

---

# Pratiche yogiche

1 aprile - 24 settembre 2023

---



Sebbene la popolarità dello Yoga è aumentata, lo Yoga proposto in occidente, e spesso anche in oriente, ha poca attinenza con lo Yoga vero e proprio dei testi tradizionali indiani. Stiamo così perdendo il senso dello **Yoga come “strumento di ricerca della conoscenza”**.

Lo yoga in realtà è una disciplina sapienziale che arriva da fonti brahmaniche, buddiste, tantriche e haṭhayogiche. Nei testi tradizionali che insegnano lo yoga in questo senso, la parola “yoga” designa sia un insieme di pratiche, sia lo scopo di tali pratiche.

Mentre oggi può essere più comune intendere lo 'yoga' solo o soprattutto come pratica della postura.

---

## **Cosa faremo a Suxen?**

Seguiremo la tradizione dei testi sapienziali riguardo lo yoga. Impareremo a meditare, pronunciando qualche *mantra* in sanscrito, sillabe dalle vibrazioni sonore sacre e lenitive. Le parole non sono soltanto suono, intelligibilità e idee, ma energia e spirito, preghiera.

Conosceremo il nostro respiro e impareremo a gestirlo per avere determinati effetti regolatori sul nostro sistema nervoso ed emotivo.

Useremo delle posizioni del corpo per aumentare la nostra energia vitale, ma non dimenticheremo gli aspetti contemplativi e le diverse energie dei *mudra*.

Faremo anche delle pratiche di preparazione e purificazione fisica, per permettere il fluire dell'energia al nostro interno.

**Lo Yoga è un abito mentale, una filosofia di vita per ritrovare il senso della vita, qui ed ora.**

Dopo le sessioni pratiche nel nostro centro immerso nella natura, il padiglione di Suxen con vista panoramica, oppure sulle pedane di legno nel bosco, termineremo le sessioni con una **piccola merenda di cibo sattvico**. Anche il cibo, il modo di prepararlo e mangiarlo rientra nelle pratiche yogiche e noi vogliamo affrontare più discipline possibili all'interno del grande complesso delle pratiche yogiche.

Noi di Suxen abbiamo in programma delle sessioni di pratiche yogiche **da aprile 2023 a settembre**, ogni **sabato pomeriggio e domenica mattina**, per iniziare a praticare e a vivere quello che si fa nei pochi ashram rimasti in India, con i pochi veri maestri della tradizione sapienziale indiana (da non confondere con gli ashram più commerciali).

Di solito proponiamo un pacchetto di almeno di **4 appuntamenti** ma per chi arriva da lontano, diamo la possibilità di **pernottare da noi e di fare solo 2 momenti di pratica** yogica, appunto il sabato pomeriggio e la domenica mattina, per un totale di 6h.

Il costo per pacchetto di **4 pratiche è di 150 euro**; il costo di **2 pratiche è di 90 euro**. Ogni **sessione durerà circa 3 h ciascuna**.

**Potete scegliere le date dei week end a partire dal 1 aprile 2023 fino a settembre 2023**, anche se vi consigliamo vivamente di fare 4 sessioni di seguito.

---

Come in un ashram vero in India, **se non potete pagare**, pazienza, abbiamo bisogno di aiuto e manodopera per curare il nostro piccolo centro. Vi daremo la possibilità di fare “**Karmayoga**” e cioè servizio per Suxen.

*Per prenotazioni : [info@suxen.it](mailto:info@suxen.it)*