

YOGA EVOLUTIVO [Ekatva Yana](#)

Giovedì h 10.00 - 12.00

Insegnante Federica Cervini

In questo corso, in ciascun incontro, si percorre insieme una via somato-psichica: si cerca di portare nei gesti, nelle sequenze e nelle posizioni qualità come attenzione, precisione, forza, fluidità, potenza, leggerezza, grazia. La profonda unità mente-corpo trasferisce spontaneamente queste qualità alla psiche: ad ognuno sta il compito non banale di non opporsi, di rimanere consapevoli, di stabilizzare i risultati per non dover ogni volta ripartire dal principio.

Nello stato di veglia è predominante l'attività del sistema neurosensoriale, che produce coscienza e consuma energia, che viene poi ricostruita dall'attività del sistema metabolico, attivo soprattutto di notte. Attraverso la ricerca di uno stato di veglia in assorbimento meditativo, seppure nel mezzo dell'azione fisica, e attraverso un'accentuazione dell'aspetto ritmico del respiro e del movimento, cerchiamo di riportare in equilibrio i due sistemi, nutrendo lo psicosoma di energia.

Ricerchiamo una condizione di presenza, non dispersione, ascolto delle sensazioni fisiche, dei vissuti emotivi, dello scorrere degli stati mentali, cercando di stabilizzarci nella posizione del testimone, di colui che osserva senza giudizio tutto quanto si manifesta nella realtà del momento presente.