

Seminario di Yoga con
Walter Thirak Ruta



Organizzato da **Shanti Niketan**

28 febbraio – 1 marzo 2026

**IL KUMBHAKA NEGLI ESERCIZI,
NEGLI ASANA, NELLE MUDRA
E NEL PRANAYAMA**

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



**Il seminario si svolgerà presso:
Kirkes – Via Angelini 5
San Martino Siccomario (PV)**

Walter Thirak Ruta

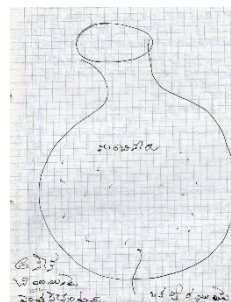
Formatosi presso l'Isitituto Yoga di Carlo Patrian e alla SFIDY con Claudio Conte, trasmette gli insegnamenti di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi dal quale si è recato per diversi anni frequentando lo Sri Vasavi Yogashram. Valorizza la trasmissione ricevuta dallo Yogi Silente di Madras tramite la pratica 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 proponeva l'utilizzo dell'**arresto respiratorio** durante le preparazioni muscolo-articolari dinamiche,

ossia negli esercizi di flessione-estensione (*carana*) o nel "*surya namaskara*"; altresì,

l'**arresto respiratorio** era saltuariamente indicato durante la pratica delle asana dove si permane nella stessa posizione per più respiri; richiedeva l'**arresto respiratorio** come indispensabile in alcune mudra e bandha che si realizzano a livello della zona del capo (*mano mudra*) con un uso specifico della lingua e degli occhi, oppure in mudra del corpo (*kaya mudra*) da in posizione in piedi o seduta; infine, nella pratica del pranayama in posizione seduta dimostrava come realizzare l'**arresto respiratorio** a polmoni pieni o a polmoni vuoti con perizia e maestria, utilizzando sia la proporzione classica 1:4:2:1 (rispettivamente inspirazione:arresto respiratorio a polmoni pieni:espirazione:arresto respiratorio a polmoni vuoti) oppure in diverse proporzioni. Nella pratica del pranayama il respirare con entrambe le narici oppure a narici alternate e l'uso dei bandha non era mai lasciato al caso, la modalità prescelta aveva come obiettivo principale quello di dirottare il prana per favorire benefici fisiologici oppure psichici.

Comprendere il valore dell'arresto respiratorio in diverse circostanze è il tema di questo incontro pratico-teorico.



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
tel. 338 100 73 20