

Seminario di Yoga con  
**Walter Thirak Ruta**



Organizzato da **Shanti Niketan**

3 – 4 maggio 2025

**KAPĀLABHĀTI**  
**versus BHASTRIKĀ**

Esercitandosi con tecniche respiratorie:  
quando purificazione e quando leggerezza!

Incontro per  
la pratica yoga secondo gli insegnamenti  
di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi



**Il seminario si svolgerà presso:  
Ticinimum Fitness Club – Via Brodolini 7  
San Martino Siccomario (PV)**

**Walter Thirak Ruta**

Formatosi presso l'Isitituto Yoga di Carlo Patrian e alla SFIDY con Carlo Conte, trasmette gli insegnamenti di Sri Sri Sri Satchiadananda Yogi dal quale si è recato per diversi anni frequentando lo Sri Vasavi Yogashram. Valorizza la trasmissione ricevuta dallo Yogi Silente di Madras tramite la pratica e la ricerca personale proponendo in Italia e in Europa corsi di formazione yoga. È autore di alcuni libri e numerosi articoli. È un ricercatore appassionato, uomo di grande fantasia, apertura e generosità. Un grande amico con cui condividere gioia e difficoltà e dispensatore di buoni consigli.

Lo Yogi silente di Madras ha dispensato i suoi insegnamenti per circa 60 anni. L'opportunità di aver potuto osservare tale Yogi che, all'età di 90 anni, poteva ancora praticare con noi per intere giornate senza mostrare segni di affaticamento, i suoi occhi vividi e la sua esemplarità nella condotta, sono i motivi che mi premurano nel custodire e tramandare i suoi insegnamenti. In *Kapālabhāti* il ventre non muove e la ritenzione è senza sforzo – *kevala kumbhaka*; in *Bhastrikā prāṇāyāma* il basso ventre muove ritmicamente come un mantice di un fabbro e la ritenzione del respiro avviene con sforzo – *sahita-kumbhaka*.

Per comprendere al meglio tali insegnamenti è utile premettere che le informazioni più dettagliate delle differenze tra *Kapālabhāti* e *Bhastrikā* ti aiuteranno a orientarti, guidandoti da dove ti trovi.

Se tu non pratichi, non saprai dove ti trovi: se stai salendo o scendendo; se sei in un bosco ombroso oppure sotto il sole cocente del deserto; se sei a corto di forze o in splendida forma.

Sembra abbastanza ragionevole che la comprensione delle differenze tra queste due tecniche respiratorie possa emergere quando attraverso la pratica si chiariscono le aree anatomiche e fisiologiche di ingaggio, i benefici che ne derivano e, non per ultimo, quale è il cambio di disposizione mentale utile per acquisire naturalezza nella pratica.



**Orari:**

9.30 - 12.30

14.30 - 17.30

**Costi:**

Due giornate euro 130,00

Una giornata euro 70,00

**Per informazioni e iscrizioni:**

[lella.oltrecielo@gmail.com](mailto:lella.oltrecielo@gmail.com)

tel. 338 100 73 20