## INCONTRO APERTO – DAL 26 AL 28 GIUGNO

dalle ore 10.00 del 26 alle ore 14.00 del 28 giugno

*“Silenzio interiore - Un ritiro di meditazione“*

Il sistematico incontro con il silenzio interiore consente di costruire una interiorità meno reattiva e più accogliente. Il movimento sul piano cerebrale e concettuale non è la via della libertà, della pace, della spontaneità, dell’armonia e della pacificazione.
L’incontro aperto è sempre un’opportunità per sperimentare la possibilità di far apparire quello stato interiore che permetta di vedere il modo come funziona la propria mente ed evitare di essere un costante strumento nelle mani del passato. Il cammino verso il sentiero deserto (śūnya-padavī), la via di mezzo, appare quando la coscienza si vuota di oggetti mentali e percezioni esteriori.

*Centro Studi Yoga Roma*

**www.centrostudiyogaroma.com**

**graphic design e fotografia** Francesca Palombi

# ANTONIO NUZZO

## SEMINARI ESTIVI 2017

DAL 21 GIUGNO AL 9 LUGLIO

## SEMINARIO A - DAL 21 AL 25 GIUGNO

dalle ore 18.00 del 21 alle ore 14.00 del 25

### *I segreti del tantra: le strutture sottili dell'essere umano, come vivere i cakra*

La sādhanā del Tantra è intimamente legata a quella dello Haṭha-Yoga, che individua delle strategie per sviluppare la propria sensibilità ed entrare in relazione con i cakra: incognite dell'esistenza. I cakra rappresentano fondamentali tappe dell'ascesa interiore, marcate da corrispondenze e influenze che investono i diversi piani dell'esistenza umana (la dimensione mentale cosciente, inconscia e la vita fisica).
La consapevolezza del respiro, il viaggio interiore attraverso spazi cruciali del sistema vitale, pregnanti messaggi simbolici, consentono di scoprire e di nutrire il sottile processo 'neuro-bio-energetico'. Verranno illustrate le potenzialità di ogni cakra riferite all'aspetto fisiologico, terapeutico, psicologico e di relazione e di rapporto interpersonale. Sarà un percorso preparatorio al kuṇḍalinī-kriyā (vedi seminario "D"), espressione di una ricerca puramente tantrica che rappresenta il culmine dell'ascesa per uno Haṭha-yogin.

## SEMINARIO B - DAL 28 GIUGNO AL 2 LUGLIO

dalle ore 18.00 del 28 alle ore 14.00 del 2

### *Desideri, emozioni, passioni, occasioni offerte dalla vita, risveglio di un'aurora di vitalità, aspetti integrabili alla pratica*

L'ascetismo tantrico non è inteso come l'ascetismo abituale, fortemente restrittivo e pertanto non concepisce lo sforzo allo stesso modo perché lo indirizza per sacralizzare tutti gli aspetti dell'esistenza. Utilizza persino le sensazioni e l'effervescenza stimolante delle passioni come slancio per nutrire quell'abbrivio già avviato con le pratiche di haṭha yoga. Si impregna pertanto di una carica aggiuntiva, necessaria per adempiere al risveglio dell'energia raccolta e raggomitolata individuata come kuṇḍalinī. Una forma della Śakti che rimane invisibile negli esseri umani, condensata e anche addormentata nell'inconscio, affinché l'individuo si possa risvegliare alla conoscenza.

## SEMINARIO C - DAL 2 AL 5 LUGLIO

dalle ore 18.00 del 2 alle 14.00 del 5

### I simboli yantra come supporti al PRĀṆĀYĀMA e PRĀṆA-VIDYA, purificazione delle nāḍī

La volontaria cessazione del movimento in āsana e del respiro in prāṇāyāma (kumbaka) potrebbe calmare l'attività del cervello e renderlo ordinato e lineare come un mandala oppure uno yantra, elementi simbolici di valore universale. Si potrebbe amalgamare al ritmo regolare degli elementi costitutivi della natura. Gli yantra non sono simboli arbitrari sono al contrario la geometrica rappresentazione delle strutture di base della creazione sul piano della materia, della vita e del pensiero.
Una delle finalità del prāṇāyāma è trasformare la qualità dell'ascolto, migliorare il gusto, la sensibilità percettiva necessaria a contattare il corpo di energia. E' una profonda rivoluzione nel modo di 'pensare' a se stessi. Ripristinare un certo equilibrio fra conoscenza esteriore come forma e la percezione interiore. Sottile è la base sulla quale si accede al mistero che avvolge la vita in genere e che il corpo nasconde in particolare agli osservatori distratti.

## SEMINARIO D - DAL 5 AL 9 LUGLIO

dalle ore 18.00 del 5 alle 14.00 del 9

### *Introduzione al Kuṇḍalinī-Kriyā, unione fra Coscienza ed Energia, "L'autentica formula della Creazione"*

L'introduzione al kuṇḍalinī-kriyā, le pratiche di purificazione e lo studio della fisiologia esoterica, saranno il perno attorno al quale si articolerà il seminario D. La coscienza dell'uomo è al centro di un meccanismo complesso che si compone di cellule viventi, energie vitali, espressioni sensoriali, processi mentali autonomi coscienti e inconsci. Il kuṇḍalinī-kriyā ci consente di esplorare le segrete facoltà e potenzialità che animano la vita di ogni essere umano, racchiuse nei centri energetici funzionali alla molteplicità delle attività di ogni singola cellule.

## INDICAZIONI PRATICHE

I seminari si svolgeranno in quattro periodi per differenziare gli argomenti e assecondare le esigenze dei praticanti adattando i programmi alle abilità e agli interessi individuali.
**L'incontro aperto** e i **seminari A-B-C-D** si svolgeranno tutti a **Caprese Michelangelo** presso l'albergo "**Buca di Michelangelo**" situato, per coloro che non conoscono la località, in un piccolo paese della provincia di Arezzo, fra Umbria e Toscana, nell'alta Valtiberina
La quota di partecipazione ai seminari **A - B - D** è di **€ 240,00**
La quota di partecipazione al seminario **C** è di **€ 180,00**
**L'incontro aperto di tre giorni è gratuito.**

La pensione completa in camera doppia è di **€ 50,00** supplemento **€ 12,00** per stanza singola – per informazioni rivolgersi ai nn. 0575 793941 – cell. 335 8143899

Per iscriversi inviare per ogni seminario prescelto l'acconto di **€ 100,00** tramite vaglia Postale a: Antonio Nuzzo, via delle Alpi, 8 – 00198 Roma e compilare la scheda allegata **entro il 15 Giugno** specificando il seminario scelto e inviarla per posta elettronica all'indirizzo e-mail: antonionuzzo@centrostudiyogaroma.com
Il saldo rimanente verrà versato all'arrivo in albergo.

**info: antonionuzzo@centrostudiyogaroma.com - tel. 348 7260456**