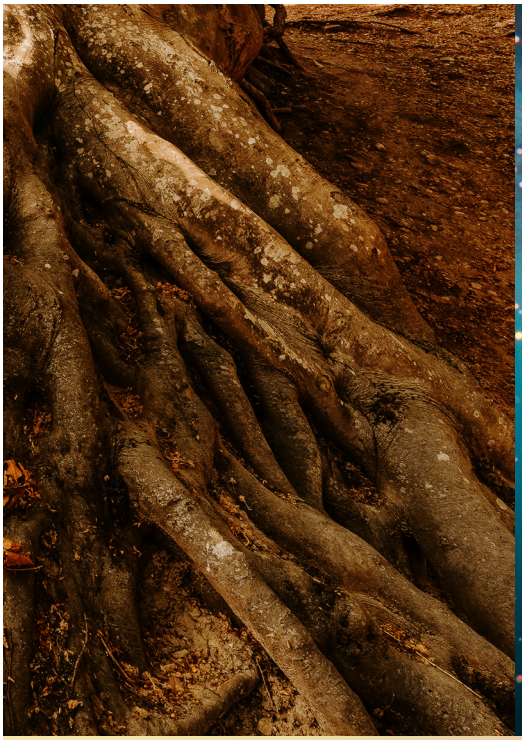

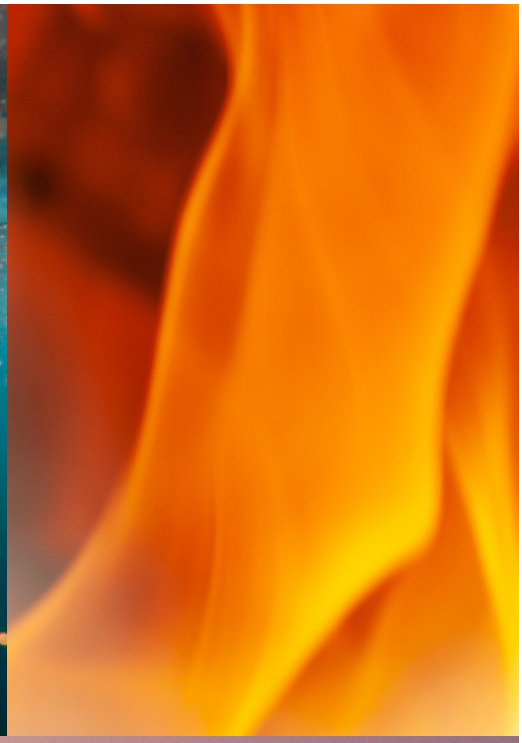

cakra

MASTER

2022

cakra
MASTER

CONDOTTO DA
BarChi Davide Yoga Teacher KHYF, Sadhana | Yoga therapy Trainee KHYF | Counselor
Oscari Annalisa Yoga therapy Trainee KHYF, Sadhana, Advaita yoga | Counselor

Se è un po' che sei nel mondo dello Yoga sarai arrivato a sapere qualcosa dei cakra, di questo piano della pratica che a volte è trattato in modo superficiale e molto colorito. Oppure forse hai iniziato da poco ma già hai sentito questo nome con riferimenti incredibili. Può essere che avverti che la tua pratica avrebbe bisogno di un giro nuovo, che approfondisca quella che è la tua percezione dello spazio energetico.

Dopo qualche anno che pratichi percepisci che l'energia c'è, ne hai esperienza, senti che si sposta, che si concentra in un luogo del corpo per poi fluire in un altro e magari ti sei posto il dubbio su come questo accada, in fondo dovrà pur funzionare secondo qualche logica, no? Ci sono giorni in cui ti senti scoppiare di risorse e giorni in cui ti sembra di essere sotto terra. E se insegni ancora di più, tutto ciò lo vedi nei tuoi allievi. Ci sono persone che praticano tanto āsana ma nel loro corpo le rigidità non si trasformano, ad esempio hanno il cuore rientrato come se avessero uno scudo davanti al torace e negli anni la loro corazza rimane uguale anche praticando tutti i giorni.

Beh sì, c'è una logica, c'è la possibilità di mettere ordine e dare un senso anche a questo piano del lavoro così impalpabile e sottile, a volte insegnato in modo irraggiungibile.

I cakra disegnano un percorso dentro alla persona, la propria coscienza può compiere un incredibile viaggio di evoluzione attraverso la scoperta e il riequilibrio di ogni cakra, da mūlādhāra a sahasrāra.

Passo dopo passo il praticante può comprendere e integrare i propri vissuti le proprie emozioni congelate e represse, sciogliere e far rifluire il prāṇa liberamente per poter poi godere a pieno dell'energia che lo pervade e procedere lungo il percorso evolutivo che è la sua vita.

cakra
MASTER

crea la possibilità di

- Approfondire la propria esperienza di ogni cakra.
- Acquisire nuovi strumenti per la tua pratica personale e/o per l'insegnamento.
- Crescita e condivisione nel contesto di un gruppo.

Per soddisfare il bisogno profondo di sentirsi parte, di essere insieme in un percorso di crescita per diventare un po' di più sé stessi.

programma

TEORIA

Struttura della fisiologia energetica secondo la tradizione yogica del Viniyoga, secondo gli insegnamenti di Krishanamacharya tramite Kausthub Desikachar

Il sistema dei cakra. Quanti cakra nelle diverse tradizioni.

Principi della pratica yogica sui cakra. Relazione coi guṇa.

Equilibrio energetico.

Per ogni cakra: concetto dal sanscrito, sviluppo delle principali problematiche fisiologiche, emotive, energetiche. Bhūta, bīja, kriya, adhikāra, asura. Quando è in equilibrio, iper-stimolato, ipo-stimolato. Strumenti dello yoga: āsana, prāṇāyāma, mantra, dhyāna appropriati.

PRATICA

Pratica di āsana, prāṇāyāma, mantra, dhyāna per entrare in relazione ed esplorare lo spazio di ogni cakra.

Laboratori esperienziali gruppali, espressivi, creativi per esplorare nell'azione il vissuto relazionale, tra rappresentazioni interne ed esterne.

MODALITÀ

Il gruppo per noi è uno spazio e una risorsa importante e privilegiata.

L'essere counselor ci ha dato la possibilità di integrare la nostra modalità di conduzione dei gruppi. La nostra conduzione si basa sul non-giudizio, il rispetto, la veridicità, la congruenza.

Il gruppo è uno spazio sacro di scambio e crescita solo se protetto, coltivato e gestito con sensibilità e coraggio.

Ognuno sarà rispettato nella sua unicità, per poter godere pienamente di ciò che ci accomuna e arricchirci delle differenze.

MIN 15 - MAX 25 POSTI

DATE 2022

22-24 aprile

20-22 maggio

24-26 giugno

25-31 luglio*

I primi tre week end si svolgeranno a Modena presso l'Associazione *ConTatto* dove sarà possibile dormire e usare la cucina gratuitamente. Il *residenziale di una settimana si svolgerà presso l'agriturismo *Le Torracce* in Umbria, vicino ad Assisi

PER UN TOTALE DI 90h

a chi è rivolto

- A chi ha già strumenti di ascolto e sensibilità e una pratica di Yoga di base.
- A chi è desideroso di mettersi in gioco, cambiare punto di vista, risolvere ed elaborare vissuti sospesi.
- A chi ha bisogno di approfondire la pratica da un punto di vista energetico ed esistenziale.
- A chi insegna e vuole avere una chiave di lettura in più sulla visione energetica della pratica e dell'allievo.

CONTRIBUTO

1080€ per 90 h

da versare tramite bonifico sul conto corrente bancario intestato a ConTatto

IBAN IT75J0623012900000040966210

causale: *Nome Cognome - contributo Master Cakra 2022*

ISCRIZIONI APERTE
FINO AL 25 MARZO 2022