



“Lo Yogin che segue sempre questa pratica per tre ore al giorno vince la morte e non perisce neppure” Śiva Saṃhitā (XIV sec.) 4.46

DAL FELDENKRAI ALLO YOGA.

Con Michela Giorgetti e Marika Zampetti

(Chi ha paura di) Śīrṣāsana

DESCRIZIONE

Uno straordinario sistema di educazione somatica incontra lo Yoga, semplici sequenze guidate per accompagnarvi alla riscoperta di una modalità gentile, facile e piacevole di lavoro sul corpo. In questa seconda serie di incontri il **Feldenkrais** ci aiuterà ad esplorare le posizioni di appoggio sulla testa, ad uscire dai nostri schemi abituali e avvicinare **śīrṣāsana** nel modo più naturale.

Le posizioni di inversione hanno una storia molto antica nei testi dello yoga. Noi faremo esperienza delle posizioni di appoggio sulla testa (kapālāsana). Letteralmente **śīrṣāsana** è una posizione sulla testa (śīrṣā significa testa). Come scritto nello **Haṭhapradīpikā** avremo bisogno di un maestro per impararla: *“Per colui che ha l’ombelico in posizione superiore e il palato in quella inferiore, il sole è in alto e la luna in basso: questa, chiamata posizione inversa, è appresa grazie all’insegnamento di un maestro”.*

Feldenkrais ha ideato una sequenza di lezioni che insegnano prima di tutto a **saper cadere in tutte le direzioni da quella posizione**. L'abilità di cadere ci toglie dalla paura e dalla rigidità che impediscono al nostro sistema di usare armonicamente tutto il corpo per la verticale.

Durante gli incontri faremo esperienza delle **strategie Feldenkrais** per andare in verticale sulla testa. **La verticale sulla testa può essere facile e possibile per tutti** quando si percepisce la gravità ed in relazione a questa ci si organizza verso l'allineamento scheletrico a testa in giù.

Avviso, a chi assiste al seminario in differita è richiesto di porre la massima attenzione nell'eseguire i movimenti indicati, soprattutto a chi non pratica abitualmente Sirsasana in maniera autonoma. **In assenza di un controllo diretto da parte dell'insegnante è richiesto all'allievo di porre attenzione a non superare i limiti imposti dalla propria condizione fisica.**

Il ciclo di lezioni è **un percorso verso Sirsasana, il fine non è eseguire la posizione capovolta**, per seguire il corso non c'è bisogno di guardare il video, ogni partecipante ha il suo modo di mettere in pratica le indicazioni delle insegnanti per facilitare la posizione finale, sarà sufficiente rilassarsi e seguire le semplici istruzioni, chiare e ripetute più volte, delle insegnanti, **il corpo troverà naturalmente il movimento.**

Il costo per ricevere il link di accesso alle registrazioni dei tre incontri è di 60 euro. Scrivi a corsi@spaziocorpo.it