

V SEMINARIO: FORMAZIONE INSEGNANTI E PERCORSO DI CRESCITA

Alle 19.30 verrà offerta una parca cena

Venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00

Filosofia - Marilia Albanese: "I cakra" - primo intervento

Sabato dalle ore 8.00 alle 12.00

Pratica - Lezione di yoga con Walter Ruta

Filosofia - Marilia Albanese: "I cakra" - secondo intervento

Alle 12.10 verrà offerto il pranzo

Sabato dalle ore 14.00 alle 19.00

Filosofia - Marilia Albanese: "I cakra" - terzultimo intervento

Pratica - Lezione di yoga con Walter Ruta

Domenica dalle ore 6.00 alle 10.00

Pratica - Lezione di yoga con Walter Ruta

Teoria - Gli indologi e i Maestri sulla rilettura dei cakra

Alle 10.10 verrà offerto il pranzo

Domenica dalle ore 12 alle 14.30

I cakra rapportati alla pratica con Walter Ruta

Pratica - Dalle preparazioni alle asana, dalle asana ai mudra, dai mudra al pranayama.

PER CORTESIA INDICATE CHIARAMENTE:

- PARTECIPAZIONE: si o no
- PRESENZA AI PASTI: venerdì sera, sabato, domenica

La quota per questo seminario è di 135 euro.

Om Sri Sri Sri Satchidananda Yogi namaha
Walter

Marilia Albanese, laureata in Sanscrito e Indologia e diplomata in Lingua Hindi e Cultura Indiana. Direttore della sezione lombarda dell'Is.I.A.O.(Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente), svolge intensa attività d'insegnamento, seminari, conferenze, consulenze culturali, ed è autrice di numerosi libri e articoli. Ha particolarmente approfondito i contenuti psicologici della cultura indiana ed ha continuato gli studi di psicologia anche in ambito occidentale, conseguendo un diploma di specializzazione in counseling integrato.

Il tema svolto

Il simbolismo lunare gioca un ruolo rilevante nel linguaggio esoterico dello yoga tantrico. *Idā* e *piṅgalā* sono associate alla luna e al sole e ne espletano le funzioni corrispondenti secondo le concezioni hindu. La luna è il ricettacolo dell'*amṛta*, l'ambrosia, è fresca e rivi- talizzante; il sole è il ricettacolo del fuoco, è ardente e prosciuga.

Nella visione yogica il corpo umano viene diviso in due: la parte bassa dominata dal sole e associata al femminile che divora lo sperma, la parte alta governata dalla luna e connessa al maschile che lo sublima

in *amṛta*. La parte inferiore è il luogo della vita che consuma se stessa nell'ignoranza, disperdendo l'energia vitale con l'emissione sessuale, mentre la parte superiore è la sede della trasformazione alchemica e del risveglio spirituale. Respiro, mente e seme vanno trattenuti e incanalati diversamente per realizzare il mistico corpo yogico: invertendo il corso normale del ritmo respiratorio e del flusso seminale e raffrenando i pensieri, lo yogin accresce il potere lunare nella parte superiore del corpo, facendo risalire il seme con il *prāṇa* nella *suṣumṇā* al seguito di Kuṇḍalinī. La dea, surriscaldata dalle pratiche che ne hanno indotto il risveglio, anela ad ascendere verso la sommità del capo, assetata della fresca ambrosia che sgorga dalla luna collocata in *sahasrāra*, ambrosia che in ambito yogico è il nettare delle secrezioni di Śiva e della Śakti durante l'amplesso.

Associando alle fasi lunari particolari situazioni dei cakra, l'incontro di *idā* e *piṅgalā* in *mūlādhārā* corrisponde alla luna nuova. Dopo di questa l'astro comincia a riempirsi progressivamente di ambrosia, che nel periodo più antico della cultura indiana era il **soma, una bevanda probabilmente allucinogena usata nei riti e dotata di eccelse qualità**, ritenuta colmare la luna perché a essa potessero attingere gli dei e i defunti. In epoca più recente al *soma* venne sostituito l'*amṛta*.

La crescita e la decrescita della luna sono determinate dai digiti, le *kalā*, gli spicchi in cui è suddiviso il disco lunare. Sedici sono i digiti che conducono al plenilunio²³ e il sedicesimo, *amā-kalā*, è *amṛta-kalā*, il «dito dell'immortalità», in quanto rende la luna perfettamente integra. La sedicesima *kalā* è chiamata anche *nivṛtti kalā*, dito dell'introversione, poiché lo yogin, avendo fatto ascendere il seme, l'ha sublimato in *amṛta* e ha nutrito tutti e sedici i digiti rendendo piena la luna in *sahasrāra*.

Ma l'*amṛta*, stillando verso il basso, si raccoglie nel palato tramite il dotto curvo della *nāḍī śāṅkhinī* e piove da lì nella regione ombelicale, dove il fuoco gastrico del *maṇipura* lo prosciuga. È la **distruzione dell'ambrosia, che nel corpo dell'uomo normale causa invecchiamento e morte** mentre lo yogin è in grado di arrestarne la caduta con la *khecarī-mudrā* e di assorbirla allungando e rigenerando la propria vita. Il simbolismo lunare compare anche nella grafia del sanscrito, in cui il *candra-bindu*, la mezzaluna e il punto, vengono letti come la coppa della luna che contiene l'ambrosia.