

YOGA EVOLUTIVO [Teyas Yana](#). “La neutralità nell’azione”

Mercoledì h 20.00 - 22.00

Insegnante Nicola Vitale

L’apprendimento dell’arte della spada offre numerose opportunità su molti piani. Il corpo è sollecitato all’uso di nuovi schemi mantenendo attiva la capacità di apprendimento oltre a curare il benessere, la forza e la flessibilità. Sul piano della mente si promuove la concentrazione e l’attenzione e su quello delle emozioni si ricerca la centratura e la capacità di gestione delle emozioni stesse. Anche la dimensione relazionale è implicata nella pratica di Tejas Yana che permette di studiare i propri modelli comportamentali e addivenire ad una aumentata capacità di scelta e a una maggiore libertà di comportamento.

La pratica, che ha come riferimenti tecnici principali le arti dell’Aikido, del Kendo e dello Iaido si articola alternando gli esercizi individuali a quelli in coppia e il suo campo di lavoro è delimitato da una parte dallo studio di movimenti e sequenze, dove la perfezione del gesto e la concentrazione mentale sono i principali riferimenti, e dall’altro dal combattimento vero e proprio che, pur se svolto in condizioni di sicurezza, permette un confronto sincero con l’altro e la ricerca, nel fuoco delle perturbazioni emotive e fisiche, di una azione pulita, dal tempismo perfetto e svolta in una condizione interiore di neutralità e di calma.