

FMY



11 | 12 settembre 2021

Carlos Fiel "Lo yoga dell'autoregolazione"

FEDERAZIONE MEDITERRANEA YOGA

SEMINARIO INTENSIVO DI YOGA LIVE ON LINE

LO YOGA DELL'AUTOREGOLAZIONE

Lo Yoga dell'autoregolazione è una esperienza che ci offre una comunicazione costante del corpo con ciascuna delle sue parti ed è, pertanto, un modo per ridurre lo stress posturale ed emotivo.

Su cosa si basa la pratica?

- **Radicamento, la base da cui proiettarsi.**

I piedi riflettono tutti gli squilibri inscritti nel corpo, sono la sua stessa biografia. Domandarsi cosa significhi il concetto di "assialità" o l'immagine di "sentire il suolo" implica sperimentare gli assi del corpo e sentire se le linee di forza della trasmissione del peso a terra sono rispettate.

- **Tono, è lo stato di attività di un muscolo apparentemente a riposo.**

Il tono non dipende dalla condizione di un muscolo bensì dalla qualità dell'intero sistema neuromuscolare, cioè dalla coordinazione di tutto il corpo.

- **Gravità, ogni segmento del corpo influisce su quello immediatamente superiore e inferiore.**

La gravità è strettamente correlata al peso e all'abbandono. Dal buon centramento del nostro asse di gravità dipende la nostra capacità di proiezione.

MEDITAZIONE SADHANA

Siediti, respira, calma la mente e aspetta. La presenza è la qualità del nostro essere qui consapevolmente.. Qualcosa che ci permette di conoscere, sviluppare e armonizzare tutte le altre nostre funzioni umane come il pensiero, il sentimento o l'azione. La presenza è il mio modo di riempire lo spazio ed esprime il mio grado di attenzione, sincerità e sensibilità. È un modo di vivere con energia spirituale capace di generare volontà attraverso la quale, il potere della scelta consapevole, manifesta la nostra intenzione verso il nostro mondo interiore, verso gli altri esseri e verso la natura.

Carlos Fiel - Nato a San Sebastián nel 1950, praticante di yoga e meditazione dal 1967. Medico e musicista, due passioni che da sempre accompagnano il suo percorso nello yoga. Nel 1980, fonda *Sadhana* (www.yogasadhana.eu) scuola di formazione per insegnanti di yoga e terapie psico-fisiche, oggi presente in Spagna, Italia, Francia e Svizzera. È stato collaboratore diretto di *Gerard Blitz* sin dalle origini della fondazione dell'*Unione Europea dello Yoga*. Il suo centro di lavoro ruota attorno ad una visione dello Yoga arricchita con i contributi della medicina, delle neuroscienze e di diverse visioni terapeutiche. La sua pratica personale si incentra sulla meditazione e deriva da studi e da una lunga esperienza, prima nel buddismo Zen e Tibetano, per poi sfociare nel mondo Theravada, centro di lavoro e di ricerca di questi ultimi quindici anni. Diverse sono le sue pubblicazioni di libri, studi e testi sullo yoga e la meditazione.

«La ricerca della serenità, della comprensione e della compassione sono tre degli obiettivi più belli che l'essere umano possa darsi. Per questo, è necessario che il nostro corpo diventi un grembo e non un guscio. Il desiderio di benessere condiviso è la qualità della materia vivente». Carlos.

Orari seminario: Sabato 9.30-12.30 - 15.30-19.00 Domenica 09.00-12.00

Info e iscrizioni Wanda Vanni

mail: mediterraneayoga@gmail.com

tel: +39 333 4111482

WWW.MEDITERRANEAYOGA.ORG