

Per Corso Dicembre-Febbraio

IL DIALOGO

DICEMBRE

ying contiene yang

Osservando il simbolo di yin e yang si nota che anche nello yin c'è un punto yang e viceversa. Così anche nella pratica yoga ci sono sequenze molto attive che possiamo chiamare yang in cui ci sono aspetti yin: ad esempio osservare con consapevolezza il respiro mentre si esegue una pratica di vinyasa. Faremo questo viaggio facendoci guidare dai meridiani.

GENNAIO

la terza forza

Yin/Yang, notte/giorno, femminile/maschile. La natura dei sistemi binari è la stabilità e la simmetria; e se l'interrelazione delle due polarità ne richiamasse una terza che costituisce il principio mediatore? La natura dei sistemi ternari è il dinamismo e l'evoluzione, i sistemi ternari rappresentano il principio evolutivo di un universo in movimento.

FEBBRAIO

il libero fluire del Qi

Ogni cosa nell'universo è composta e definita dal suo Qi. Il Qi nel corpo, una volta formato, può essere distinto in molti Qi specifici con funzioni specifiche. Questo mese lavoreremo su una delle principali funzioni del Qi, fonte di ogni movimento nel corpo. Il Qi è in costante movimento e ha 4 direzioni principali: ascendente, discendente, in ingresso e in uscita. L'attività fisiologica normale è il moto armonioso del Qi in queste varie direzioni, e attraverso le pratiche di questo mese cercheremo di ristabilire e mantenerne l'armonia.

DICEMBRE: YIN CONTIENE YANG (e yang contiene yin)

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
1	2	3 MERIDIANI RENI E VESCICA <i>yin/yang</i> h 18.30	4	5	6	7
8	9	10 FEGATO E CISTIFELLEA <i>vinyasa</i> h 18.00	11	12	13 MEDITAZIONE REGISTRATA	14
15	16	17 CUORE E INTESTINO <i>hatha</i> h 18.30	18	19	20	21
22	23 STOMACO E MILZA <i>slow flow</i> h TBD	24	25	26	27 POLMONI E INT. CRASSO <i>yin (registrata)</i>	28
29	30	31 MEDITAZIONE REGISTRATA				

Osservando il simbolo di yin e yang si nota che anche nello yin c'è un punto yang e viceversa. Così anche nella pratica yoga ci sono sequenze molto attive che possiamo chiamare yang in cui ci sono aspetti yin: ad esempio osservare con consapevolezza il respiro mentre si esegue una pratica di vinyasa. Faremo questo viaggio facendoci guidare dai meridiani.

GENNAIO: LA TERZA FORZA

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			1	2	5 MEDITAZIONE REGISTRATA	4
5	6	7 YIN/YANG <i>yin/yang</i> h 18.00	8	9	10	11
12	13	14 TENEBRA/LUCE <i>slow flow</i> h 18.00	15	16	17	18
19	20	21 TERRA/CIELO <i>vinyasa</i> h 18.30	22	23	24 FEMMINILE/ MASCHILE <i>hatha</i> h 6.30	25
26	27	28 CORPO/MENTE <i>yin</i> h 18.30	29	30	31	

Yin/Yang, notte/giorno, femminile/maschile. La natura dei sistemi binari è la stabilità e la simmetria; e se l'interrelazione delle due polarità ne richiamasse una terza che costituisce il principio mediatore? La natura dei sistemi ternari è il dinamismo e l'evoluzione, i sistemi ternari rappresentano il principio evolutivo di un universo in movimento.

FEBBRAIO: IL LIBERO FLUIRE DEL QI

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
						1
2	3	4 ARMONIA DEL QI <i>slow flow</i> h 18.00	5	6	7 ARMONIA DEL QI <i>hatha</i> h 6.30	8
9	10	11 ARMONIA DEL QI <i>yin/yang</i> h 18.00	12	13	14	15
16	17	18 ARMONIA DEL QI <i>vinyasa</i> h 18.30	19	20	21 MEDITAZIONE REGISTRATA	22
23	24	25 ARMONIA DEL QI <i>yin</i> h 18.30	26	27	28	

Ogni cosa nell'universo è composta e definita dal suo Qi. Il Qi nel corpo, una volta formato, può essere distinto in molti Qi specifici con funzioni specifiche. Questo mese lavoreremo su una delle principali funzioni del Qi, fonte di ogni movimento nel corpo. Il Qi è in costante movimento e ha 4 direzioni principali: ascendente, discendente, in ingresso e in uscita. L'attività fisiologica normale è il moto armonioso del Qi in queste varie direzioni, e attraverso le pratiche di questo mese cercheremo di ristabilire e mantenerne l'armonia.