

Il filo del Sé a.s.d

Scuola di Yoga Mindfulness

Programma FYM – formazione insegnanti e counselor

LA CALDA CHIARA LUCE DELL'AMOREVOLE GENTILEZZA

Obiettivi, finalità e progettazione di un corso di Yoga Mindfulness



LA CALDA CHIARA LUCE DELL'AMOREVOLE GENTILEZZA

Obiettivi, finalità e progettazione di un corso di Yoga Mindfulness

Tesi di Laura Modesti

Relatore

Antonella Nardone

Ente formatore

Il filo del Sé a.s.d.

Scuola di Yoga Mindfulness

Programma FYM – formazione insegnanti e counselor

Diploma

Insegnante Yoga Mindfulness 2° livello

Anno 2017-2018

Indice

PROGRAMMA ANNUALE CORSO YOGA MINDFULNESS: LA CALDA CHIARA LUCE DELL'AMOREVOLE GENTILEZZA

<i>Introduzione</i>		4
---------------------	--	---

	Iniziamo un viaggio...	5
	Il metodo Yoga Mindfulness	6
<i>Presentazione del tema</i>	Sviluppare le qualità del cuore attraverso la mappa dei 4 Incommensurabili	7
<i>Programma del corso</i>	L'Amorevole Gentilezza	9
	Sviluppo del programma	10

<i>Calendario del corso</i>		
-----------------------------	--	--

<i>1° parte</i>	Rilassamento, scioglimento, contatto ed attenzione sottile	11
	Scheda di una classe della 1° parte <i>Sciogliere le tensioni e lasciar andare</i>	12
	Scheda di una classe della 1° parte <i>Scioglimento, attenzione e flessibilità</i>	15

<i>2° parte</i>	La forza ed il radicamento al servizio dell'apertura	18
	Scheda di una classe della 2° parte <i>Attivare il 2° chakra e collegarlo al 6°</i>	19
	Il Mantra Yoga: SA RE SA SA	21
	Scheda di una classe della 2° parte <i>Attivazione 3° chakra e connessione al 3° occhio</i>	22
	Riflessioni personali nel dopo classe	25
	La qualità incommensurabile dell'Amorevole Gentilezza	26

<i>3° parte</i>	Amorevole gentilezza verso sé stessi	27
	Scheda di una classe della 3° parte <i>Aprire il cuore e prendersi cura di sé</i>	29

Il Mantra Yoga: RA MA DA SA	31
Scheda di una classe della 3° parte <i>Esporci e proteggerci nella relazione</i>	33
<hr/>	
4° parte Amorevole gentilezza verso gli altri	36
Scheda di una classe della 4° parte <i>Sostenere ed accogliere l'atrito</i>	37
Scheda di una classe della 4° parte <i>Accettare ed offrire sostegno</i>	40
<hr/>	
5° parte Amorevole gentilezza verso tutti gli esseri	43
Scheda di una classe della 5° parte <i>La mente sottile</i>	45
Il Mantra Yoga ed Il canto: KO HAM	48
Scheda di una classe della 5° parte <i>La mente gioiosa</i>	49
<hr/>	
<i>Conclusioni</i>	52
<hr/>	
<i>Note biografiche</i>	53
<hr/>	
<i>Bibliografia</i>	54
<hr/>	

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS
PROGRAMMA ANNUALE CORSO YOGA MINDFULNESS

Introduzione

Pensare ad un programma annuale per un corso di yoga presuppone immaginare una direzione ben sapendo che poi la strada si illuminerà solo passo dopo passo; che nel percorso accadranno eventi imprevisi ed inattesi che influenzeranno lo svolgimento stesso del corso; che ogni partecipante potrà prendere qualcosa di quello che verrà proposto ed interpretarlo in maniera unica e personale. Possiamo solo preparare uno zaino e poi augurarci che gli attrezzi portati con noi siano mezzi abili ed utili ad affrontare il sentiero.

Con la consapevolezza che ogni tema è collegato all'altro, che ogni aspetto contribuisce alla composizione del tutto, scegliere un tema per un corso annuale è proprio come scegliere un sentiero e prendersi la responsabilità di guidare i partecipanti in un percorso di approfondimento e di scoperta.

Ma come fare questa scelta?

Non può essere una scelta dettata da un ragionamento razionale, ma la risposta prima di tutto alla domanda: "Dove sono arrivata in questo momento? Cosa ho compreso fino ad ora? Cosa potrei essere in grado di trasmettere ai miei studenti?"

In questi ultimi anni, per esperienza diretta e personale, ho scoperto che uno strumento essenziale ed indispensabile per affrontare con consapevolezza e presenza le prove che la vita mi ha offerto è avere un cuore saldo capace di aprirsi con fiducia e di offrire al contempo protezione e comprensione. E' da questa intuizione che è nata l'idea del tema che poi ho elaborato e che, con il successivo e fondamentale intervento della mia insegnante, si è tradotto in una serie di classi presentate in una gestione condivisa con Antonella Nardone durante l'anno 2017/2018 nell'ambito del programma didattico della Scuola di Yoga Mindfulness Il filo del Sé a Castelnuovo di Porto (Roma). Il filo rosso del tema e della direzione è stato mantenuto ben chiaro da entrambe ma poi ognuna di noi lo ha svolto nelle proprie classi in maniera personale, seguendo la propria sensibilità e propensione.

La tesina qui presentata prende spunto da quel programma in cui ho individuato i macrotemi da svolgere in circa 1 o 2 mesi (a seconda della complessità dell'argomento), descrivendo poi il tema da trattare in una singola classe e presentando nel dettaglio la traccia di alcune classi per ogni macrotema; il programma originale è stato successivamente integrato in questo lavoro per renderlo compiuto e completo.

Un paio di anni fa scrivevo...

"...dobbiamo essere consapevoli come insegnanti che le persone di fronte a noi stanno cercando qualcosa per il proprio benessere e che il nostro ruolo non è quello di dare risposte, ma semplicemente di fornire strumenti di indagine e di mostrare un percorso che poi ognuno dei nostri studenti percorrerà con le proprie gambe, con il proprio cuore, con i propri occhi e con la propria mente.

Nostro compito, in senso sia pratico che metaforico, è consentire che quelle gambe siano più stabili e flessibili allo stesso tempo, che quel cuore sia in grado di aprirsi alla vita con amorevole gentilezza verso sé stessi e gli altri, che quegli occhi siano in grado di vedere con più attenzione ogni sfumatura sia nella luce più abbagliante che nel buio più fitto, che quella mente raggiunga la capacità di osservazione sottile, di attenzione, di presenza nel qui ed ora e di superamento dei meccanismi automatici e di una visione egoica, limitata all'io/mio, della realtà..." riconosco che è ancora oggi la mia direzione.

Iniziamo un viaggio...

Iniziamo un viaggio immaginando una meta, desiderandola, visualizzandoci magari già là, pregustando cosa sarà, come saremo, cosa sentiremo.

Questo intento è prezioso e ci può sostenere, soprattutto nei momenti di difficoltà, nelle "crisi", nella fatica, ma nello stesso tempo può essere un fardello, una chimera ed un velo che ci impedisce di vedere quello che invece effettivamente c'è "qui ed ora". Guardiamo alle nostre aspettative senza reificarle e senza demonizzarle, senza di loro non avremmo probabilmente neppure cominciato la nostra ricerca, ma non dobbiamo farci guidare da loro perché rischieremo di non vedere quello che accade realmente dentro e fuori di noi

Iniziamo un viaggio portandoci un bagaglio di cose che pensiamo utili ad affrontare meglio il percorso, per scoprire strada facendo che potevamo fare a meno di molto di ciò che abbiamo portato, e magari durante il cammino lasceremo qualcosa e raccoglieremo qualcos'altro. Guardiamo con tenerezza, rispetto e riconoscenza al nostro bagaglio perché senza di esso probabilmente non avremmo avuto neppure il coraggio di fare il primo passo, ma non affezioniamoci troppo ad esso, accettiamo il fatto che alcune cose ad un certo punto non ci serviranno più e non sarà per mancanza di rispetto che le lasceremo andare, ma solo perché avremo scoperto il valore del peso, ma anche quello della leggerezza

Iniziamo un viaggio preparando il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente ad affrontare l'impegno, la fatica, gli imprevisti, l'ignoto, le scelte. Verifichiamo il nostro stato di forma, cerchiamo di valutare cosa pensiamo di essere in grado di affrontare e cosa invece potrebbe essere troppo per noi. L'idea che abbiamo di noi spesso però rischia di limitarci e limitare le nostre opportunità di scelta e di scoperta. Guardiamo all'immagine che abbiamo di noi con comprensione ed amorevole gentilezza, riconosciamo i nostri punti di forza senza trasformarli in una corazza invalicabile perché altrimenti potrebbero diventare la nostra peggiore prigionia; accogliamo e rispettiamo le nostre debolezze e le nostre fragilità perché nelle prove più dure potremmo scoprire che sono loro le nostre migliori risorse

Il metodo Yoga Mindfulness

Il lavoro dello Yoga Mindfulness ha come finalità la crescita armonica ed il benessere di ogni individuo, lo sviluppo interiore inteso come consapevolezza del proprio sé e della sua interezza, lavorando sui 3 livelli di corpo, energia e mente; e in questa interezza accettare ed ammirare la continua mutevolezza di tutti i fenomeni, compresa l'idea che abbiamo costruito di noi e degli altri, permettendo in questo modo di superare la visione dualistica ed egoica del mondo interiore ed esteriore, per arrivare ad una percezione unificante e transpersonale della realtà.

Il metodo è lavorare sul contatto, sullo sviluppo delle capacità di osservazione, di attenzione sottile, di equanimità non giudicante e di comprendere il valore del "lasciar andare" e dell'accogliere "quello che c'è così com'è".

Per far ciò vengono usati tutti gli strumenti messi a disposizione dalle tradizioni dello Yoga e della Meditazione di Consapevolezza, combinandoli in maniera sinergica, utilizzando come veicolo privilegiato il lavoro sui plessi psichici e quindi sul livello energetico, che è elemento di contatto/ponte/connesione tra corpo e mente. L'obiettivo è permettere ad ogni individuo di sviluppare al meglio le proprie potenzialità, di avere una percezione profonda e sottile del proprio corpo, una comprensione delle proprie emozioni e dei propri meccanismi, di contattare e percepire la propria dimensione energetica, di riuscire a connetterla con il proprio vissuto personale e di superare eventuali blocchi presenti nei plessi psichici in modo da permettere un fluire armonico e libero dell'energia.

Obiettivo è consentire una esperienza di contatto non attraverso la mente operativa (cioè quella logico/razionale), ma attraverso la mente contemplativa che è in grado di osservare la realtà in uno stato di pura presenza; che non necessita di ancorarsi al passato o proiettare aspettative nel futuro; non ha bisogno di catalogare la realtà in mi piace/non mi piace, bello/brutto, mio/tuo; non ha bisogno di appoggiarsi ad un senso granitico e immutabile di ego/"io sono fatto così" per potersi affacciare e confrontare con il mondo circostante; che è riuscita ad ammorbidire i lacci mentali dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza; che ha accettato e compreso la mutevolezza e l'interdipendenza di tutti i fenomeni accogliendo tutto ciò con gioia e senza timore; che è in grado di osservare la realtà con equanimità, non giudizio, in una visione unificante, includente e transpersonale. Questo stato di pura presenza durante la pratica lo si riesce magari a sperimentare ed intuire solo per qualche attimo, ma tanto basta per aprire un varco, per far sorgere un dubbio, per far accendere una flebile luce nel buio della "non visione". Questo stato di pura presenza, a qualunque livello venga sperimentato (corporeo, emotivo, energetico, mentale, spirituale), porta benessere, leggerezza, rilassamento, senso di pacificazione, senso di unità.

Obiettivo sostanziale è anche consentire ad ogni individuo di sviluppare tutti e tre i livelli della Mindfulness e cioè la consapevolezza dei propri bisogni, desideri, necessità, la consapevolezza dei propri meccanismi automatici, delle proprie modalità relazionali e la Consapevolezza intesa come contatto con un livello spirituale transpersonale della realtà.

Il metodo Yoga Mindfulness offre ad ogni praticante l'opportunità di un percorso di conoscenza e di contatto sempre più profondo e consapevole, come insegnanti sarà nostro onere e responsabilità comprendere a quale grado di consapevolezza ogni partecipante è più vicino per offrire, all'interno di un percorso di gruppo, momenti di pratica yogica, di pratica meditativa, esperienze e riflessioni che possano consentire ad ogni individuo di progredire nel proprio personale percorso di crescita interiore in maniera graduale ed armonica.

Presentazione del Tema

SVILUPPARE LE QUALITÀ DEL CUORE ATTRAVERSO LA MAPPA DEI 4 INCOMMENSURABILI

Anahata - il plesso del cuore - nella mappa di lettura che stiamo utilizzando, che è quella del sistema dei chakra o plessi energetici, è il punto di congiunzione tra i primi 3 chakra inferiori e i 3 superiori. Il chakra del cuore... anche solo intuitivamente comprendiamo che attiene alla capacità di amare, ma non possiamo semplicemente pensare che possa essere associato al sentimentalismo ed alle sole emozioni. C'è anche questo, ma c'è chiaramente anche molto di più. Lavorando sui primi 3 plessi possiamo contattare la nostra forza più primitiva, le nostre radici, i nostri desideri, la nostra capacità di trasformare questa energia primitiva in forza e potere personale stabile e solido, in grado di essere compreso, contenuto ed incanalato. Ed ora cosa ci facciamo con tutto questo? Ci possiamo finalmente **aprire alla vita** aprirci al momento presente e viverlo pienamente, ed aprirci a noi stessi con amorevole gentilezza, accogliendo tutto quello che c'è così com'è non con indulgenza, ma con comprensione non giudicante. Ed è importante, indispensabile, che ognuno riesca a compiere questo gesto di generosa e disinteressata accoglienza prima di ogni cosa verso se stesso.

La mappa Buddhista propone una lettura molto profonda delle potenzialità del plesso del cuore attraverso le qualità dei quattro incommensurabili:

- Amorevole gentilezza
- Compassione
- Mente gioiosa
- Equanimità

Abbiamo provato ad esplorare queste qualità, ponendo il focus sull'**amorevole gentilezza**, ben cosci che per lavorare su una è indispensabile lavorare anche sulle altre 3 qualità riscoprendole e sperimentandole all'interno delle classi, utilizzandole come strumento di contatto, conoscenza, accoglimento ed accettazione di sé stessi.

La qualità della **amorevole gentilezza**, è "protendersi ed accogliere con dolcezza" rimanendo sempre in contatto con il proprio stato interiore e riconoscendo ed accettando anche il bisogno di proteggersi e ritirarsi, se lo riteniamo necessario.

Ma per sviluppare l'amorevole gentilezza servono anche la **compassione**, ovvero empatia al sentire che contattiamo, prima di tutto il proprio e quindi anche quello dell'altro, riconoscendo che è il nostro stesso sentire; serve entrare in vera e reale intimità, senza aspettative, senza giudizio, senza cercare di esaltare quello che ci piace o nascondere e modificare quello che non ci piace, ciò donerà un senso di pace, **gioia** e leggerezza; serve mantenere sempre equilibrio ed **equanimità**, non rischiare di schierarci scegliendo un lato della barricata, utilizzando i criteri di mi piace e non mi piace, giudicando quello che vediamo, ma accettandolo ed accogliendolo.

Tutto questo dobbiamo imparare prima di tutto a farlo con noi stessi lavorando sul plesso del cuore

La prima palestra nella quale esercitare il plesso del cuore siamo noi stessi. E solo quando ci accorgeremo di essere in grado di applicare tutte queste qualità con noi stessi potremo farlo con sincerità e verità anche con gli altri.

Per accogliere con amorevole gentilezza dobbiamo solo accorgerci, accogliere ed accettare, consapevoli sempre che tutto quello che c'è è mutevole e transitorio come il battito delle ali di una farfalla. Anche il dolore più grande, anche il sentimento apparentemente più solido, se ci rimaniamo invischiati e ci sembrano immutabili è solo perché stiamo impiegando in maniera poco utile le nostre

energie personali, cercando di tenere ferma e bloccata l'energia del cuore, che invece per sua natura non lo può assolutamente essere.

Il nostro cuore pulsa in continuazione, fa fluire incessantemente il sangue nel nostro corpo ... immagino che Anahata analogamente faccia fluire la nostra energia vitale allo stesso modo e tentare di bloccarla o limitarla equivale a morire dentro, morire a livello energetico e spirituale.

Per fare questo dobbiamo sviluppare quello che Paolo Menghi chiamava "calibro umano", dobbiamo temprare la nostra energia interiore, quella che ci viene dai primi 3 chakra, in modo da riuscire a sostenere l'apertura e la vulnerabilità che ne deriva. Per questo motivo il programma dell'anno nella prima parte prevedrà un lavoro iniziale di presa di contatto con corpo e respiro, rilassamento, scioglimento e flessibilità e una fase successiva volta a lavorare sui primi 3 plessi energetici. Solo dopo questo lavoro preparatorio la seconda parte dell'anno si concentrerà sul quarto plesso.

La pratica che facciamo servirà a riscoprire un contatto intimo, **amorevole e non giudicante verso noi stessi**.

Solo allora potremo aprirci a riportare l'**amorevole gentilezza nella relazione con gli altri**, verso le persone che amiamo e a cui siamo legati. Dobbiamo apprendere a capirli e a entrare in contatto con i loro bisogni più profondi e accogliere le loro richieste meno esplicite e a volte mascherate, con l'amorevole gentilezza possiamo così provare ad alleggerire i conflitti e ad evitarli attraverso una comunicazione gentile.

Nella pratica della Amorevole gentilezza (Metta o Maitri) è previsto di allargare il campo anche ai nostri **nemici** : proveremo a farlo cercando di immedesimarci nelle loro ragioni attraverso una pratica a coppie in cui metteremo in campo osservazione equanime e compassione.

Paolo Menghi diceva: " ogni essere umano è un mondo e l'Amore è la chiave per entrarci".

Infine, consapevoli di essere cittadini del mondo, e prendendoci la nostra responsabilità sociale e contribuire con la nostra energia a bilanciare l'aggressività che in questo periodo lo domina: "**inviare amorevole gentilezza a tutti gli esseri** " può non essere una frase retorica e poco sentita ma una reale intenzione a partecipare alla costruzione di un mondo migliore.

Programma del corso

L'AMOREVOLE GENTILEZZA

Pur essendo il programma dell'anno focalizzato su una qualità legata al quarto plesso energetico dobbiamo ricordare sempre che per lavorare sull'apertura si dovrà prima necessariamente lavorare sulla stabilità, il radicamento, il rilassamento e la flessibilità. Ognuna di queste qualità è necessaria ed indispensabile perché solo una base forte può consentire un moto di apertura, che farà scoprire inevitabilmente delle vulnerabilità. Ma perché questo radicamento non si trasformi in un irrigidimento si dovrà contemporaneamente lavorare sulla possibilità di rilassarsi e mantenere anche in un momento di tensione una attitudine rilassata, e ciò permetterà anche una maggiore flessibilità. Sarà indispensabile far scoprire e riscoprire il valore del lasciar andare, potenzialmente molto più potente e trasformativo del tentare di raggiungere un obiettivo aumentando la forza applicata.

Queste attitudini dovranno essere richiamate e sviluppate grazie ad una pratica prima di tutto realizzata a livello corporeo, che coinvolga poi in maniera man mano più importante il livello energetico e quello mentale. In una visione unitaria dell'essere umano dobbiamo essere comunque sempre consapevoli che agire su un livello implica toccarli tutti.

All'inizio di un nuovo anno di pratica il lavoro sarà necessariamente focalizzato sul risvegliare queste attitudini, soprattutto se si lavorerà con nuovi studenti, ma in generale con tutti gli studenti che riprendono a praticare dopo la pausa estiva. Sarà indispensabile lavorare a livello energetico sul triangolo inferiore costituito dai primi tre plessi energetici, base del nostro radicamento, fonte della nostra energia vitale. Contattare l'energia dei plessi inferiori; rendere lo scorrere dell'energia più fluido grazie a pratiche di rilassamento e flessibilizzazione, che consentono il superamento di blocchi energetici; riuscire a canalizzare poi questa energia verso i plessi superiori, realizzando una trasformazione "alchemica" dall'energia grossolana dei primi plessi a quella più sottile dei plessi superiori... tutto questo è un lavoro da proporre con attenzione, gradualità ed ascolto affinché ogni partecipante possa progredire in maniera armonica e coerente nel proprio percorso di crescita personale.

Il lavoro sul livello energetico creerà un "ponte" privilegiato di contatto tra il livello corporeo e quello mentale, ciò permetterà in primo luogo di sviluppare sempre più il senso di unità dell'individuo e quindi di lavorare sulle attitudini mentali di attenzione, concentrazione, osservazione e visione che progrediranno anch'esse da un livello prima grossolano legato a sensazioni prettamente corporee, e poi sempre più sottile, in grado di cogliere movimenti emotivi, energetici e stati mentali, riuscendo a discriminarli con sempre maggiore precisione. Ciò consentirà di andare sempre più in profondità nel lavoro di contatto con quello che c'è così com'è e contemporaneamente di allargare il campo della propria visione sviluppando le qualità di osservazione equanime, non giudicante, accogliente ed includente che permetteranno il superamento della concezione egoica e dualistica della realtà per arrivare ad un livello di comprensione spirituale, transpersonale ed unificante dell'esistenza.

Questo percorso ideale (dalla rigidità alla flessibilità – dal grossolano al sottile – dalla separazione all'inclusione - dalla frammentazione all'unità) si dovrà immaginare di svolgerlo macroscopicamente durante tutto l'arco dell'anno, ma in piccolo anche all'interno di ogni singola classe. Perché ogni momento deve essere occasione per sperimentare e rammentare il percorso evolutivo che ha portato l'essere umano dall'istinto di sopravvivenza, all'autocoscienza fino ad arrivare al livello spirituale e transpersonale della Consapevolezza

Sviluppo del programma

Il programma è stato sviluppato in cinque parti, a loro volta riunite in due grandi fasi. Le prime due parti infatti sono preparatorie al lavoro vero e proprio, mentre le ultime tre sono dedicate ad approfondire il tema specifico dell'Amorevole gentilezza.

Lo schema del programma prevede l'indicazione del tema complessivo di ognuna delle cinque parti con una indicazione degli obiettivi principali legati ad ognuna delle parti e quindi la data di ogni singola classe con il "macrotema" che ha ispirato la classe e gli strumenti che si intenderà utilizzare indicati nel "focus". E' stato pensato di associare ad ognuno dei segmenti uno o due specifici Mantra-Yoga più attinenti al tema che si andava a sviluppare, anche per creare continuità tra una classe e l'altra.

La struttura delle classi ha fundamentalmente sempre la stessa impostazione, l'intenzione di fondo è quella di portare una pratica che possa essere il più possibile espressione del metodo Yoga-Mindfulness, un lavoro cioè che intervenga sul livello corporeo, energetico e mentale ed in particolare integri da una parte l'approccio più trasformativo dello yoga e dall'altra l'atteggiamento di osservazione consapevole ed equanime propria della meditazione di consapevolezza.

Pertanto ogni classe prevede una parte iniziale che porti i partecipanti in una condizione di raccoglimento, di attenzione al corpo ed al respiro, di presenza nel qui ed ora, di scioglimento delle tensioni; ci sarà poi la parte centrale dove si svilupperà il tema della classe in conclusione della quale verrà di norma praticato un Mantra-Yoga; a seguire il rilassamento a terra; per concludere poi con una pratica di consapevolezza sul respiro. Al termine dell'incontro, ma comunque parte integrante del lavoro, vi sarà un'occasione di condivisione verbale tra i partecipanti grazie al momento del tè.

Sono previste alcune classi unificate ad inizio e fine del corso ed in occasione del Natale o di date in cui il mercoledì è festivo. Nel periodo natalizio è prevista una pausa.

Per ogni fase presento lo sviluppo in dettaglio di una o due classi, per dare un esempio effettivo del lavoro proposto.

Calendario del corso

1° PARTE IN SETTE CLASSI

Rilassamento, scioglimento, contatto ed attenzione sottile

Obiettivo: Riprendere contatto con respiro e corpo, riconoscere il proprio stato fisico, emotivo, energetico e mentale ed accogliere quello che incontriamo. Lavorare su flessibilità e morbidezza per consentire uno scorrere più libero dell'energia ed uno scioglimento dei blocchi energetici

Mantra Yoga: Ham So
Hoh Wam Hum Jah

N° cl.	Macrotema	Focus
1	Classe di apertura e presentazione del corso	
2	Rilassamento e contatto con il respiro	Respiro lungo e profondo Ponte
3	Sciogliere le tensioni e lasciar andare Obiettivo è anche raggiungere un certo grado di raccoglimento ed attenzione sottile	Pinza Attenzione al 3° occhio
4	Scioglimento e coordinamento respiro e movimento	Cavalcare il cammello Krya mucca/gatto
5	Attenzione sottile scioglimento e allungamento Si proporranno esercizi volti a sviluppare attenzione sottile e a discriminare le varie parti del corpo	Mezza torsione spinale Allungamento passivo e scioglimento
6	Conosciamo il corpo attraverso il respiro	Respirazione yogica completa Cadavere rilassamento guidato
7	Radicamento ed elevazione Andare oltre la visione dualistica della realtà convenzionale	Lavoro in piedi Krya mezza luna/mani piedi

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 1° PARTE

Sciogliere le tensioni e lasciar andare

Macrotema: Lavoro sullo scioglimento e allenamento al “lasciar andare”.

Focus: La posizione cardine è la Pinza, la classe preparerà le persone e raggiungerla allentando il più possibile le tensioni

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni	<u>Seduti</u> , posizione facile, curare la postura e poi prendere contatto con il respiro, lungo e profondo	Ham So	2 min
	Rotazione spalle		1 min
	Rotazione testa		2 min
	Sgranchire le gambe		2 min
	<u>Macina</u> con attenzione al contatto degli ischi con il terreno		3 min
	Cavalcare il cammello, forzare espirazione ed accelerare nella parte centrale, poi rallentare		3 min
	Farfalla che sbatte le ali e poi farfalla statica, lasciar andare le ginocchia verso il pavimento		2 min
	Sgranchire gambe e braccia		1 min
	<u>Posizione della tartaruga</u> , concentrazione al 3° occhio		1 min
	Sdraiati a terra, ginocchia piegate, piedi vicino ai glutei, respiro lungo e profondo		1 min
	Posizione del cadavere, cedere il peso a terra		1 min
	Posizione del bastone, in inspirazione allungare, in espirazione rilassare		1 min
	Ginocchia al petto, dondolare a destra e sinistra per fare un leggero massaggio alla schiena		1 min
Sequenza per arrivare alla pinza	<u>Tornare seduti, mezza pinza a destra e poi a sinistra</u> , prima dinamica e poi statica, con gambe divaricate, una gamba distesa e l'altra piegata, piede nell'interno coscia dell'altra gamba, nell'ultima fase statica allungamento in trazione laterale prendendo l'alluce del piede Nella posizione statica concentrazione al 3° occhio	Ritmo lento	4 min

	Gambe entrambe distese e divaricate, piegarsi in avanti all'altezza delle anche, mani poggiate davanti sul pavimento, prima dinamico, mi piego in espirazione, mi risollevo in inspirazione e poi statico piegato, respiro lungo e profondo	2 min
	Posizione facile, Krya delle braccia per allungamento colonna, in inspirazione porto su le braccia, mani in Namaskara Mudra, in espirazione porto in basso, all'altezza dell'ombelico cambio direzione alle mani e arrivo a terra	1 min
	Sgranchire braccia e gambe	1 min
	<u>Posizione della pinza completa</u> , prima di raggiungerla fare movimenti preparatori di allungamento con le braccia in alto, mani intrecciate, palmi verso l'alto <ul style="list-style-type: none"> - per 3 volte inspiro e allungo, espiro e riporto le braccia in basso - per altre 3 volte inspiro e allungo, espiro e rilasso rimanendo con le braccia sopra la testa - allungo il più possibile le braccia in inspirazione, palmi delle mani rivolti in avanti, piedi a martello, ed in espirazione mi piego all'altezza delle anche fino ad arrivare ad afferrare gli alluci con pollice ed indice, se ci si riesce, cercare di lasciar andare il peso del busto senza forzare, ognuno comunque arrivi fin dove si sente comodo e poi rimanga per qualche respiro lungo e profondo in posizione piegata, se può prenda con le mani gli alluci dei piedi altrimenti appoggi le mani sulle gambe, concentrazione al 3° occhio. <u>Importante:</u> spalle e schiena rilassate, collo rilassato, mascella rilassata, braccia rilassate, se occorre si possono piegare leggermente le ginocchia, e provare poi nella posizione a farle distendere. Durante una inspirazione lentamente tornare con il busto eretto	3 min
Scioglimento e rilassamento della colonna	<u>Posizione quadrupedica</u> , Krya del cigno	2 min
	Devozione, respiro lungo e profondo, concentrazione al 3° occhio	1 min
	Diamante, mani in Namaskara Mudra e respiro lungo e profondo(suggerire uso del cuscino)	1 min
Mantra yoga	<u>Posizione facile</u> , Mantra Ham So cantato seguendo la musica in 3 fasi mani in Gyan Mudra sulle ginocchia <ul style="list-style-type: none"> - 1 solo respiro, inspiro nel silenzio, espiro con la risacca - 2 sussurro Ham So, seguendo il CD - 3 seguo il canto 	3 min

Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento nella posizione del cadavere	Rilassante	10 min
Meditazione finale	Rilassare le mani sulle ginocchia in osservazione del respiro e di quello che c'è		3 min
<i>Commento</i>	<p>Classe che lavora sullo scioglimento delle tensioni e sul lasciar andare. Obiettivo è anche raggiungere un certo grado di raccoglimento ed attenzione sottile grazie al portare l'attenzione al 3° occhio.</p> <p>Tutte le induzioni dovranno suggerire di cercare di rilassarsi ed allentare le tensioni o comunque osservarle senza giudizio, accettandole ed accogliendole.</p> <p>Sarà opportuno anche suggerire che in ogni momento si potrà uscire da una posizione se la si troverà troppo scomoda e se creerà disagio, l'importante sarà farlo con consapevolezza e non in maniera reattiva ma mantenendo presenza ed attenzione a quello che ci succede, con movimenti lenti e consapevoli.</p>		

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 1° PARTE

Scioglimento, attenzione e flessibilità

Macrotema: Lavoro sullo scioglimento e la flessibilità. Si proporranno esercizi volti a sviluppare attenzione sottile e a discriminare le varie parti del corpo lavorando su allungamento passivo e scioglimento

Focus: Mezza Torsione Spinale

Finalità	Pratica	Musica	Durata	
Preparazione per sciogliere le tensioni e sviluppare attenzione sottile e concentrazione	<u>Seduti</u> , posizione facile, curare la postura e poi prendere contatto con il respiro	Sciamanic dream	2 min	
	Respiro lungo e profondo forzando lo svuotamento attraverso la contrazione dei muscoli addominali.		2 min	
	Dopo un po' far notare anche il momento dell'apnea e quindi le 4 fasi della respirazione inspirazione, apnea a polmoni pieni, espirazione, apnea a polmoni vuoti			
	Rotazione delle spalle		2 min	
	Rotazione della testa		2 min	
	<u>Macina</u> con attenzione al vertice del cono posizionato alla base della colonna, la testa segue morbidamente il movimento del busto			3 min
	Sciogliere la posizione e sgranchire braccia e gambe			1 min
Scioglimento e allungamento colonna	<u>Posizione quadrupedica</u> , krya mucca gatto		2 min	
	Riposo in bambino		1 min	
	Movimento della grande coda a destra e sinistra, espirare quando si flette la schiena, inspirare quando la schiena è dritta		2 min	
Scioglimento delle anche	<u>Sdraiati a terra</u> , gambe piegate, piedi a terra vicino ai glutei, respiro lungo e profondo		1 min	
	Rotazione delle anche in un verso e nell'altro		3 min	
	Ginocchia al petto, respiro lungo e profondo, dondolare a destra e sinistra per massaggiare la schiena		2 min	
	Piedi a terra, lontani dai glutei, in contatto tra loro. <u>Movimento a remo</u> , allargando ai lati le ginocchia durante l'espirazione e riportando in alto ed in contatto le		2 min	

	ginocchia durante l'inspirazione	
	Ginocchia al petto, respiro lungo e profondo, dondolare a destra e sinistra per massaggiare la schiena	1 min
Mezza torsione spinale	<p>Sequenza in 3 fasi per eseguire mezza torsione spinale, occhi chiusi, ma direzionare lo sguardo</p> <p><u>RICORDARE MASSIMA ATTENZIONE A DOLORI SEMPRE E SOPRATTUTTO SE SI HANNO DISCOPATIE</u></p> <p>1° gamba sinistra distesa e destra piegata, piede a terra vicino al gluteo, ginocchio perpendicolare al pavimento, poggiare la mano sinistra al ginocchio destro, mano destra dietro a terra, ruotare il busto di 90 gradi testa allineata al busto, sguardo all'altezza della spalla, respirare nella posizione</p> <p>2° abbracciare il ginocchio destro con il braccio sinistro, portare il piede destro oltre il ginocchio sinistro, scavallando la gamba sinistra, portare la mano destra più indietro possibile, aumentare la rotazione del busto, ruotare il più possibile la testa, sguardo dietro le spalle</p> <p>3° gamba sinistra piegata, piede destro oltre il ginocchio sinistro, braccio sinistro disteso con gomito che preme sul ginocchio destro, busto completamente ruotato (per chi ha difficoltà ripetere la posizione 2)</p> <p>Eeguire la sequenza sul lato opposto</p> <p>Alternare ad ogni fase un momento di riposo nella posizione di gambe distese, rilassare testa collo e spalle piegandole leggermente in avanti, mani sulle cosce, respiro lungo e profondo</p>	15 min
	Krya cobra devozione, fermarsi per qualche respiro in devozione	2 min
	Diamante, mani in Namaskara Mudra, respiro lungo e profondo	1 min
Mantra yoga	<p><u>Posizione facile</u>, Mantra Ho Wam Hum Jah lento, sillabe seme pronunciate in espirazione, portando prima l'attenzione al plesso corrispondente, mani in Gyan Mudra unite in grembo, pollici ed indici formano due cerchi uno vicino all'altro, le altre dita sono sovrapposte</p> <p>Hoh all'ombelico contraendo leggermente Mulha Bandha</p> <p>Wam al cuore</p> <p>Hum alla gola</p> <p>Jah al 3° occhio</p> <p>Poi ripetere la sequenza nel senso opposto dall'alto verso il basso, ritmo lento, eseguito tutti insieme</p> <p>Alla fine rilassare le mani sulle ginocchia per qualche respiro</p>	3 min

Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento nella posizione del cadavere	Rilassante	10 min
Meditazione finale	Pratica di meditazione silenziosa con oggetto di attenzione nel movimento dell'addome durante la respirazione		3 min
<i>Commento</i>	Classe che lavora sullo scioglimento e la flessibilità della colonna e delle anche. Obiettivo è il miglioramento della postura, grazie all'allungamento della colonna ed all'ammorbidimento delle tensioni e consentire, grazie al lavoro di scioglimento, uno scorrere più libero dell'energia per poterla poi canalizzare con il Mantra Yoga finale		

2° PARTE IN OTTO CLASSI

La forza ed il radicamento al servizio dell'apertura

Obiettivo: Lavorare sul triangolo dei primi tre plessi per mettere poi a disposizione del quarto plesso l'energia risvegliata. Costruire forza e stabilità senza dimenticare leggerezza e flessibilità e far sì che tutto questo ci permetta di essere più aperti ed a volte più vulnerabili, ma comunque sempre in grado di rispettarci e proteggerci

Mantra Yoga cantato: Sa Re Sa Sa
Om Amen Aum Om

N° cl.	Macrotema	Focus
8	Classe per radicamento, flessibilità ed equilibrio	Diamante Krya in piedi
9	Classe che attiva l'energia del 1° chakra per poi collegarla al 3° occhio. Le induzioni portano a contattare l'energia di radicamento per connetterla poi alla propria capacità di osservazione consapevole ed equanime	Rana Montagna Posizione potente
10	Il radicamento sostiene lo sforzo e lo squilibrio	Corvo Albero
11	La classe ha l'obiettivo di attivare l'energia del 2° chakra e mettere in contatto i partecipanti con la morbidezza e la fluidità, associando nelle induzioni la qualità di questo plesso all'elemento acqua	Movimento mucca/gatto in tutte le sue varianti Scioglimento del bacino
12	Il desiderio genera il movimento	Farfalla – Dea Danza libera
13	La classe propone un lavoro energetico di attivazione del 3° plesso e convogliare poi l'energia attivata al 3° occhio. Verrà contattata l'energia del terzo plesso, legato all'elemento fuoco, un crogiolo in grado di trasformare e raffinare l'energia grossolana dei primi 2 plessi	Krya dell'arciere
14	Attivazione primi 3 chakra per poi convogliare l'energia al 4° Mettere l'energia attivata dei primi tre plessi al servizio dell'apertura	Pilastro Ponte Krya apertura e chiusura da posizione facile
15	Apertura ed equanimità	Saluto al Sole Attenzione al 3° occhio

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 2° PARTE

Attivare il 2° chakra e collegarlo al 6°

Macrotema: La classe ha l'obiettivo di attivare l'energia del 2° chakra e mettere in contatto i partecipanti con la morbidezza e la fluidità, associando nelle induzioni la qualità di questo plesso all'elemento acqua

Focus: Movimento mucca/gatto in tutte le sue varianti

NOTA: RICORDARE A DONNE CON IL CICLO O IN GRAVIDANZA DI NON ESEGUIRE CONTRAZIONI DEI PRIMI 3 CHAKRA

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni e inizio attivazione 1° chakra	<u>Seduti</u> , rotazione delle spalle	Rilassante	2 min
	Rotazione della testa		2 min
	Macina con attenzione alla base della colonna, vocalizzare LAM in espirazione facendolo vibrare al 1° plesso		3 min
	Sgranchire gambe e braccia		
Attivazione 1° e 2° chakra	Seduti, gambe distese, braccia lungo il corpo, mani poggiate a terra, facendo forza sulle mani in inspirazione sollevare di poco il bacino da terra, in espirazione lasciarlo andare a terra e vocalizzare LAM con leggera contrazione del 1° plesso	Ritmo lento	1 min
	Posizione della farfalla, prima dinamica, poi quando statica contrarre in espirazione 1° e 2° plesso e vocalizzare VAM facendolo vibrare al 2° chakra		2 min
	<u>Sequenza in posizione quadrupedica</u> (intervallare ad ogni esercizio posizione del bambino):		10 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Krya mucca/gatto, contrarre in espirazione 1° e 2° chakra - Stesso krya associando il movimento di una gamba, in inspirazione si distende dietro ed in alto, in espirazione si raccoglie verso il petto. Alla fine rimanere per qualche respiro con la gamba distesa. - Ripetere poi con la gamba opposta - Sollevare in inspirazione lateralmente una gamba piegata, riportare a terra in espirazione - Movimento della grande coda, in espirazione contrarre 1° e 2° chakra e vocalizzare VAM 		
	Krya cobra / devozione		2 min

Collegare 2° chakra con 3° occhio	Devozione, concentrazione 2° plesso e 3° occhio		1 min
	Diamante, concentrazione 2° plesso e 3° occhio		1 min
	<u>In piedi</u> , prendere confidenza con la posizione, cominciare a camminare sul posto, cercare di dare scioltezza e libertà al movimento, fino a trasformarlo in una piccola danza che coinvolge tutto il corpo		5 min
	<u>Rotazione del bacino</u> , piedi distanziati, cambiare ogni tanto direzione della rotazione, movimento morbido e senza scatti, respiro lungo e profondo		2 min
	Formare con il bacino degli otto		1 min
	Ruotare il busto a destra e sinistra, braccia libere lungo il corpo		1 min
	<u>In piedi</u> , posizione della montagna, attenzione al contatto con il terreno ed al radicamento, verso metà dare induzione di contattare anche la spinta verso l'alto dall'ombelico alla cima della testa, attenzione al terzo occhio		1 min
In piedi, portare le mani a coppa all'altezza del 2° plesso immaginando di raccogliere dell'acqua, poi sollevare le mani e portarle fino all'altezza del cuore, qui congiungerle in Namaskara Mudra e portarle sopra la testa, con le braccia tutte distese aprire le mani a fiore, immaginando che l'acqua raccolta ridiscenda su di noi come una piccola cascata, poi riportare le braccia in basso e ricominciare il movimento. Concentrazione al 3° occhio. Concludere con le mani in Namaskara Mudra al centro del petto		2 min	
Mantra yoga cantato	<u>Posizione facile</u> , mani in Ghian Mudra, canto Sa Re Sa Sa		3 min
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento 10 minuti	Rilassante	10 min
Meditazione finale	Meditazione silenziosa sul respiro		3 min
Commento	Classe che attiva l'energia del 2° chakra per poi collegarla al 3° occhio. Le induzioni portano a contattare l'energia del movimento e del desiderio, si inviterà a cercare morbidezza, piacevolezza, fluidità. A livello fisico l'intento sarà quello di sciogliere i blocchi delle anche e del bacino. Nella parte conclusiva l'energia verrà canalizzata verso i plessi superiori ed in particolare al 3° occhio		

Il Mantra Yoga

Sa Re Sa Sa

SA RE SA SA	<i>Che il vento</i>
SA RE SA SA	<i>e il fuoco dell'amore</i>
SA RE SA SA	<i>possano conferire</i>
SA RANG	<i>impetuosità alla cascata</i>
HAR RE HAR HAR	<i>che già scorre e si muove,</i>
HAR RE HAR HAR	<i>rinnovando e mantenendo sempre limpido</i>
HAR RE HAR HAR	<i>il movimento della vita</i>
HAR RANG	

È chiamato anche Antar Naad Mantra e una traduzione può essere questa:

“La Totalità Infinita è qui, in ogni luogo. La creatività divina è qui, in ogni luogo”

- *Sa* è l'Infinito; ti connette all'elemento etere.
- *Har* è la manifestazione della creatività divina: ti connette all'elemento terra.
- *Ung* è un suono che si proietta all'Infinito.

Il Mantra è un “enzima” che assorbe i pensieri e li trasforma, una chiave, un veicolo, una porta. Una saggezza millenaria ha individuato suoni, ritmi, vibrazioni grazie ai quali si riescono spesso ad aprire varchi inaspettati e l'energia sottile può fluire in maniera più libera. Unico presupposto perché ciò avvenga è che la mente operativa almeno in parte si arrenda a qualcosa che in realtà non può essere spiegato con le parole. I suoni vanno oltre il loro significato letterale, le vibrazioni ci attraversano e connettono il corpo, l'energia, la psiche, nostra, degli altri partecipanti e dell'ambiente circostante, permettendoci di sperimentare ed intuire che la realtà è unica ed unita ed ogni idea di separazione è solo illusoria.

Nello Yoga Mindfulness l'uso del Mantra associato ad Asana, Bandha e Mudra (denominato Mantra Yoga) è uno strumento utilizzato con rispetto, attenzione e cura ed ha prima di tutto la funzione di canalizzare e ridistribuire in maniera armonica l'energia attivata durante la classe, ed in secondo luogo di portare i partecipanti a sperimentare un contatto con il livello corporeo, energetico e mentale realizzato non dalla mente operativa che ha bisogno di interpretare tutto, ma dalla mente intuitiva capace di uno sguardo aperto, equanime ed inclusivo.

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 2° PARTE

Attivazione 3° chakra e connessione al 3° occhio

Macrotema: La classe propone un lavoro energetico di attivazione del 3° plesso per poi convogliare l'energia attivata al 3° occhio. Verrà contattata l'energia del terzo plesso, legato all'elemento fuoco, un crogiolo in grado di trasformare e raffinare l'energia grossolana dei primi 2 plessi

Focus: Il krya dell'arciere

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni	<u>Seduti posizione facile</u> , respiro lungo e profondo	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Rotazione testa		2 min
	Sgranchire le gambe		1 min
Attivazione 1°, 2° e 3° plesso	Macina con attenzione al contatto degli ischi con il terreno	Ritmata	2 min
	Krya cavalcare il cammello, ritmo sostenuto ed espirazione sonora, contrazione di Mulha Bandha in espirazione		2 min
	Scuotere gambe e braccia		
	<u>Seduti</u> , posizione facile, mantra -yoga con sillaba seme HAR in espirazione, mudra in stretta di venire con indici puntati in avanti, contrazione di Mulha Bandha, il suono deve partire dal basso, prima portando la concentrazione la 1° plesso e poi coinvolgendo 2° e 3°	Abbassare volume	3 min
	<u>Sdraiati a terra</u> , posizione del cadavere percepire il flusso energetico		1 min
Sequenza sperimentazione tenuta	<u>Sdraiati a terra</u> , sollevare le gambe distese di circa 20 cm ed incrociare le gambe in sforbiciate orizzontali, al termine qualche respiro lungo e profondo in rilassamento	nata	1 min
	<u>Sdraiati a terra</u> rilassare, gambe piegate e piedi vicino ai glutei		
	Portare le mani dietro la nuca, In inspirazione sollevare le gambe distese ed unite da terra di circa 20 cm e contemporaneamente la testa, usando i muscoli addominali e cercando di contrarre il meno possibile il collo, in espirazione tornare a terra. Alla fine rimanere in		1 min

	posizione statica con respiro di fuoco per 30 secondi o fino a quando si può		
	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassare gambe piegate e piedi vicino ai glutei		1 min
	Krya della bicicletta con respiro di fuoco, suggerire di mettere le mani sotto i glutei oppure una copertina		2 min
	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento nella posizione del cadavere		1 min
	Ginocchia al petto, dondolare a destra e sinistra		
	<u>Inginocchiati in posizione quadrupedica</u> , krya del cigno, mobilizzare la colonna, aprire il petto		1 min
	<u>Diamante</u> , mani in Namaskara Mudra, concentrazione al 3° occhio		1 min
Sequenza in piedi – induzione: <u>percepire il proprio fulcro all'altezza dell'ombelico</u>	In piedi, piedi distanziati quanto le spalle, far sperimentare la posizione, il contatto dei piedi con il pavimento, saggiare il proprio equilibrio	Ritmo lento	2 min
	Gambe divaricate, allungamento laterale prima dinamico su un lato con braccia distese oltre le spalle, parallele al pavimento e poi rimanere nella posizione con un braccio sopra la testa, l'altro appoggiato sul ginocchio piegato, respiro lungo e profondo. Ripetere sul lato opposto		2 min
	Allungamento dinamico in piedi ruotando il corpo a destra e a sinistra con le braccia libere ai lati del corpo		1 min
	<u>Krya dell'arciere</u> dinamico, poi fermarsi nella posizione	Ritmo veloce	1 min
	Posizione della montagna, sperimentare le due forze, quella di radicamento che spinge verso terra, e la spinta verso l'alto, percependo che il punto di equilibrio tra queste due forze è all'altezza del 3° plesso, poco sotto l'ombelico. Respiro lungo a profondo, concentrazione al 3° occhio		1 min
Mantra yoga cantato	<u>Posizione facile</u> , mani in Ghian Mudra, canto Om Amen Mani in grembo respiro lungo e profondo		3 min
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento 10 minuti	Rilassante	10 min
Meditazione finale	<u>Seduti</u> , posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro	Senza musica	6 min
<i>Commento</i>	L'attivazione dei primi tre plessi permetterà ai partecipanti di attingere alla loro energia più densa che sosterrà la loro capacità di tenuta, anche grazie all'uso del respiro, saranno date induzioni che abbasseranno il rischio di frustrazione: ognuno		

avrà la possibilità di saggiare le proprie potenzialità e i propri limiti accettandoli ed accogliendoli, senza entrare nell'ottica della performance. Nella parte finale l'energia verrà poi convogliata verso il 3° occhio per consentire una osservazione equanime dei movimenti energetici

Riflessioni personali nel dopo classe

Io umilmente posso dare solo quello che ho e nulla di più

Io umilmente mi arrendo alla terra che mi accoglie

Mi arrendo all'acqua che mi bagna

*Ed accetto di bruciare ogni scoria,
di attraversare ogni attrito*

Accolgo il fuoco, energia inesauribile

Se non ci fosse attrito non ci sarebbe fuoco

*Se non ci fosse il tentativo di sostenere quell'attrito
non ci sarebbe possibilità di andare oltre il limite immaginato ed immaginario*

*La mia gratitudine va ad ogni attrito ed ad ogni limite
ed ad ogni tentativo di superarlo*

La qualità incommensurabile dell'Amorevole Gentilezza

Amorevole Gentilezza, non sembra molto di moda in questo momento nel mondo, toni sguaiati, egoismi a livello sia individuale che tra gruppi e nazioni; violenza, cinismo, indifferenza; il dolore, la chiusura e la solitudine sembrano farla da padrone, che cosa possiamo fare? Possiamo non arrenderci, non pensare che ogni nostro atto sia inutile e vano, ma sentire invece la responsabilità, proprio in momenti del genere, di portare per quel che è possibile, luce, leggerezza e gentilezza.

Vorrei poi far riflettere sul fatto che "Amorevole" è solo un aggettivo associato al sostantivo "Gentilezza" perciò la qualità che ci viene suggerito di sviluppare non è la capacità di dare amore in maniera totale ed incondizionata (forse obiettivo troppo grande ed un po' utopistico), ma la capacità di infondere nei nostri pensieri, nelle nostre parole e nelle nostre azioni la qualità della gentilezza; possiamo magari non arrivare ad amare una persona che ha agito con cattiveria, ma possiamo almeno tentare di essere gentili con lei, ed aprire il nostro cuore con compassione ed equanimità.

Qualunque tipo di apertura e comprensione può essere autentica ed avere basi solide solo se siamo riusciti prima di tutto a sperimentarla ed applicarla verso noi stessi. Non è quindi per egoismo che dobbiamo imparare ad essere gentili ed amorevoli con noi stessi; perché saremo in grado di aprire il cuore all'amorevole gentilezza verso gli altri solo se prima saremo riusciti ad esserlo verso di noi.

E sarà importante accogliere con tenerezza, comprensione e senza giudizio ogni aspetto che andremo ad incontrare, sia quelli più piacevoli e luminosi che quelli meno piacevoli ed oscuri; ogni individuo porta in sé molteplici caratteristiche e spesso ne mostra agli altri ed anche a sé stesso solo una parte, magari quella ritenuta socialmente più accettabile e prevedibile; ma questa non è la via verso l'interezza, ma la via verso la frammentazione; non è la via verso la gioia, ma verso la tristezza; non è la via verso la libertà, ma verso i lacci delle molteplici maschere che ci obblighiamo ogni giorno ad indossare.

Riconoscere ed accogliere con amorevole gentilezza ogni parte di noi ci consente di curare ferite, ricucire separazioni, ritrovare un senso di pacificazione ed unità.

Un volta sperimentato il potere di guarigione dell'amorevole gentilezza su di noi ci verrà spontaneo e naturale offrirla anche agli altri, e lo faremo in maniera assolutamente disinteressata, senza aspettative, senza giudizio. Sarà un dono che potrà forse far intuire anche nell'altro la possibilità di un'apertura prima non conosciuta, la possibilità di accogliere ed accettare con amorevole gentilezza tutto quello che c'è, in noi e negli altri, così com'è.

3° PARTE IN OTTO CLASSI

Amorevole gentilezza verso sé stessi

Obiettivo: Sviluppare accoglimento ed ascolto amorevole verso sé stessi. Dare occasione di sperimentare un contatto gentile, attento, curioso, equanime. Rafforzare la propria stabilità per permettere poi un'apertura equilibrata, disposta all'esposizione, ma in contatto anche con il bisogno di protezione

Mantra Yoga cantato: RA MA DA SA - Mantra della guarigione
MA ME MU TSA

N° cl.	Macrotema	Focus
16	L'apertura del cuore e la nostra capacità di ascoltarci con amorevole gentilezza	Fiore aperto / fiore chiuso
17	L'apertura del cuore ed il prendersi cura di sé	Automassaggio
18	L'apertura del cuore possibile solo partendo dalla forza del triangolo inferiore	Posizione del cammello
19	L'apertura del cuore e la nostra capacità di esporci e proteggerci nella relazione con l'altro	Yoga a coppie Esperienza di chiedere intimità e respingere
20	Amorevole gentilezza ed accettazione di sé	Cavalcare il cammello Ponte
21	Arrendersi e lasciar andare	Posizione del piccione
22	Accettare quello che c'è così com'è	Sequenza del Saluto alla Luna
23	Amorevole gentilezza ed equanimità	Posizione di Ananta Concentrazione al 3° occhio

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 3° PARTE

Amorevole gentilezza verso sé stessi: “Aprire il cuore e prendersi cura di sé”

Macrotema: L'apertura del cuore ed il prendersi cura di sé. Sviluppare cura ed attenzione amorevole verso se stessi

Focus: Automassaggio - Nelle induzioni ricordare che per prendersi cura di sé nell'automassaggio bisogna farsi innanzi tutto la domanda: "Di cosa ho bisogno? ... di cosa ha bisogno il mio corpo?" E poi scegliere la zona o le zone da trattare. Non andare alla cieca ma, fatti dei primi tentativi, fare un automassaggio consapevole di quale parte del corpo vogliamo rilassare...

Quello che dovrebbe emergere è la consapevolezza di zone corporee tese anche se in modo poco evidente e la possibilità di scioglierle con l'automassaggio.

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Favorire lo scioglimento delle tensioni superficiali e il coordinamento respiro movimento	<u>Seduti posizione facile</u> , respiro lungo e profondo	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Rotazione testa		2 min
	Rotazione del busto a destra e sinistra accompagnato dal movimento delle braccia		2 min
	Sgranchire braccia e gambe		1 min
Attivazione primi 3 plessi	Macina, attenzione alla base della colonna	Ritmata	2 min
	Farfalla prima dinamica e poi statica		1 min
	Cavalcare il cammello, attenzione all'ombelico, in espirazione contrarre Mulha Bandha		2 min
	Scuotere braccia e gambe		
Lavoro di scioglimento a terra	<u>Sdraiati a terra supini</u> , posizione del cadavere rilassare tutta la colonna	Lenta	1 min
	Rotazione delle anche in un verso e nell'altro con le ginocchia piegate		2 min
	Portare le ginocchia al petto forzare l'avvicinamento delle		1 min

	ginocchia al petto premendo con le braccia durante l'espiazione e allontanare le ginocchia dal petto fino a distendere completamente le braccia in inspirazione	
Attivazione 4° plesso	Piedi a terra vicino ai glutei, braccia distese a croce ai lati del corpo far scivolare dinamicamente le ginocchia a destra riportarle poi perpendicolari al pavimento e ruotare la testa nel verso opposto dopo qualche ripetizione rimanere nella posizione ginocchia a terra ed eseguire un respiro lungo e profondo toracico, ad aprire il petto – Ripetere a sinistra	2 min
	Ginocchia al petto massaggiare la schiena dondolando a destra e a sinistra	1 min
	<u>Seduti posizione facile</u> , braccio sinistro disteso in alto sopra la testa, mano destra poggiata a terra a lato del corpo, piegarsi verso destra in espiazione e riportarsi dritti in inspirazione, allungando tutto il lato sinistro, dopo qualche ripetizione rimanere piegati e respiro lungo e profondo. - Ripetere dall'altro lato	2 min
	<u>Seduti, gambe distese</u> , portare indietro la testa e aprire il petto, braccia ai lati del corpo e poi testa avanti e braccia incrociate al petto. Inspirare nel movimento, espirare fermi nelle due posizioni	1 min
Distribuire l'energia	<u>Sdraiati sull'addome</u> , Coccodrillo	1 min
	<u>Posizione quadrupedica</u> , krya Cobra - coccodrillo	2 min
	Krya Cobra – devozione, aprire il petto	2 min
	<u>Devozione</u> , concentrazione al 3° occhio	1 min
	<u>Diamante</u> , Respiro lungo profondo mani in Namaskara Mudra al centro del petto collegare 4° plesso e 3° occhio	1 min
Esperienza	AUTOMASSAGGIO per 12 minuti (Partire da posizione seduta e poi suggerire di prendere la posizione che ognuno preferirà per sentirsi comodi ed a proprio agio)	12 min
	<u>Posizione Facile</u> Respiro lungo profondo mani in Namaskara Mudra al centro del petto	1 min

Mantra yoga cantato	<u>Posizione facile</u> , canto Ra Ma Da Sa		6 min
	Mani in grembo respiro lungo e profondo		
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento guidato	Rilassante	10 min
Meditazione finale	<u>Seduti</u> , posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro	Senza musica	3 min
<i>Commento</i>	Aprirci ad un ascolto tenero, delicato, sottile, amorevole, molti non sono più abituati ad utilizzare questa attitudine che in realtà è in ognuno di noi, prendersi cura, prima di tutto di sé, significa riuscire a sanare ed accogliere parti dolenti che a volte non riuscivamo neppure più a sentire, raggiungere una maggiore interezza che ha il sapore della pacificazione ed è il primo passo verso una reale guarigione		

Il Mantra Yoga

Ra Ma Da Sa

RA MA DA SA
SA SEY SO HANG

E' il mantra di guarigione. Guarire vuol dire riportare equilibrio in un sistema che ha perso la sua armonia. Siamo fatti essenzialmente di energia e il Mantra è in grado di smuovere l'energia vitale e riportare equilibrio dove è stato perso, accelerando la guarigione.

"Il Siri Gaitri Mantra è anche chiamato Sushumna Mantra
Ha 8 suoni che stimolano il flusso della Kundalini lungo il canale centrale di Sushumna, stimolando i vari livelli energetici di consapevolezza..."

RAA è l'energia del Sole – E' forte, luminosa e calda. Energizza e purifica
MAA significa energia della Luna – E' la qualità della recezione, freschezza e nutrimento
DAA è l'energia della Terra – E' sicurezza, il personale, dà il terreno affinché avvenga l'azione
SAA è l'impersonale, l'Infinito

Il cosmo in tutta la sua dimensione e totalità

Il Mantra ripete il suono SAA, questa ripetizione è un punto di svolta
La prima parte del Mantra si arriva e ci si estende verso l'infinito
La seconda parte è il perno in cui queste raggiungono il culmine per poi ritornare giù
Un'onda interna che riporta alla terra

SAA è l'infinito, a questo punto arriva
SAY cha rappresenta la totalità dell'Esperienza ed è personale. E' l'incarnazione del SAA nella nostra mente e corpo
SO e HUNG significano IO SONO TE"

Tratto da "The Aquarian teacher" Level one by Jogi Bhajan

... La versione Mindfulness

"In senso Mindfulness la guarigione è la cessazione della sofferenza e quindi il nostro è un percorso di guarigione.

La sofferenza è innanzi tutto esistenziale ovvero connessa alla nostra fragilità e impermanenza, poi può essere psicologica e quindi fisica.

In tutti i casi è connaturata alla nostra incarnazione, ma agisce quando siamo troppo identificati e in preda all'attaccamento...

E' altrettanto connaturata l'aspirazione a far cessare la sofferenza. Il Budhha ci ha dato un metodo ed è quello che stiamo cercando di tradurre e trasferire nelle nostre vite.

Capita di incontrare il dolore o la rabbia, ma capita anche di conoscere la bontà essenziale che è in noi, quel cuore saggio che troppo spesso ignoriamo.

Dobbiamo apprendere a fare appello al cuore saggio per affrontare la sofferenza attraversandola nel mezzo con gli occhi aperti: è in questo coraggio che si trova la guarigione...

Scrive Paolo Menghi nella poesia "se la via è decisa"

"...Ogni sofferenza brucia un residuo.
Ogni dolore apre uno spazio... "

Ogni piccolo o grande dolore ci trasforma solo se si ha il coraggio di esplorare le ferite, non fuggire ma andare verso la sofferenza è l'unica la via per trovare la guarigione E allora la sofferenza cesserà e porterà vita, gioia e amore

Dedichiamo il mantra Ra Ma Da Sa a trovare il coraggio di affrontare e guarire le nostre ferite, guarire la sofferenza delle persone che ci sono care, guarire la sofferenza che c'è nel mondo

Lasciamo che la dedica parta dall'apertura del nostro cuore..

e se sentiamo che il cuore è chiuso dedichiamo il mantra a sentire quella chiusura .. solo così potrà dischiudersi...

Esecuzione

- far precedere al canto del mantra 3 minuti di silenzio per preparare la dedica
 - assumere il Mudra delle mani aperte cantare il mantra per 3 minuti
 - mani in grembo nel silenzio pronunciare mentalmente le dediche 3 minuti (fare tutte e tre o sceglierne una che per in questo momento sentiamo prevalente)
- che io possa stare bene e guarire dalla sofferenza
 - che tu possa stare bene e guarire dalla sofferenza
 - che tutti coloro che soffrono possano stare bene e guarire dalla sofferenza”

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 3° PARTE

Amorevole gentilezza verso sé stessi: “Esporci e proteggerci nella relazione”

Macrotema: L'apertura del cuore e la nostra capacità di esporci e proteggerci nella relazione con l'altro

Focus: Yoga a coppie. Esperienza di chiedere intimità e respingere

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Favorire lo scioglimento delle tensioni superficiali e il coordinamento respiro movimento	<u>Seduti posizione facile</u> , respiro lungo e profondo	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Testa avanti e indietro		1 min
	Rotazione testa		2 min
	Sgranchire le gambe		1 min
Leggera attivazione primi 3 plessi	Macina, attenzione alla base della colonna	Ritmata	2 min
	Cavalcare il cammello, in espirazione contrarre mulhabandha portando attenzione all'ombelico		1 min
	Posizione quadrupedica, Krya del cigno		2 min
	Posizione facile, ascolto del proprio respiro lungo e profondo		1 min
Inizio lavoro yoga a coppie (le coppie verranno scelte dall'insegnante in base alla corporatura)	Posizione facile, schiena contro schiena. Ascolto del proprio ed altrui respiro, cercare di sincronizzarli	Dolce	1 min
	Di schiena, con le braccia intrecciate: <ul style="list-style-type: none"> - Esercizio del dondolo (dondolare leggermente avanti ed indietro con il busto) - Esercizio del pendolo (dondolare leggermente a destra e a sinistra con il busto) - Pinza alternata 		6 min
	Di fronte sdraiati a terra sulla schiena: <ul style="list-style-type: none"> - Esercizio nella Posizione del vento 1° fase: gambe piegate verso il petto, piante dei piedi in contatto, ci si prende per mano, alternativamente la gamba destra spinge la sinistra del compagno e l'altra cede mentre il 	Ritmata	8 min

	<p>compagno spinge la propria gamba destra (la gamba che va verso il petto rimane passiva)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizione del vento 2° fase: alternandosi con il compagno, spingere entrambe le gambe insieme mentre il compagno porta le proprie verso il petto - Fermarsi con le piante dei piedi in contatto e rilassare le gambe piegate verso il proprio addome, respiro lungo e profondo - Bicicletta in coppia alternando il senso di rotazione delle gambe 		
	<p>Posizione facile, uno di fronte all'altro</p> <p>Ascolto del proprio respiro, mani in Namaskara Mudra al centro del petto</p>	Dolce	1 min
<p>Esperienza in coppia</p> <p>ispirata all'esercizio de "Il libro dei chakra" di Anodea Judith "AVVICINATI, VAI VIA" pag. 346 (a differenza di quanto descritto nel libro non si chiederà ai partecipanti di associare al gesto la frase parlata)</p>	<p>Stendere le mani in modo che si incontrino all'altezza del cuore</p> <p>Le persone si prendono per mano, chi agisce porta le mani del compagno verso il proprio cuore (immaginando la richiesta "avvicinati") e quando le mani raggiungono il cuore le allontana da sé (immaginando la richiesta "vai via") l'altro oppone a questi due movimenti una resistenza che deve richiedere uno sforzo ma non bloccare il movimento (per due minuti)</p> <p>Pausa dove ci si distacca, mani incrociate al centro del petto, respiro lungo e profondo, ascolto di quello che c'è</p> <p>Si scambiano i ruoli</p> <p>Mani incrociate al centro del proprio petto</p> <p>Appoggiare la mano sinistra al centro del petto del compagno, la destra in Ghian Mudra sul proprio ginocchio destro</p> <p>Staccarsi e portare le mani in Namaskara Mudra, al centro del proprio petto, rimanere nella posizione in ascolto del proprio respiro e poi inchinarsi e ringraziare il compagno</p> <p>Per tre minuti ogni coppia può avere uno scambio verbale su tutta l'esperienza vissuta nel lavoro insieme</p>	Senza musica	15 min
<p>Mantra yoga cantato</p>	<p><u>Posizione facile</u>, canto Ra Ma Da Sa</p> <hr/> <p>Mani in grembo respiro lungo e profondo</p>		6 min
<p>Rilassamento</p>	<p><u>Sdraiati a terra</u>, rilassamento</p>	Rilassante	10 min
<p>Meditazione finale</p>	<p><u>Seduti</u>, posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro</p>	Senza musica	3 min

Commento

Aprirci al contatto con l'altro senza perdere l'ascolto di sé, del proprio stato fisico, energetico, emotivo e mentale. Spesso nella relazione con l'altro rischiamo di protenderci troppo verso l'esterno e quindi non ci vediamo più, oppure rimaniamo chiusi, troppo preoccupati di noi stessi e di proteggerci. Trovare l'equilibrio che consente di aprire il campo e contenere sia noi che l'altro è un movimento sottile fatto di attenzione, presenza, fiducia, accoglienza; un'apertura di cuore equanime, consapevole ed unificante. Una danza, la danza della vita.

4° PARTE IN OTTO CLASSI

Amorevole gentilezza verso gli altri

Obiettivo: Sviluppare attenzione ed empatia verso il proprio stato fisico, energetico, emotivo e mentale ed utilizzare tali capacità anche per entrare in relazione empatica con l'altro
Sviluppare la capacità comprendere l'altro e di accogliere i suoi bisogni e le sue richieste
Guardare l'altro andando oltre la visione dualistica della realtà per arrivare al non giudizio, ad accogliere quello che c'è così com'è. Non identificarsi con i fenomeni interni od esterni che si affacciano alla nostra coscienza nella relazione conflittuale ma essere in grado di sviluppare una visione consapevole e pacificante

Mantra Yoga: KO HAM recitato associato al movimento delle braccia di apertura e chiusura

N° cl.	Macrotema	Focus su
24	Contattare i propri bisogni per imparare ad ascoltare quelli dell'altro	Lavoro individuale su 1° e 4° chakra e poi massaggio a coppie
25	Ascoltare il proprio sé ed allargare il campo di osservazione includendo l'altro, il suo corpo, il suo stato energetico, le sue necessità, i suoi messaggi. Accettare l'apertura che permette lo scambio e la condivisione, ma può porre anche un limite ed un compromesso	Lavoro individuale in piedi A seguire: Saluto al sole eseguito in sincrono con un compagno
26	Sostenere ed accogliere l'altro, non identificarsi con l'opposizione, ascoltare il proprio stato ed osservare quello dell'altro in un momento di contrapposizione	Lavoro individuale di attivazione dal 1° al 4° chakra e poi lavoro a coppie Arciere eseguito a coppie uno di fronte all'altro Alla fine mantra yoga Ko Ham eseguito in cerchio
27	Accettare ed offrire sostegno. Osservare un proprio ed altrui limite per usarlo come opportunità di creare una interazione di fiducia costruttiva che offra anche un'opportunità di superamento di quel limite	Yoga a coppie Sequenza di posizioni di equilibrio prima da soli e poi eseguita a coppie
28	Portare e sostenere l'apertura nelle relazioni	Attivazione e collegamento tra 4° e 5° chakra Jalandhara bandha
29	Relazione con l'altro e comunicazione: allineare pensieri parole e azioni	Posizione del pesce Vocalizzazioni
30	L'ostacolo della difesa del proprio io: disidentificazione, rispetto amorevole di sé e dell'altro	Sequenza respiri del cavaliere Yoga a coppie (posizione del grande gesto)
31	Fidarsi, sostenersi e affidarsi	Sequenza a coppie posizioni di apertura: Cobra, Locusta, Arco

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 4° PARTE

Amorevole gentilezza verso gli altri: “Sostenere ed accogliere l’attrito”

Macrotema: Sostenere ed accogliere l’attrito, non identificarsi con l’opposizione, ascoltare il proprio stato ed osservare quello dell’altro in un momento di contrapposizione, essere consapevoli che l’attrito non è causato dall’altro, ma comunque da una nostra reazione nel momento in cui tocchiamo un limite, una difficoltà, una frustrazione ed invece di accoglierli ci opponiamo ad essi, invece di includerli (includendo e riconoscendo l’attrito come nostro ed accettandolo con amorevole gentilezza) li consideriamo fuori da noi

Focus: esercizi di yoga e krya dell’arciere a coppie in contrapposizione

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni	<u>Seduti</u> posizione facile, respiro lungo e profondo	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Rotazione testa		2 min
	Sgranchire le gambe		
Attivazione 1°, 2° e 3° plesso	Camminare sugli ischi	Ritmata	1 min
	Macina con attenzione al contatto degli ischi con il terreno		2 min
	Farfalla prima dinamica e poi statica		2 min
	Scuotere gambe e braccia		
	<u>Seduti</u> , posizione facile, mantra -yoga con sillaba seme HAR in espirazione, mudra in stretta di venire con indici puntati in avanti, contrazione di Mulha Bandha, il suono deve partire dal basso, prima portando la concentrazione la 1° plesso e poi coinvolgendo 2° e 3°	Abbassare volume	3 min
<u>Sdraiati a terra</u> , posizione del cadavere percepire il flusso energetico		1 min	
Sequenza sperimentazione tenuta e limite	<u>Sdraiati a terra</u> rilassare, gambe piegate e piedi vicino ai glutei respiro lungo e profondo	Ritmata	
	Krya della bicicletta, suggerire di mettere le mani sotto i glutei oppure una copertina		2 min
	Ginocchia al petto, dondolare a destra e sinistra		1 min
	Sequenza del pilastro prima parziale poi completo - Sollevare perpendicolarmente gamba e braccio destro in inspirazione su in espirazione riportare a terra		6 min

	<ul style="list-style-type: none"> - Ripetere lato sinistro - Pilastro completo con respiro di fuoco 		
	Ginocchia al petto, dondolare a destra e sinistra		1 min
Attivazione 4° plesso	<u>Posizione facile</u> Braccia distese in alto ai lati della testa e a 60 gradi, respiro di fuoco, convogliare l'energia dal 3° al 4° plesso alla fine per 3 volte contrarre Mulha Bandha a polmoni pieni	Nulla	1 min
	Distendere le gambe, braccia incrociate ai polsi poggiate all'altezza del petto, abbandonare leggermente il collo in avanti, rilassare tutto e respiro lungo e profondo, collegare ombelico e centro del cuore	Gong	1 min
	<u>Posizione facile</u> , Krya delle mani in alto palmi in contatto, poi mani allargate ai lati del corpo fino a terra e poi ritorno in Namaskara Mudra, coordinato con il respiro, visualizzare l'energia scorrere dal basso verso l'alto		1 min
	<u>In ginocchio</u> Mezza luna laterale prima a destra e poi a sinistra, prima dinamica e poi statica		3 min
	<u>Diamante</u> , mani in Namaskara Mudra, concentrazione al 3° occhio		1 min
Lavoro preparatorio in piedi di allungamento e scioglimento	In piedi, piedi distanziati quanto le spalle, far sperimentare la posizione, il contatto dei piedi con il pavimento, saggiare il proprio equilibrio	Dolce	2 min
	Gambe divaricate, allungamento laterale prima dinamico su un lato con braccia distese oltre le spalle, parallele al pavimento e poi rimanere nella posizione con un braccio sopra la testa, l'altro appoggiato sul ginocchio piegato, respiro lungo e profondo. Ripetere sul lato opposto		2 min
	Allungamento dinamico in piedi ruotando il corpo a destra e a sinistra con le braccia libere ai lati del corpo		1 min
Lavoro a coppie sul contatto con la contrapposizione	<u>In piedi</u> , cominciare a camminare liberamente per la stanza, i partecipanti poi riceveranno l'induzione di cominciare a notare quando incroceranno un'altra persona. In seguito verrà chiesto di scegliere un compagno con cui fare il lavoro a coppie. Una volta scelto fermarsi e rimanere uno di fronte all'altro		5 min
	<u>Semitorsione del fulmine a coppie</u> A e B sono in ginocchio uno di fianco all'altro (non troppo vicini), si prendono per mano dietro la schiena incrociando le braccia, inspirando A e B si tirano in direzioni opposte ed effettuano contemporaneamente una semitorsione, capo rivolto all'indietro, occhi aperti. Mantenere per qualche respirazione e poi ripetere sull'altro lato		4 min

	<p><u>Mezza luna laterale in ginocchio incrociata</u> A e B sono in ginocchio uno di fianco all'altro (non troppo vicini), si prendono per mano dietro la schiena incrociando le braccia, A stende la gamba destra lateralmente appoggiando a terra la pianta del piede e girando la punta del piede verso destra, B stende la gamba sinistra. Inspirando A e B si tirano lentamente in direzioni opposte, flettendosi di lato, collo rilassato. Mantenere per qualche respirazione e poi ripetere sull'altro lato</p>		4 min
	<p><u>Krya dell'arciere</u> dinamico a coppie, uno di fronte all'altro (dare l'induzione di saggiare la distanza necessaria per eseguirlo senza toccarsi, ma arrivando ad avere le braccia parallele lateralmente durante l'allungo) poi fermarsi nella posizione, respiro lungo e profondo</p>	Ritmo veloce	2 min
	<p>Uscire dalla posizione. <u>Posizione Della Montagna</u> mani in Namaskara Mudra al centro del petto, respiro lungo e profondo, concentrazione al terzo occhio. Inchinarsi e ringraziare il compagno</p>		1 min
Mantra yoga	<p><u>In piedi in cerchio</u>, mantra recitato Ko Ham, associato al movimento di apertura e chiusura delle braccia, prendersi tutti per mano, apertura durante Ko e chiusura, braccia in avanti ed inchinandosi durante Ham, alla fine braccia incrociate al centro del petto, respiro lungo e profondo</p>		3 min
Rilassamento	<p><u>Sdraiati a terra</u>, rilassamento 10 minuti</p>	Rilassante	10 min
Meditazione finale	<p><u>Seduti</u>, posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro</p>	Senza musica	3 min
<i>Commento</i>	<p>Ogni attrito che percepiamo nasce ed abita in noi, imparare a riconoscere ed accogliere con amorevole gentilezza la frustrazione, il limite, la difficoltà, la differenza rispetto alle aspettative ci può consentire di vivere con consapevolezza ogni esperienza di attrito dove l'altro diventa solo un catalizzatore che ci consente di vedere meglio il fenomeno e non la causa del fenomeno</p>		

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 4° PARTE

Amorevole gentilezza verso gli altri: “Accettare ed offrire sostegno”

Macrotema: Trovare e saggiare la propria capacità di stabilità per poi accettare ed offrire sostegno. Osservare un proprio ed altrui limite per usarlo come opportunità di creare una interazione di fiducia costruttiva che offra anche un’opportunità di superamento di quel limite

Focus: esercizi di yoga a coppie in equilibrio

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni	<u>Seduti posizione facile</u> , respiro lungo e profondo	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Rotazione testa		2 min
	Sgranchire le gambe		
Lavoro di contatto e scioglimento delle articolazioni delle gambe - Piedi - Ginocchia - Anche	Seduti, gambe distese, mani a terra dietro i glutei con le dita che puntano indietro		2 min
	- Piedi a martello e poi distesi		
	- Rotazione piedi in sincrono e in verso opposto		
	Piegare una gamba e sollevarla sorreggendo da sotto il ginocchio		2 min
	- In inspirazione sollevare la gamba, in espirazione lasciarla scendere		
	- Rotazione del ginocchio		
	- Rotazione dell’anca		
	Farfalla prima dinamica e poi statica		1 min
	Tartaruga		1 min
	Sdraiati sul dorso sollevare una gamba in inspirazione e lasciarla tornare a terra in espirazione. Ripetere con l’altra gamba		1 min
Sdraiati su un lato, piegare un ginocchio e premendo con la mano sul ginocchio portare la gamba indietro, per allungare il quadricipite in inspirazione, espirare e riportare la gamba allineata all’altra		1 min	
Sdraiati sul dorso, rotazione delle anche		1 min	
Braccia a croce, piedi vicino ai glutei, ginocchia a destra e sinistra alternativamente		1 min	
Ginocchia al petto in espirazione e poi allontanate in inspirazione		1 min	

	Posizione facile, ritrovare l'allineamento della colonna, respiro lungo e profondo		
Lavoro a coppie, cercare la propria stabilità, accettare ed offrire sostegno	<u>Formare le coppie, sedersi in posizione facile schiena contro schiena</u> respiro in sincrono lungo e profondo	Ritmo lento	1 min
	Uno di fronte all'altro, macina a coppie con attenzione al contatto degli ischi con il terreno, cercare di ampliare il movimento "utilizzando" la presenza del compagno		2 min
	In piedi prendere contatto con il terreno in questa posizione		
	<u>Posizione del corvo</u> singolarmente per 1 minuto con respiro di fuoco e poi a coppie dinamico e poi statico per qualche respiro		2min
	<u>In ginocchio</u> Mezza luna laterale prima eseguita singolarmente e poi a coppie	Gong	3 min
	<u>In piedi</u> , gambe leggermente divaricate, braccia distese davanti al petto e piegate all'altezza dei gomiti, poggiare ogni palmo della mano sul gomito del braccio opposto, inspirare e portare le braccia sopra la testa, espirare e portarle in basso		1 min
	Allungamento dinamico in piedi ruotando il corpo a destra e a sinistra con le braccia libere ai lati del corpo		1 min
	<u>Posizione della montagna</u>		1 min
<u>Posizione dell'albero</u> eseguito prima singolarmente e poi a coppie uno di fianco all'altro, con un braccio sulla vita del compagno e le braccia all'esterno in Namaskara Mudra in contatto con la mano del compagno all'altezza del petto <u>Note su esecuzione della posizione :</u> Suggerire di tenere gli occhi aperti e lo sguardo sfocato rivolto in avanti In piedi, spostare il peso sul piede destro, portare mano sinistra sul fianco, piegare la gamba sinistra e poggiare il piede sinistro all'interno della coscia destra. Allargare le braccia ai lati del corpo, inspirando lentamente portarle tese sopra la testa, mani giunte, poi espirando piegare i gomiti e portare in basso le mani quasi a contatto con la cima della testa			
Uscire dalla posizione, uno di fronte all'altro. <u>Posizione Della Montagna</u> mani in Namaskara Mudra al centro del petto, respiro lungo e profondo, concentrazione al terzo occhio. Inchinarsi e ringraziare il compagno			
Mantra yoga	<u>In piedi in cerchio</u> , mantra recitato Ko Ham, associato al movimento di apertura e chiusura delle braccia, prendersi tutti per mano, apertura durante Ko e chiusura, braccia in avanti ed inchinandosi durante Ham, alla fine braccia		3 min

incrociate al centro del petto, respiro lungo e profondo		
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento 10 minuti	Rilassante 10 min
Meditazione finale	<u>Seduti</u> , posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro	Senza musica 3 min
<i>Commento</i>	Per offrire sostegno dobbiamo prima cercarlo e sperimentarlo in noi, saggiando le nostre potenzialità ed i nostri limiti. L'altro ci può dare l'occasione per sperimentare nuove possibilità e superare insieme un limite o una difficoltà	

5° PARTE IN OTTO CLASSI

Amorevole gentilezza verso tutti gli esseri

RIFLESSIONI

L'amorevole gentilezza verso tutti gli esseri non dobbiamo considerarla un'utopia, ma una qualità del cuore verso cui tendere, una qualità che parte dalla capacità di accogliere con comprensione ed accettazione ogni parte contattata sia dentro che fuori di noi, sia le parti luminose che quelle oscure.

Per agevolare questo processo occorre sviluppare alcune capacità della mente:

- **MENTE CONTEMPLATIVA:** sperimentare e sostenere la presenza mentale nel qui e ora attraverso la pratica meditativa, per avere occhi in grado di vedere, orecchie in grado di ascoltare, pelle in grado di percepire, cuore in grado di sentire, voce in grado di parlare in verità
- **MENTE INTUITIVA:** possiamo sperimentare quanto la realtà è cangiante utilizzando non la mente logico/razionale, ma la capacità unificante della mente intuitiva, che lavora non per analisi ma per contatto e che è propria del 3° occhio
- **MENTE SOTTILE:** allenare la mente ad un contatto sottile, riuscire ad osservare i movimenti meno evidenti, andando dal grossolano al sottile. Ci potremo così accorgere di quanto siamo mutevoli, di quanto sia limitante identificarci con una idea di noi definita e granitica. Otterremo come risultato che meno ci identifichiamo con un io/mio sempre uguale a sé stesso più riusciamo a vedere che siamo parte di un sistema più ampio che comprende tutta la realtà che ci circonda e tutti gli esseri che abitano questa realtà
- **MENTE EQUANIME:** la mente intuitiva ci può consentire di andare oltre la visione dualistica della realtà, utilizzata dalla mente razionale per dare significato al mondo interiore ed esteriore, e che crea le categorie del bello e brutto, del buono e cattivo, del mi piace e non mi piace, del giusto e sbagliato, consentendoci invece di osservare ed accogliere quello che c'è così com'è, in maniera non giudicante
- **MENTE GIOIOSA:**
 - Essere presenti nel qui e ora
 - Sviluppare la capacità di contatto sottile
 - Ammorbidire il senso granitico dell'io/mio (e conseguentemente anche il non vedere più gli altri sempre uguali a sé stessi)
 - Sviluppare una capacità di visione intuitiva ed unificante della realtà interna ed esterna
 - Andare oltre la visione dualistica e sviluppare uno sguardo equanime, intuendo la possibilità di abbassare il volume della mente giudicante

Risultato: tutto ciò può portarci a sperimentare leggerezza, libertà, senso di pacificazione, accoglienza, morbidezza, apertura fino ad arrivare ad uno stato di sottile GIOIA, una predisposizione d'animo gioiosa che offriremo prima di tutto a noi stessi e che verrà poi naturale condividere nelle nostre relazioni con gli altri e con il mondo

Obiettivo: Portare il lavoro verso il 7° plesso psichico per allargare il campo e unire il cuore alla conoscenza attraverso un contatto consapevole con l'interdipendenza, consci che possiamo influire sulla realtà grazie all'impermanenza, e alla sua cangiante mutevolezza

Mantra Yoga cantato:KO HAM

N° cl.	Macrotema	Focus
32	MENTE CONTEMPLATIVA	Meditazione con mantra, Meditazione camminata, Meditazione sul respiro, Meditazione di consapevolezza
33	MENTE INTUITIVA	Sigillo dello yoga
34	MENTE SOTTILE, dal grossolano al sottile, osservare la mutevolezza delle nostre forme fisiche e mentali	Sequenza dove osservare il cambiamento: Candela, Aratro, Pesce
35	Unire alto e basso, luce e ombra, grossolano e sottile	Saluto al Sole Montagna Albero
36	MENTE EQUANIME	Posizione potente
37	Illuminare il basso, riscaldare l'alto	Buddha che dorme
38	MENTE GIOIOSA	Krya fiore aperto/fiore chiuso
39	Classe di chiusura del corso e feed-back di fine anno	

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 5° PARTE

Amorevole gentilezza verso tutti gli esseri: “La mente sottile”

Macrotema: sviluppare la MENTE SOTTILE, allenare la mente ad un contatto sottile, riuscire ad osservare i movimenti meno evidenti, andando dal grossolano al sottile. Ci potremo così accorgere di quanto siamo mutevoli, di quanto sia limitante identificarci con una idea di noi definita e granitica. Otterremo come risultato che meno ci identifichiamo con un io/mio sempre uguale a sé stesso più riusciamo a vedere che siamo parte di un sistema più ampio che comprende tutta la realtà che ci circonda e tutti gli esseri che abitano questa realtà

Focus: sequenza candela-aratro-pesce, le induzioni suggeriranno di osservare i mutamenti della propria forma fisica che si riverberano anche a livello energetico e mentale

Ricordare che chi non può fare le posizioni capovolte dovrà fare il pilastro al posto della candela ed il respiro a mantice (ginocchia la petto) al posto dell’aratro

Finalità	Pratica	Musica	Durata	
Scioglimento e contatto sottile	<u>Seduti</u> , posizione facile, curare la postura e poi prendere contatto con il respiro	Rilassante	1 min	
	Rotazione spalle		2 min	
	Rotazione testa		2 min	
	Sgranchire gambe e braccia			
	Camminare sugli ischi		1 min	
	Respiro frazionato, mani in Gyan Mudra sulle ginocchia con sequenza: 3-3-3 (1 respiro completo) 6-6-6 (1 resp. Compl.) 9-9-9 (1 resp. Compl.) 12-12-12 (1 resp. Compl.) 9-9-9 (1 resp. Compl.) 6-6-6 (1 resp. Compl.) 3-3-3			2 min
	Sgranchire gambe e braccia			
	Respirare lungo al colonna immaginando una fiammella che attraversa la colonna dall’alto in basso durante inspirazione e dal basso verso l’alto in espirazione			1 min
Attivazione energetica	Krya cavalcare il cammello, ritmo sostenuto ed espirazione sonora	Ritmata	2 min	
	<u>Posizione quadrupedica</u> , Krya mucca/gatto contraendo fortemente Mulha Bandha durante l’inspirazione		2 min	

	<u>Posizione quadrupedica</u> , krya della grande coda incurvando tutta la colonna una volta a destra ed una volta a sinistra, si inspira dritti. Si espira incurvando		2 min
	<u>Posizione del bambino</u> , testa girata da un lato, una guancia poggia a terra		1 min
	Posizione del cadavere percepire il flusso energetico		1 min
	Ginocchia al petto		
Preparazione e sequenza candela, aratro e pesce	<u>Sequenza del ponte</u> prima dinamico e poi statico, concentrazione all'ombelico (nel ponte statico dare induzioni: respiro lungo e profondo, contrarre glutei, addome rilassato, immaginare un filo che tira verso l'alto l'addome all'altezza dell'ombelico, aprire il petto)	Sciamanic dream	2 min
	<u>Krya della bicicletta</u>	Ritmata	2 min
	<u>Nuovamente posizione del ponte</u> far notare la differenza tr prima e dopo nello stato fisico ed energetico		2 min
	Ginocchia al petto, massaggiare la schiena dondolando a destra e sinistra		1 min
	Rullare sulla schiena, prendendo le caviglie con le mani		1 min
	(Movimento preparatorio alla candela) Piedi vicino ai glutei, inspirare, sollevare la schiena e sostenerla con la mani e da questa posizione sollevare una gamba, espirando riportare la gamba in basso e la schiena a terra, ripetere per 6 volte Eseguire dall'altro lato		2 min
	Piedi a terra vicino ai glutei, distendere la schiena a terra, respiro lungo e profondo		1 min
	Rullare sulla schiena		1 min
	<u>Candela</u> (entrare nella posizione in diverse fasi da eseguire ognuna con un respiro) 1. Portare le ginocchia al petto 2. Sollevare le anche e sostenerle con le mani 3. Sollevare il tronco perpendicolare al pavimento fino a toccare il torace con il mento. Poggiare le mani a metà schiena. Respiro addominale		5 min
	<u>Dalla posizione della candela</u> andare in quella dell'aratro, piegando le ginocchia al petto e portando le gambe oltre la testa distendendole, braccia distese a terra ai lati del corpo, palmi verso terra		1 min
	Piegare le nuove le gambe verso il petto e snocciolando lentamente la schiena portarla distesa a terra, piedi vicino ai glutei		2 min

	Quindi distendere le gambe nella <u>posizione del cadavere</u> , respiro lungo e profondo		1 min
	<u>Posizione del pesce</u> a gambe distese, aprire il petto, respiro lungo e profondo (attenzione a chi ha problemi di cervicale)		1 min
	Ginocchia al petto		
Parte finale per canalizzare l'energia verso l'alto	<u>Inginocchiati in posizione quadrupedica</u> , krya del cigno, mobilizzare la colonna, aprire il petto	Dolce con suono del gong	2 min
	Devozione, fronte a terra, concentrazione al 3° occhio		1 min
	<u>Posizione facile</u> , mani in Namaskara Mudra al centro del petto, portare le braccia distese sopra la testa e poi riportarle al petto, inspirare su espirare giù. Poi fermarsi con le mani al centro del petto in osservazione del proprio respiro, collegare 4° chakra e 3° occhio		1 min
Mantra yoga cantato	Posizione facile, canto Ko Ham, mani incrociate al centro del petto	Ko Ham	3 min
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento 10 minuti	Rilassante	10 min
Meditazione finale	<u>Seduti</u> , posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro	Senza musica	6 min
<i>Commento</i>	La classe farà sperimentare a livello fisico le proprie capacità di flessibilità e tenuta, e la mutevolezza insita nel passare da una posizione all'altra, a livello energetico le posizioni capovolte favoriranno il bruciare delle scorie grossolane dei plessi inferiori ed il confluire dell'energia verso i plessi superiori, a livello mentale il lavoro iniziale sul respiro favorirà l'osservazione sottile.		

Il Mantra Yoga Ko Ham

Esecuzione mantra vocalizzato	
Mantra	Ko Ham
Fase	Unica
Respiro	Lento lungo e profondo
Plessi interessati	4° plesso
Durata emissione	Prolungata
Modo emissione	Stessa durata
Movimento	Inspirare allargando le braccia e espirare riportandole al cuore
Contrazione	Leggero mulhabandha in inspirazione
Concentrazione	4° plesso
Mudra	Mani incrociate ai polsi appoggiate al centro del petto
Esecuzione	Inspirare e espirando emettere il suono KOOOO prolungato allargando le braccia e espirando emettere il suono HAM prolungato riportando i polsi incrociati al centro del petto
Durata totale	3- 12 minuti
Commento	Questa meditazione serve ad aprire il centro del cuore e anche proteggerlo. Deve essere praticata dopo aver attivato i tre plessi inferiori

Il canto Ko Ham

<i>Ko 'ham</i>	Chi ero io?
<i>Ko 'ham</i>	Chi sono io?
<i>Ko 'ham</i>	Chi sarò io?
<i>Neti - neti</i>	Né questo né quello
<i>Iti - iti</i>	Sia questo che quello
<i>Tat twam asi</i>	Tu sei Quello
<i>Aham brahmasmi</i>	Io sono l'Assoluto in Sé
<i>Brahmaivaham</i>	l'Assoluto soltanto sono io
<i>So ham</i>	Io Sono
<i>Ham sa</i>	Sono Io

Il canto vibra, apre il cuore, crea spazio, mette in comunicazione a livello sottile l'energia, lo spirito, la mente di chi vi partecipa

Il canto è un dono, che offriamo e riceviamo

Il canto è un momento di svelamento e di condivisione

Il canto è un piccolo grande cimento, tra la ragione che cerca di capire e la mente che tenta di comprendere, tra la gola che a volte si strozza e il cuore che intuisce un'apertura

L'unica cosa da fare è lasciarci attraversare dalla vibrazione fino a diventarne parte

L'unica cosa da fare è lasciarsi andare e gioire

FYM – FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS

SCHEDA DI UNA CLASSE DELLA 5° PARTE

Amorevole gentilezza verso tutti gli esseri: “La mente gioiosa”

Macrotema: sviluppare la MENTE GIOIOSA: sviluppare la capacità di contatto sottile, ammorbidire il senso granitico dell’io/mio (e conseguentemente anche il non vedere più gli altri sempre uguali a sé stessi), sviluppare una capacità di visione intuitiva ed unificante della realtà interna ed esterna, andare oltre la visione dualistica e sviluppare uno sguardo equanime, intuendo la possibilità di abbassare il volume della mente giudicante. Risultato: tutto ciò può portarci a sperimentare leggerezza, libertà, senso di pacificazione, accoglienza, morbidezza, apertura fino ad arrivare ad uno stato di sottile GIOIA, una predisposizione d’animo gioiosa che offriremo prima di tutto a noi stessi e che verrà poi naturale condividere nelle nostre relazioni con gli altri e con il mondo

Focus: Krya fiore aperto-fiore chiuso

Finalità	Pratica	Musica	Durata
Preparazione per sciogliere le tensioni	<u>Seduti posizione facile</u> , respiro lungo e profondo, forzare l’espirazione con la contrazione del diaframma	Rilassante	2 min
	Rotazione spalle		2 min
	Rotazione della testa		3 min
	Scuotere gambe e braccia		
Attivazione 1°, 2° e 3° plesso	Macina con attenzione al contatto degli ischi con il terreno	Ritmo lento	2 min
	Farfalla prima dinamica e poi statica		1 min
	<u>Sdraiati a terra</u> , posizione della dea		1 min
	<u>Sdraiati a terra</u> , sollevare le gambe distese di circa 20 cm ed incrociare le gambe in sforbiciate orizzontali, al termine qualche respiro lungo e profondo in rilassamento		2 min
	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento nella posizione del cadavere		1 min
	Alzare una gamba alla volta con l'altra piegata, piede vicino ai glutei e sollevare contemporaneamente il braccio opposto, l'altro braccio rimane a terra lungo il corpo		1 min
	<u>Posizione del pilastro</u> completo braccia e gambe perpendicolari al terreno e respiro di fuoco x 2 minuti poi trattenere il respiro in inspirazione e contrarre Mulha Bandha per 3 volte (suggerire di mettere una copertina piegata sotto i glutei se si è in difficoltà e piegare leggermente le ginocchia)		2 min
	Ginocchia al petto, dondolare a destra e sinistra		

Attivazione 4° plesso	<u>Sequenza del ponte</u> prima dinamico e poi statico, concentrazione all'ombelico (nel ponte statico dare induzioni: respiro lungo e profondo, contrarre glutei, addome rilassato, immaginare un filo che tira verso l'alto l'addome all'altezza dell'ombelico, aprire il petto)	Dolce con suono del gong	2 min
	Piedi a terra vicino ai glutei, braccia distese a croce ai lati del corpo far scivolare dinamicamente le ginocchia a destra riportarle poi perpendicolari al pavimento e ruotare la testa nel verso opposto dopo qualche ripetizione rimanere nella posizione ginocchia a terra ed eseguire un respiro lungo e profondo toracico, ad aprire il petto – Ripetere a sinistra		2 min
	Ginocchia al petto massaggiare la schiena dondolando a destra e a sinistra		
	<u>Posizione facile</u> , braccio sinistro disteso in alto sopra la testa, mano destra poggiata a terra a lato del corpo, piegarsi verso destra in espirazione e riportarsi dritti in inspirazione, allungando tutto il lato sinistro, dopo qualche ripetizione rimanere piegati e respiro lungo e profondo. Ripetere dall'altro lato		2 min
	Braccia distese in alto ai lati della testa e 60 gradi, respiro di fuoco, alla fine per 3 volte contrarre Mulha Bandha a polmoni pieni		1 min
	Distendere le gambe, braccia incrociate ai polsi poggiate all'altezza del petto, abbandonare leggermente il collo in avanti, rilassare tutto e respiro lungo e profondo, collegare ombelico e centro del cuore		1 min
Attivazione 6° plesso e collegare 4° e 6° plesso	<u>Posizione quadrupedica</u> , Krya del cigno, attenzione ad aprire il petto mentre si solleva il busto		2 min
	<u>Devozione</u> , fronte a terra, mani in Namaskara Mudra, concentrazione al 3° occhio		1 min
	<u>Diamante</u> , mani in Namaskara Mudra al centro del petto, respiro lungo e profondo, collegare centro del cuore e terzo occhio		1 min
	<u>Krya fiore aperto-fiore chiuso</u> partendo in ginocchio, alla fine dare l'induzione di scegliere una delle due posizioni e rimanere fermi in quella per qualche respiro		2 min
	<u>Posizione facile</u> , mani in Namaskara Mudra al centro del petto, portare le braccia distese sopra la testa e poi riportarle al petto, inspirare durante il movimento espirare nella posizione		1 min
	<u>Posizione facile</u> , mani incrociate al centro del petto al petto, respiro lungo e profondo, concentrazione al centro del cuore, ascolto del proprio cuore e osservazione del proprio respiro,		1 min

collegare 4° chakra e 3° occhio			
Mantra Yoga cantato	<u>Seduti</u> , posizione facile, canto Ko Ham, mani incrociate al centro del petto	Ko Ham	3 min
Rilassamento	<u>Sdraiati a terra</u> , rilassamento 10 minuti	Rilassante	10 min
Meditazione finale	<u>Seduti</u> , posizione facile, mani in grembo, meditazione silenziosa sul respiro		3 min
Commento	La gioia è potenzialmente dentro ognuno di noi, non occorre costruirla ma solo lasciarsi andare con fiducia e svelarla, accogliere con gentilezza e prendersi cura di ogni parte di sé per poi imparare ad accogliere con leggerezza e comprensione tutto quello che c'è fuori di noi.		

Conclusioni

Sperimentare l'apertura di cuore può avvenire in un attimo e quell'apertura ci può far intuire possibilità di vivere la vita in modo molto diverso da quello a cui eravamo abituati, riuscire però a sostenere quell'apertura, a viverla con armonia, a farla diventare parte integrante della nostra quotidianità è tutt'altra cosa. Perché allora non è solo questione di avere un "gran cuore", ma di aver costruito una stabilità ed una tenuta che ci consentano di mostrare una vulnerabilità senza vacillare ed essere subito dopo costretti a nasconderci; di riconoscere ed accettare con empatia il nostro e l'altrui bisogno di comprensione e protezione; di aver sviluppato una capacità di osservazione sottile, compassionevole, equanime; di essere arrivati a sperimentare un contatto consapevole con tutto quello che c'è così com'è (fenomeni sia interiori che esteriori) che ci consenta di intuire l'interdipendenza fino a toccare il livello transpersonale della consapevolezza. Questo percorso può essere sostenuto, illuminato e scaldato dalle qualità del plesso del cuore, prima fra tutte l'amorevole gentilezza. Toccarla significa comprendere che tutto quello che siamo ha valore e merita attenzione gentile e cura amorevole (sia quello che ci piace che quello che non ci piace, sia quello che conosciamo che quello che non conosciamo, sia la parte più luminosa che quella più oscura), così come la meritano nello stesso modo tutte le persone, tutti gli esseri viventi e tutto ciò che compone la realtà.

Quanto di questo sono riuscita a trasmettere ai miei studenti? Quanto di questo poteva essere al momento utile per il loro percorso di crescita interiore? Non posso saperlo con certezza, ma so che ogni esperienza interviene nel vissuto di ognuno, posso solo augurarmi che i passi compiuti siano, anche se piccoli, su un sentiero di consapevolezza.

Sento di dover ringraziare tutte le persone che hanno contribuito e fatto parte di questo tratto del cammino, prima fra tutte la mia insegnante, gli studenti del corso di yoga, i compagni di corso, le colleghe della formazione; ho imparato molto, in misura e modalità diverse, da ognuno di loro ed ho cercato, per quello che ho potuto, di dare il mio contributo e trasmettere quel poco che fino ad oggi ho compreso.

Ho compreso il valore del lasciar andare e della resa (che non è rinuncia, ma accettazione); ho compreso la forza e le potenzialità di quelli che comunemente chiamiamo "punti deboli"; ho compreso il valore e la preziosità dell'alto come del basso, della luce come dell'ombra, del freddo come del caldo, del sottile come del grossolano e che alla fine sono solo parti di un tutt'uno più grande; ho compreso che dietro al termine "amorevole gentilezza" c'è un mondo intero ed è solo una delle tante porte attraverso la quale è possibile osservare la meravigliosa e caleidoscopica mutevolezza dell'esistenza.

Note biografiche

Laura Modesti

Nata nel 1966

Laureata all'Accademia di Belle Arti dell'Aquila

Per anni ho approfondito i temi legati alla crescita personale ed alla psicologia attraverso numerose letture che hanno spaziato dallo yoga, alla meditazione, alla filosofia, alla psicologia buddhista ed alla psicologia occidentale ed in particolare alla psicologia applicata al mondo del lavoro, avendo lavorato per alcuni anni come formatrice.

Nel 2009 ho iniziato a praticare con costanza lo yoga nel centro "Il filo del Sé" di Antonella Nardone che proponeva ai propri studenti il metodo Normodinamico, seguendo gli insegnamenti di Paolo Menghi.

Ho intuito immediatamente la potenza trasformatrice di questo metodo, grazie al lavoro integrato tra corpo, mente ed energia proposto nelle classi.

Parallelamente alla pratica dello yoga evolutivo ho cominciato un percorso di conoscenza della psicologia buddhista seguendo insegnamenti sia della tradizione Mahayana che della tradizione Theravada ed approfondendo in particolare la pratica della meditazione Vipassana.

Mi sono appassionata particolarmente alla pratica della meditazione di consapevolezza e per un certo periodo ho svolto il ruolo di facilitatrice negli incontri di meditazione proposti a "Il filo del Sé", guidando a volte le sessioni di meditazione e presentando brevi letture.

Dal 2014 seguo i corsi di formazione proposti a "Il filo del Sé" dove Antonella Nardone propone il metodo Yoga Mindfulness, punto di integrazione e sintesi delle esperienze maturate nel campo dello yoga e della meditazione di consapevolezza.

Nel 2016 ho conseguito il diploma di Istruttore (Insegnante 1° livello) presso la scuola di Formazione Yoga Mindfulness de "Il filo del Sé"

Dal 2016 ho iniziato a collaborare come insegnante in formazione nelle attività proposte da "Il filo del Sé" ai propri studenti, prima come conduttrice della parte di pratica yogica durante gli intensivi e poi affiancando Antonella Nardone nella conduzione di un corso annuale di Yoga Mindfulness.

In questi anni oltre ad una guida e a degli insegnamenti che sono stati fondamentali nel mio percorso di ricerca e crescita personale, ho trovato una comunità di persone formata dagli insegnanti e dagli studenti de "Il filo del Sé" che ho sentito tutti "compagni di viaggio" alla ricerca di un contatto più autentico e sottile con la vita e che si sostenevano a vicenda in un patto di mutua solidarietà.

Bibliografia

- YOGA SOLARE – Yogacharya Janakiraman e Carolina Rosso Cicogna ; Armenia Editore 1990
- ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA – Swami Satyananda Saraswati ; Yoga Publications Trust (1969 - ed. italiana 2002)
- IL CUORE DELLO YOGA – T.K.V. Desikachar; Ubaldini Editore 1997
- LO YOGA PER IL CORPO IL RESPIRO E LA MENTE – A.G. Mohan; Ubaldini Editore 2002
- IL GRANDE LIBRO DELLO YOGA – Gabriella Cella Al-Chamali; Rizzoli 2009
- IL RISVEGLIO DELLA KUNDALINI – Lothar-Ruediger Luetge; BIS Edizioni 1999
- YOGA: LE SEQUENZE – Mark Stephens; Gruppo Macro 2017
- IL LIBRO DEI CHAKRA – Anodea Judith; Neri Pozza Editore 1998
- I SETTE CHAKRA - Anodea Judith e Selene Vega; Armenia Editore 2017
- Estratti da TSUI TING TTAI – Mensile di Yoga Evolutivo; Centro Studi Mandala 1990-2002
- TRASFORMARE LA MENTE – Paolo Menghi; Ubaldini Editore 2009
- TRASFORMARSI E GUARIRE – Thich Nhat Hanh; Ubaldini editore 1992
- UNA PACE INCROLLABILE – Ajahn Chah; Santacittarama 2013