



18 – 19 ottobre 2025

Seminario di hatha yoga con Walter Thirak Ruta

PRĀṆĀYĀMA

Praticare regolarmente i modi classici di arresto respiratorio, per poter poi integrare i “fuori percorso” o per essere capaci di intraprendere le “piste fuori pista”



Con il *prāṇāyāma* si vuole sopprimere lo sforzo respiratorio: perché lo Yogi possa dimenticare il fatto di respirare, il ritmare la respirazione deve diventare una cosa automatica. La concentrazione su quella funzione vitale che è la respirazione ha per effetto, nei primi giorni che si pratica, un inesprimibile sensazione di armonia, una pienezza ritmica, melodica, un livellamento di tutte le asperità fisiologiche.

In seguito, essa lascia scorgere un sentimento di presenza nel corpo, una calma coscienza della sua propria grandezza. Infine, mediante il *prāṇāyāma*, prolungando cioè sempre più l'espiazione e l'inspirazione lo Yogi può penetrare tutte le modalità di coscienza. Per il profano c'è discontinuità fra le diverse modalità: per cui si passa, senza avere coscienza, dallo stato di veglia a quello di sonno. Lo yogi deve conservare la continuità della coscienza; vale a dire penetrare, lucido e sicuro di sé, in ciascuno degli stati: la coscienza diurna, quella del sonno con sogni, quella del sonno senza sogni, e la coscienza catalettica che sta come preludio allo stato enstatico.

PROGRAMMA

Sabato 18 e domenica 19 ottobre 2025

Dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 17:30

Monza, via Bergamo 17

INFORMAZIONI, ISCRIZIONI E QUOTE

La pratica può essere affrontata da chiunque se accompagnata da ascolto e moderazione.

Per iscriverti scrivi a info@yogaspirit.it o al 334 3039225, oppure da www.yogaspirit.it

La quota per le due giornate è **140 euro**, da saldare via bonifico dopo la conferma del raggiungimento del numero minimo previsto (il seminario si svolge con un minimo di 12 partecipanti alle due giornate).

Viene data priorità a chi partecipa alle due giornate, la partecipazione a una sola giornata è **80 euro**.