

## I docenti

### Barbara Biscotti

Insegna yoga a Milano secondo la tradizione di Nil Haoutoff, tramandata da P. Tomatis e C. Conte. È vicepresidente della YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) e ha coordinato il tavolo UNI per la predisposizione della norma tecnica sulla figura professionale dell'insegnante di yoga. È autrice di numerosi articoli usciti su Percorsi Yoga ed è stata curatrice della collana Corriere della Sera-YANI Yoga. *Teoria e pratica*, nonché autrice di alcuni volumi della stessa. È coautrice, con A. Farina, di *Mangiare Yoga. Pratica e alimentazione: un rapporto vitale*, Solferino Edizioni. È docente del Master in Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia.

### Andrea Farina

Laureato in economia, si avvicina allo yoga nel 1998. Insegna a Rimini secondo la tradizione di Nil Haoutoff, tramandata da P. Tomatis e C. Conte, e secondo la tradizione di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, tramandata da Walter Thirak Ruta. Ogni anno si reca in India presso lo Sri Vasavi Yogashram di Chennai per seguire gli insegnamenti del maestro Balaji Anbu Sivam. È socio ordinario della YANI e dal 2015 membro del consiglio direttivo dell'associazione. Nel 2017 ha scritto due volumi della collana Corriere della Sera-YANI Yoga. *Teoria e pratica*. È coautore, con B. Biscotti, di *Mangiare Yoga. Pratica e alimentazione: un rapporto vitale*, Solferino Edizioni.

### Marco Passavanti

Consegue nel 2008 il dottorato di ricerca in civiltà, società ed economia del Subcontinente indiano presso l'Università «La Sapienza» di Roma, specializzandosi nelle tradizioni yogiche del buddhismo indo-tibetano. Parallelamente alla formazione accademica ha coltivato lo studio e la pratica dello yoga secondo la tradizione di Krishnamacharya e Desikachar, ottenendo nel 2006 il diploma di insegnante presso l'ETY di Claude Maréchal. È autore di diversi studi e traduzioni, fra cui di recente l'importante testo *Le radici dello yoga* di J. Mallinson e M. Singleton per Ubaldini. Svolge attività di insegnante-formatore presso l'AYCO di Roma e il Mondo Yoga di Parma.

I seminari, curati dalla Scuola di Yoga Centro Natura, sono patrocinati e accreditati, nell'ambito del Settore formazione, dal Comitato provinciale Endas (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni).

I seminari sono approvati da YANI come formazione continua per gli iscritti all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga per un totale di 12 ore. Agli iscritti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Iscrizioni presso la segreteria di Centro Natura, fino ad esaurimento posti.

#### Quota di partecipazione:

L'iscrizione è riservata ai tesserati Sport Natura  
120 euro per iscrizioni entro fine novembre 2019;  
135 euro dopo questa data.

L'iscrizione è relativa al ciclo completo.

Non è prevista la partecipazione al singolo seminario.



OLTRE LA PRATICA

Sport Natura s.s.d. a r. l. u. s  
via degli Albari, 4/a  
40126 Bologna  
Tel. 051 235643 - 051 223331  
yoga@centronatura.it  
[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)



OLTRE LA PRATICA



# SEMINARI DI STUDIO YOGA E NUTRIMENTI ALIMENTAZIONE E RESPIRO



La nutrizione e la respirazione rappresentano gli atti primordiali che ogni essere che venga alla luce compie nel momento stesso in cui fa il suo ingresso in questo mondo e si pone in relazione con esso.

Con la respirazione, centrale nella pratica dello yoga, la nutrizione condivide anche l'articolarsi in tre momenti fondamentali, cioè il prendere, il trasformare e l'eliminare. Tali fasi rappresentano l'orizzonte degli eventi di questo universo, declinato nella cosmogonia trimurtica cui lo yoga di tradizione indo-vedica fa riferimento. Le pratiche dello yoga inerenti all'alimentazione, così come quelle inerenti al pranayama, da un lato presuppongono e portano a emersione la visione dell'essere umano nel suo complesso come rappresentazione di un modello universale (dalle specifiche indicazioni circa quali cibi assumere e non, alle purificazioni, alle posture, ai gesti e sigilli delle regioni corporee preposte alla gestione del nutrimento, così come dalle indicazioni sul ritmo del respiro, le pause, la durata, alla narice da cui respirare, il suono da produrre eventualmente con il respiro, i bandha, ecc), dall'altro contribuiscono a creare nell'individuo i presupposti di una relazione più armoniosa con il mondo che lo circonda e le leggi che lo governano.

Nel ciclo di tre incontri cercheremo di indagare questi temi complessi e affascinanti. Il primo seminario, tenuto da Barbara Biscotti, sarà dedicato ad approfondire gli aspetti teorici del rapporto essenziale tra yoga e nutrimento; nel corso del secondo, guidato da Andrea Farina, verranno proposte diverse pratiche atte a portare sul piano esperienziale i concetti presi in esame nel primo e che anticiperanno alcuni aspetti del successivo; Marco Passavanti, infine, approfondirà nel terzo la storia del pranayama e le dinamiche a esso sottese.

## Programma

**domenica 12 gennaio 2020 dalle 10.00-14.00**

**Lasciare entrare, lasciare trasformare, lasciare andare: yoga e alimentazione, un rapporto essenziale**

*con Barbara Biscotti*

Che senso hanno oggi in Occidente le numerose prescrizioni presenti in diversi testi della tradizione yogica circa la nutrizione?

Molte delle indicazioni che incontriamo in questi testi sono decisamente prescrittive e solo in una certa misura risultano applicabili all'uomo occidentale contemporaneo. Sicuramente si tratta di suggerimenti utili in vista di una condizione generale di salute del corpo e di una migliore disposizione dello stesso alla pratica e al conseguimento del miglior risultato della stessa. Ma la prospettiva in cui sono fornite va inquadrata in una più ampia visione dell'essere umano e del suo rapporto con l'universo che lo circonda. In tal senso l'atto essenziale di nutrirsi costituisce il paradigma basilare secondo cui l'"homo yogicus" si relaziona con il mondo: prendere il cibo si declina così nel permettere che ciò che è esterno entri a far parte di noi in giusta misura; digerirlo diventa trasformare la materia del mondo in energie interne; eliminare gli scarti dell'azione digestiva diviene atto di lasciar andare, purificazione e restituzione. Muovendo dalla ricognizione teorica di ciò, si cercherà di offrire qualche spunto di riflessione su come portare nelle pratiche della quotidianità la possibilità di cambiare radicalmente la percezione di noi in rapporto con il mondo, attraverso il cibo.

**domenica 16 febbraio 2020 dalle 10.00-14.00**

**Il nutrimento ... mettiamolo in pratica**

*con Andrea Farina*

I testi della tradizione dell'Hatha Yoga descrivono numerose posture, tecniche di purificazione e esercizi respiratori volti a promuovere la salute dell'apparato digerente e stimolare il fuoco digestivo per migliorare la capacità di assimilare e trasformare gli alimenti. Una qualità fondamentale da sviluppare sia su un piano corporeo in senso stretto che, più in generale, su altri piani dell'esistenza. Varisara, Agnisara Kriya, Nauli Kriya, Mayurasana sono alcune delle tecniche e posture che sperimenteremo. Se in apparenza possono apparire complicate e molto lontane dall'essere vissute nella quotidianità, cercheremo, grazie all'utilizzo di semplici varianti, di renderle accessibili e vicine.

In questo seminario di pratica faremo esperienza di come queste tecniche svilupperanno, nel nostro addome, forza e morbidezza e di quanto sia importante che queste due qualità coesistano, affinché nell'addome non ci siano tensioni. Contenitore e filo conduttore della nostra pratica sarà il respiro, nutrimento per eccellenza senza il quale non potremmo vivere che per pochi minuti. Partendo da esercizi per il risveglio della respirazione, sperimenteremo tecniche respiratorie e pranayama in senso stretto volti a promuovere il 'nutrimento' su piani differenti: quello fisico (tecniche di cui beneficerà l'apparato digerente, ma non solo) e quello mentale, creando le condizioni per accedere ad uno stato di sana quiete.

**domenica 22 marzo 2020 dalle 10.00-14.00**

**Il pranayama dalle origini alla modernità**

*con Marco Passavanti*

In India, a partire già dal periodo vedico, il respiro (prana) è stato oggetto di uno studio e di un interesse che non ha pari nel mondo antico. Le tradizioni yogiche premoderne hanno dato un contributo decisivo allo sviluppo di molte concezioni riguardanti il respiro e le sue funzioni, e nel corso dei secoli hanno elaborato tecniche raffinate di manipolazione del soffio vitale, spesso legate ad una elaborata fisiologia sottile. Se oggi siamo abituati ad associare le tecniche fisiche dello yoga con la pratica degli asana, nell'India premoderna era soprattutto il pranayama a rappresentare la forma di esercizio yogico per eccellenza.

In epoca moderna e contemporanea la nozione stessa di prana e le diverse forme di controllo del respiro hanno subito in alcuni casi una trasformazione radicale: le tecniche di pranayama sono state adottate da molti praticanti soprattutto per le loro virtù terapeutiche e salutistiche, mentre gli aspetti marcatamente ascetici di queste pratiche hanno finito per essere messi in ombra.

Nella prima parte del seminario analizzeremo una serie di passi tratti da fonti brahmaniche, buddhiste, jaina e tantriche, allo scopo di mettere in luce le concezioni essenziali relative al pranayama, per poi esaminare, nella seconda parte del seminario, le modalità con cui le tecniche di controllo del respiro e le concezioni a esse associate sono state interpretate e ripensate a partire all'incirca dalla fine del XIX secolo.