto seminari negli USA, in Canada, in numerosi Stati europei e latino-americani.

Adriana Crisci Insegna yoga da oltre 25 anni. Il suo percorso di formazione è iniziato in India dove si è recata cinquanta volte. Ha completato la sua formazione di insegnante presso l'AIYY - Europa. E' insegnante anche dei Riti Tibetani e di Ancient Tibetan Techniques Buddho Meditation. Ha lavorato per anni come Insegnante di Yoga con la qualifica di Operatore di Yogaterapia presso l'Ospedale San Carlo, Dipartimento Disturbi dell'Ansia e dell'Alimentazione. Ha insegnato yoga nella scuola primaria e superiore, dove oltre ai corsi per alunni ed insegnanti ha tenuto anche conferenze. Ha collaborato con varie associazioni nella sfera della salute tra cui AVIS, Vivere Donna, Medicina di Genere, Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti. E' stata ideatrice per l'Associazione Vegetariani Italiani di una sezione web dedicata allo Yoga e al Vegetarianesimo. Ha rivestito per alcuni anni, nella YANI, il ruolo di coordinatrice per Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia e dal 2018 è membro del Consiglio Direttivo.

Emina Konjic Nasce a Belgrado nel 1972. Nel 1993 si trasferisce a Milano e si iscrive alla Facoltà di Lingue e letterature straniere dell'Università Statale. Durante gli studi collabora con diverse società come traduttrice dal serbo-croato all'italiano e viceversa. Inoltre, per Harlequin Mondadori, si occupa di lettura di romanzi in lingua inglese e stesura delle relative schede di valutazione. All'interno del corso di Storia del teatro inglese partecipa alla pubblicazione di Shakespeare Grafitti, il volume che analizza l'intricato rapporto tra Shakespeare e la cultura di massa. Inizia a praticare yoga nel 1998 dapprima a Belgrado, seguendo Jasmina Puljo, poi anche in Italia. Frequenta la scuola di formazione SFIDY dove si diploma, partecipando contemporaneamente a incontri e seminari tenuti da insegnanti che propongono approcci diversi: Dr. Bhole, Alberta Biressi, Claudio Conte, Patrick Tomatis, Sylviane Gianina, Ashutosh Sharma. Insegna yoga dal 2012 con l'approccio pedagogico di Nil Hahoutoff trasmesso da Claudio Conte e Patrick Tomatis.

Anna Emilia Losi Insegna Yoga dal 1988 a Grosseto presso lo Studio Yoga Vivekadarshana, di cui è socia fondatrice, e in altri centri della Toscana. Si è formata seguendo l'insegnamento di Claudio Conte e di Patrick Tomatis, che trasmettono l'insegnamento di Nil Hahoutoff. Ha frequentato la scuola quadriennale SFIDY di Milano. E' iscritta alla YANI dal 1999, fa parte del Consiglio Direttivo dal 2003 e dal marzo 2018 svolge il ruolo di Presidente.



In ambito YANI, inoltre, è membro della “Commissione professione” dalla sua costituzione, è stata coordinatrice della Toscana dal 2000 al 2012 occupandosi, in tale veste, della Legge Regionale Toscana 3 gennaio 2005 relativa alle DBN ed infine come Responsabile dei Coordinamenti Regionali ha promosso il decentramento e sostenuto il lavoro sul territorio e la relazione dei soci con i coordinamenti.

Federico Squarcini è Professore associato di Storia delle religioni all'Università Ca' Foscari di Venezia e Direttore del Master in Yoga Studies presso il medesimo Ateneo. Ha insegnato Storia delle religioni e Storia delle religioni dell'India all'Università di Firenze e Indologia all'Università di Bologna e all'Università “La Sapienza” di Roma. Ha scritto e curato diversi volumi, fra i quali *Verso l'India, Oltre l'India. Scritti e ricerche sulle tradizioni intellettuali sudasiatiche* (Mimesis 2002); *Boundaries, Dynamics and Construction of Traditions in South Asia* (FUP 2005); *Il Buddhismo contemporaneo. Rappresentazioni, Istituzioni, Modernità* (SEF 2006); *Ex Oriente Lux, Luxus, Luxuria. Storia e sociologia delle tradizioni religiose sudasiatiche in Occidente* (SEF 2006); *Yoga. Fra storia, salute, mercato* (Carocci 2008); *Yogasūtra di Patañjali* (Einaudi 2015; 2019).

Marie-Noëlle Terrisse Giornalista professionista da quasi 30 anni, Marie-Noëlle Terrisse si avvicina allo yoga nel 2002. Si forma all'insegnamento presso la SFIDY (2008-2012), dove approfondisce lo Yoga dell'Energia con Boris Tatzky e Alberta Birelli - che segue tuttora - e insegna Yoga dell'Energia a Milano dal 2011. Studia inoltre da 13 anni con Sandra Sabatini, allieva diretta di Vanda Scaravelli.

Oltre all'insegnamento dello yoga, Marie-Noëlle, a lungo corrispondente dall'Italia per testate francesi in campo economico, svolge oggi prevalentemente attività di comunicazione digitale.

È autrice del volume *L'energia dello yoga*, uscito nel febbraio 2018 nell'ambito della collana “Yoga - Teoria e pratica” realizzata dal Corriere della Sera e dalla YANI.