

Associazione Yoga Bhadra - Hatha Vidya

Corso di formazione continua sui testi dello Shiva Yoga

2016-2017

Approfondimento teorico-esperienziale

Numero di ore formative: 24

Obiettivi generali

Obiettivo generale del ciclo pluriennale di corsi sullo Shiva Yoga è quello di offrire agli insegnanti di yoga la possibilità di approfondire le basi culturali della tradizione dello **Shiva Yoga**, nella lettura dei testi originali, nell'analisi comparata di diversi commenti autorevoli non sempre facilmente reperibili. Lo scopo non è tanto l'informazione culturale o filosofica sulle basi metafisiche, quanto piuttosto il legare tali conoscenze all'approfondimento esperienziale, in funzione sia della propria crescita personale sia della possibilità di trasmettere tali acquisizioni a propri allievi. Si tratta quindi di comprendere più a fondo come la comprensione dei concetti che stanno alla base degli insegnamenti dello yoga abbia il potere di porre luce sul senso stesso della nostra esistenza e renda più sicura e motivata la prospettiva di ricerca che indichiamo ai nostri allievi. Si tratta al contempo di sapere rapportare senza cedere a facili esoterismi la cultura tantrica alla radice dello yoga alla nostra tradizione filosofica occidentale.

Inoltre verrà approfondito per temi specifici il confronto con la tradizione filosofica occidentale evitando accuratamente di cadere nel tecnicismo filosofico. Lo scopo è quello di consolidare e di aprire al confronto consapevole piuttosto che quello di formare esperti di filosofia orientale o tecnici dell'insegnamento dello yoga.

La lettura sarà centrata sulla individuazione di passi particolarmente significativi dei due testi base della "Dottrina del Riconoscimento": lo **Pratyabhijnardayam** e lo **Ishvarapratyabhijnakarika**. Di tali passi verrà fornita una presentazione critica.

Analogamente agli anni precedenti verrà dato spazio alla discussione ed alla parte pratica, centrata sullo **Antar Yoga**, ossia sulla parte dello Yoga che secondo la tradizione comprende Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, cercando di rendere evidente come la contrapposizione tra "momento speculativo" e "momento pratico" non colga la vera essenza dello yoga che è costituita dal potenziamento armonico delle facoltà umane.

Obiettivi specifici

Trasformare la lettura dei testi in una occasione per allargare l'orizzonte coscienziale e mettere in pratica sul proprio corpo/mente le tecniche avanzate proposte.

1. Verranno selezionate a tal fine una decina di pratiche appartenenti alla tradizione del tantrismo non dualistico e verrà indicata la modalità di accesso agli stati di coscienza

- dilatata.
2. Verrà ripresa la lettura del **Pratyabhijnardayam** e dello **Ishvarapratyabhijnakarika**, selezionando passi specifici. La lettura sarà eseguita individuando alcune parole chiave che costituiscono gli estremi entro i quali si iscrive la ricerca spirituale della Dottrina del Riconoscimento.
 3. Per tali parole chiave verranno brevemente discussi i significati che ad esse sono stati dati nella tradizione filosofica occidentale, con rilievi critici e storico-filosofici.

Programma

Il Corso di formazione continua è di durata annuale e si suddivide in parte “teorica” e parte “pratica” tra loro articolate in due percorsi di indicativamente 14 ore e 10 ore.

Il primo percorso sarà dedicato alla **Dottrina del Riconoscimento** con la lettura ed il commento di passi selezionati dei due testi fondamentali pervenuti: Il **Pratyabhijnardayam** e lo **Ishvarapratyabhijnakarika**. Verranno individuate parole chiave delle quali verrà discusso il significato nella comparazione della tradizione dello shivaismo tantrico con il percorso cognitivo filosofico-scientifico occidentale, per quanto possibile nei ristretti limiti di tempo previsti.

Il secondo percorso comprenderà dieci pratiche indicate dal **Vijnana Bhairava Tantra** come volte a realizzare quegli stati coscienziali che sono l'obiettivo della Dottrina del Riconoscimento.

E' richiesta la frequenza a tutti i quattro incontri. E' prevista alla fine del Corso anche la partecipazione gratuita ad uno stage residenziale di due giorni tenuto a Sarzana. Tale stage potrà fungere da recupero assenze.

Alla fine del percorso verrà conferito il diploma del Corso di formazione continua.

Il luogo degli incontri sarà il Centro Yoga Bhadra, via G. Bruno 11,
20154 Milano, Tel 02 347939 info@centroyoga.it, www.centroyoga.it

Il ciclo di letture per l'anno accademico 2016-2017 si svolgerà nelle seguenti date.

26 Novembre 2016, 25 Febbraio, 1 Aprile e 27 Maggio 2017

dalle ore 10 alle 13 e dalle 14.30 alle 17,30

Chi desidera avere il diploma di partecipazione sarà soggetto alle seguenti norme:

*Pagamento della quota di 250 Euro/anno, di cui 150 anticipati all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il Febbraio 2017.

*Frequenza obbligatoria di 4 lezioni (salvo la possibilità di ottenere comunque il diploma sostenendo un colloquio finale o partecipando ad un incontro a Sarzana).

Per questa edizione il numero minimo di iscritti é di 10 persone, mentre il numero massimo e' non più di 15.

Il corso sarà tenuto da Alessandro Mania'.

Ricercatore universitario nel campo della Fisica Matematica, ora in pensione, pratica yoga dal 1963. Formatosi sotto diversi maestri, approfondisce lo studio del filone dello yoga tantrico seguendo gli insegnamenti della scuola di Sw. Satyananda e sviluppando una approfondita ricerca personale sullo Shivaismo del Kashmir. Conduce da anni corsi di postformazione su tale linea spirituale.

Fondatore nel 1997 di Hatha Vidya, gruppo di ricerca teorico-pratica sullo yoga.
Membro dal 2000 al 2012 del Consiglio Direttivo della Yani e del Comitato di Redazione di Percorsi Yoga.