



## Padma Scuola Yoga

organizza

seminario di yoga con **Walter Thirak Ruta**

26-27 maggio

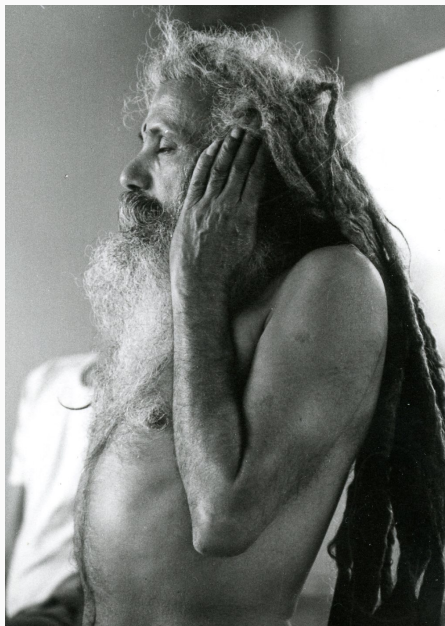
dalle 9.30 alle 18.00

presso IL TEMPIO DEL CORPO

Via Sencino, 6 - Fano

## LAYA YOGA - LO YOGA DEL RIASSORBIMENTO

Lo spirito inquieto non conosce  
il benessere della calma.  
Per farlo intravedere,  
coloro che sono silenziosi, dimostrano il riassorbimento (laya).



Quota: le due giornate 120 €; un giorno 70 €

Per informazioni: Catuscia 333 3649467 [cat.sistarelli@gmail.com](mailto:cat.sistarelli@gmail.com)

FORMAZIONE CONTINUA RICONOSCIUTA DALLA YOGA ASSOCIAZIONE INSEGNANTI YOGA

Per il riconoscimento delle 16 ore di formazione continua,  
è obbligatoria la partecipazione al seminario e l'espletazione di tutte le formalità.

Il libro di riferimento per introdurre il laya yoga è Bodhasāra di Narahari. Testo in sanscrito del diciottesimo secolo riscoperto da Swami Dayananda Saraswati per ritrovamento fortuito in un bazar di Calcutta, era in realtà già stato commentato da Divākara (esiste un manoscritto del 1816). In tale odierno testo, sottotitolato "La consapevolezza desta meraviglia", i diversi capitoli e paragrafi commentano con una rinnovata freschezza diversi aspetti dello yoga. Nel nostro incontro ci limiteremo al paragrafo sul Layayoga (lo yoga del riassorbimento) utilizzando la traduzione inglese di Jennifer Grahame Cover e quella francese di David Dubois.

#### Obiettivo del seminario:

- I termini coscienza e consapevolezza sono spesso considerati sinonimi, ma in realtà sono termini tecnici indicanti alcune precise fasi dell'esperienza meditativa e unificante;
- Leggere il testo confrontando le due traduzioni, consente di meglio sintonizzarsi con il messaggio del suo autore. Narahari, infatti, suggerisce di giungere attraverso lo studio del testo all'esperienza di sahr̥daya - a cuori unificati.
- Le pratiche psicofisiche sono proposte con l'intento di scoprire le sinergie tra gli āsana, il prānāyāma e le mudrā.
- Le pratiche propedeutiche alle mudrā kecharī e yoni, così come trasmesse da Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, sono accessibili a studenti volenterosi e dotati di buoni requisiti di base.



#### WALTER THIRAK RUTA

ha ricevuto dallo Yogi Silente di Madras le formule segrete, il beneplacito per trasmettere gli insegnamenti in forma pratica e scritta, le indicazioni e le cure per le ardue pratiche dello hatha yoga, i segni e la topografia interiore per tracciare il cammino.

uomo di fede, viaggia per i varchi e i luoghi di riunione in India e in Occidente.

Instancabile studente delle conoscenze di tutta l'umanità, usa parole e modi di riguardo per rispettare oppure invocazioni e infusioni di śakti per motivare.