



CENTRONATURA  
BOLOGNA

## Docenti

### Suzann Jonsson

Terminata la scuola di formazione Yoga SFIDY nel 2008, ha continuato a seguire seminari di Patrick Tomatis e Claudio Conte. Segue anche gli insegnamenti di Walter Thirak Ruta e Devan Balaji (discepoli di Sri Sri Sri Satchidananda Yogin). Affianca la pratica sul tappetino allo studio di testi classici dello Yoga come gli Yoga Sūtra di Patañjali, Bhagavadgītā, Gheraṇḍa Saṃhitā e Haṭhayoga Pradīpikā. Ha frequentato corsi di postformazione sugli Yoga Sūtra di Patañjali e Sāṃkhya kārikā con Claudio Conte, Federico Squarcini e Paolo Magnone. Preferisce chiamare la pratica che propone semplicemente Yoga, mirando verso il percorso regale dello Yoga, il Raja Yoga.

### Giuliano Boccali

È stato per oltre quarant'anni professore di Indologia e Lingua e letteratura sanscrita all'Università degli Studi di Milano e, in precedenza, anche di Religioni e filosofie dell'India a Venezia, Ca' Foscari. Fra le pubblicazioni principali, indicative dei suoi interessi prevalenti: Induismo (Electa, Milano, 2008, con C. Pieruccini); diverse curatele delle edizioni italiane di grandi classici indiani: Poesia d'amore indiana (Marsilio, Venezia 2009); Jayadeva, Gītagovinda (Adelphi, Milano 2009), Kālidāsa, La storia di Śiva e Pārvatī (Kumārasambhava) (Marsilio, Venezia 2018), il capolavoro sull'amore dei due grandi dèi. In ambito saggistico e sempre in tema di eros ed emozioni: Passioni d'Oriente. Eros ed emozioni in India e Tibet, a cura di Giuliano Boccali e Raffaele Torella, II^ edizione; YOGA. Teoria e pratica Vol. 30, Corriere della sera, Milano 2018; fino al recentissimo, Il dio dalle frecce fiorite. Miti e leggende dell'amore in India, il Mulino, Bologna 2022.

# GLI ARCHI: POSIZIONI DI APERTURA DEL CUORE

SEMINARIO PRATICO-TEORICO DI YOGA CON:

**SUZANN JONSSON e  
Prof. GIULIANO BOCCALI**

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

e-mail: [yoga@centronatura.it](mailto:yoga@centronatura.it)  
telefono: 051.235643

## Centro Natura

via degli Albari 4a - Bologna



Centro Natura



Centro Natura Bologna

[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

## **Gli archi - Suzann Jonsson**

Quando si pensa alle posizioni di arco una delle prime parole che vengono alla mente è libertà. Fisicamente si tratta di creare libertà a livello del petto e del bacino, due zone che conservano il ricordo della postura quadrupedica dei nostri antenati. In effetti, la tendenza piuttosto comune è di assumere una postura con le spalle in avanti e il petto chiuso, con il bacino in anteroversione e la curva lombare accentuata. Emotivamente, la chiusura del petto e del bacino esprimono l'istinto di protezione delle nostre parti fisiche ed emotive più vulnerabili, attitudine che può essere amplificata dalle esperienze individuali o semplicemente da uno stile di vita sedentario. Le posizioni di arco 'aprono', sviluppano energia e un profondo senso di gioia, rafforzano una costruttiva e creativa capacità di reazione agli eventi e alle situazioni, possono costituire un tonico naturale.

Proveremo ad approfondire queste posizioni da un punto di vista didattico e biomeccanico, cercando di comprendere meglio come il praticante possa avvicinarle in modo sicuro e graduale, e come l'insegnante possa proporle adattandole alle difficoltà degli allievi.

Obiettivo del seminario è anche togliere l'inquietudine che spesso accompagna questo genere di posizioni, tanto nella pratica personale quanto nell'insegnamento. Inquietudine legata non solo al timore di 'farsi male alla schiena', ma spesso dovuta alla 'fatica' fisica e mentale di aprire il torace, e di cambiare forma del proprio corpo rispetto al mondo esterno.

## **Le emozioni nella cultura indiana – prof Giuliano Boccali**

Estremamente collegato alle posizioni di arco è il tema delle emozioni, tema molto importante, dal quale non si può prescindere. Il prof. Boccali ci guiderà alla scoperta delle risposte contrastanti che nelle varie epoche, scuole e tradizioni, da varie prospettive, la cultura indiana si è data alla domanda 'Qual è il ruolo delle emozioni nello sviluppo degli esseri umani?'

Dalla condanna radicale del buddhismo delle origini e delle Upanishad, dove le emozioni sono ritenute causa irrimediabile di regresso spirituale, alla loro equilibrata collocazione sul piano familiare e sociale, alla valorizzazione con il tantrismo come mezzi insostituibili di sviluppo e di libertà e come veicoli di conoscenze superiori altrimenti inaccessibili.

Saranno esaminate queste posizioni, più in breve quelle che respingono o normalizzano passioni ed eros, con maggiore ampiezza quelle che li valorizzano. Una considerazione particolare sarà rivolta anche ai temi della sessualità e della femminilità. Il quadro così illuminato sarà arricchito da qualche riferimento alla poesia e all'estetica, ritenute in India strumenti fondamentali di 'educazione' e sviluppo costruttivo delle facoltà non razionali e di progresso verso la liberazione dal ciclo doloroso delle ri-nascite e ri-morti.

## **Programma**

### **domenica 27 novembre 2022**

9.30 - 13.00 breve teoria sugli archi e pratica con Suzann Jonsson

13.00 - 14.00 pausa pranzo

14.00 - 16.00 teoria con il Prof. Giuliano Boccali

16.00 - 17.30 pratica con Suzann Jonsson

Il seminario, curato dalla Scuola di Yoga Centro Natura, è patrocinato e accreditato, nell'ambito del Settore formazione, dal Comitato provinciale Endas (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni).

La parte teorica del prof. Giuliano Boccali è approvata da Yani come formazione continua per gli iscritti all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (2 ore).

## **Quota e modalità adesione:**

85 euro per l'intera giornata.

Il seminario pratico-teorico si svolge in presenza e richiede la partecipazione a tutta la giornata.

È possibile partecipare ONLINE alla sola teoria con il prof. Boccali: 30 euro.

Il seminario, inclusa la sola parte teorica, è riservato agli iscritti a Sport Natura: quota associativa ridotta 15 euro.

Posti limitati. È necessaria la preiscrizione.

Iscrizioni presso la segreteria di Centro Natura entro il 15 novembre 2022.