



*«Anche l'entrata in attività dei sensi superiori è utile per determinare la stabilità della mente» (Yogasutra di Patanjali, I, 35).*

*«Anche la mente che si fonda sulla conoscenza che deriva dai sogni o dal sonno senza sogni» (Yogasutra di Patanjali, I, 38).*

In una via di consapevolezza e di trasformazione di sé come lo yoga – che poggia su una disciplina vigorosa e rigorosa – ha grande importanza il complesso delle pratiche di rilassamento, che propiziano la meditazione. Meditare, nella pratica yoga, significa sperimentare, in modo gentile e non conflittuale, lo stato della mente-corpo, il suo dinamismo di immagini, pensieri, sensazioni, emozioni, e proprio su questo convogliare le energie creative e trasformative legate soprattutto alla sfera immaginale, indirizzandole verso fini evolutivi, in senso lato terapeutici. È perciò un esercizio spirituale indicato per persone che sentono una forte esigenza di trasformazione personale e nella relazione con il mondo. Non è dunque una tecnica, ma un sistema di pratiche che, ritirando l'attenzione dagli stimoli esterni, favorisce anzitutto una profonda quiete. La coscienza viene per così dire ruotata dapprima alle varie parti del corpo e ancorata al respiro, poi indirizzata a seguire, in modo dedito e non coinvolto, le sensazioni, i pensieri, le immagini e le emozioni che di mano in mano spontaneamente si presentano. Si sperimenta in tal modo una sorta di sonno della psiche in uno stato di attenzione vigile e accogliente verso ciò che accade. Si può accedere così a uno stato di coscienza più ampio di quello solitamente esperito nella veglia, nel quale si può entrare in relazione con eventi che emergono da dimensioni inconscie. Questa esplorazione non usuale di sé, in un contesto più vasto del consueto, può nutrire la coscienza anche nello stato di veglia ed essere vissuta come una possibilità esaltante di integrazione di dimensioni extrasoggettive e di

trasformazione spirituale.

Un tale esercizio disciplinato del corpo-mente, e delle emozioni che lo animano, é orientato a consentire al praticante di insediarsi, responsabilmente e solennemente, nella propria esistenza presente, a comprendersi come essere in relazione e aprirsi a condivisioni partecipi.

In questo risiede la retta intenzione etica di questa pratica.

DOVE: LO STUDIOLO Via Stevenson 24 (zona P.zza Bologna - Cortile dei Palazzi Federici), Roma.

COSTO: 90 euro per i due incontri. 80 per i soci.

ISCRIZIONI corsi@spaziocorpo.it - 340777236

*Simona Gasparetti*

*Nel 1975 ho incontrato lo yoga e la meditazione vipassana, sono allieva di Franca Sacchi, Antonio Nuzzo, André van Lysebeth, Swami Yogamudrananda Saraswati, Corrado Pensa.*

*Nel 1985 ho iniziato a guidare, con la loro supervisione, piccoli gruppi di yoga, corsi per bambini e per l'associazione di volontariato Andos. Dal 1990 tengo corsi di hata yoga, di yoga nidra, seminari residenziali di pratiche di purificazione, esercizi spirituali.*

*Dal 1984 nell'Università di RomaTre sono docente di filosofia, coordino un master in Etiche relazionali, filosofia in pratica e consulenza filosofica e tengo un corso di specializzazione in Medical Humanities. La relazione tra lo yoga, la filosofia e la medicina, e gli aspetti terapeutici delle discipline dello spirito sono al centro dei miei interessi.*

*Dal 2002, come consulente filosofico, organizzo gruppi di pratiche filosofiche e progetti di formazione in comunità e organizzazioni, con attenzione speciale a ospedali e carceri.*

*Ho lavorato per sedici anni come volontaria nella casa-famiglia per bambine in difficoltà delle suore francescane missionarie del Cuore immacolato di Maria (Trastevere), curando la formazione e la supervisione degli operatori laici.*

*Considero cruciali per la mia formazione due lunghe esperienze di analisi junghiana, con Bianca Garufi e Paolo Aite.*