

*“Tra le altre qualità  
che dovrebbe avere un discepolo,  
c'è quella di credere nell'impossibile  
con tanta forza  
quanto l'uomo mediocre è schiavo  
delle cose possibili.”*

*Un lama tibetano*

*“ La Conoscenza è il frutto che nasce  
dall'Interesse,  
sul ramo dell'Attenzione,  
nutrito dalla linfa dell'Intenzione.  
Essi sono sull'albero 'Sensibilità' .*

*La Sensibilità è l'albero/anima  
che ha aperto la sua chioma  
alla Vita”.*

*Y.A.I.A.S.y.*



## **Sabato**

**Arrivo e sistemazione ore 10,00**

**Inizio incontro ore 10,30**

**Pranzo ore 13,30**

**Inizio incontro ore 16,00**

**Cena ore 20,30**

**Incontro mantra ore 22,15**

**Meditazione ore 22,45**

**Buonanotte ore 23,15**

## **Domenica**

**Surya namaskara ore 8,20**

**Colazione ore 9,00**

**Incontro ore 9,45**

**Pranzo ore 13,30**

**Incontro ore 16,30**

**Saluti e partenza ore 18,30**

Centro Studi Yoga s.a.u.

E

Yantra Activity Yoga School

presentano



# Sankalpa

*L'arte del seminare*

*Relatore F. Di Domenico*

*(Yantra Artha I.A.S.y.)*

# Sankalpa: l'arte del seminare e del raccogliere

Vivere con determinazione, lasciando che la propria volontà strutturi gli aspetti della nostra vita è l'obiettivo primario del:

## Sankalpa.

Questo antico metodo, sviluppato dai Rishi dell'India, viene utilizzato dagli studenti delle tecniche yoga nel corso della propria Sadhana.

Per gli hatha yogi il corpo è il terreno del proprio lavoro e, come un campo, esso deve essere curato affinché la semina produca il frutto desiderato.

Il campo/corpo ha bisogno, come l'analogo terreno, di essere preparato seguendo le fasi opportune per la semina.

Un buon esercizio fisico, capace di sciogliere i blocchi articolari, prepara il sistema organico a ricevere i semi della propria Coscienza rendendolo docile alla propria volontà

Una volta che il terreno sia pronto si può passare all' "arte" della "semina".

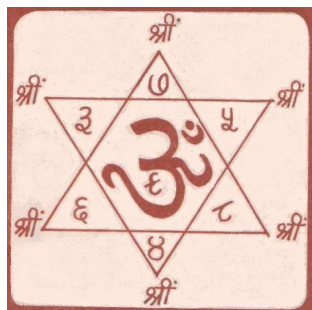
**Arte del Seminare:** come l'artista anche il contadino deve fare riferimento alla sua sensibilità, aprendosi al linguaggio della vita e scrutando gli eventi per scorgere nel progresso del tempo le opportunità in esso nascoste.

Come il campo anche il corpo, la mente ed il cuore hanno bisogno del continuo supporto degli elementi della vita: luce, acqua, aria.

**Aria** per il cuore: espansione e possibilità

**Luce** per la mente : chiarezza e focalizzazione;

**Acqua** per il corpo: fluidità naturale e ricerca della stabilità e adattabilità.



Questi elementi presi nel loro insieme formano la struttura del **Sankalpa**.

Nel Sankalpa:

**L'aria** è la capacità di aprire il cuore rendendolo sensibile agli eventi e sondare in essi le opportunità;

**La luce** è la facoltà della mente di focalizzare il proprio obiettivo armonizzandosi con il ritmo del tempo;

**L'acqua** corrisponde alla capacità di seguire il proprio percorso di vita utilizzando la legge della minima resistenza, del non conflitto.

Con un corpo capace di essere stabile "sthira shukam", una mente adattata al *Ri-cordo* (accordata ai ritmi del cuore) e non più dispersa "ekagrata" e un cuore espanso capace di contenere tutte le variabili possibili e accoglierle nel proprio vissuto con "compassione" (karuna), si manifesta l'arte del grande operare: questa è la Grande Arte.

**Unire il corpo, la mente e il cuore alla vita è il vero Yoga.**

Nel tantrismo la vita è un grande rito di "Ri-Conoscenza", in cui l'adepto cerca di ricollegare il proprio cuore al cuore del Divino. Questo accordare di se stesso alla vita è il lasciarsi libero di sperimentarla nella sua pienezza, senza pregiudizi, senza "memoria recondita". In tale aspetto la vita è vissuta in tutta la sua sacralità, in cui il bianco ed il nero trovano il proprio posto essenziale diventando il ritmo stesso dell'alternarsi del giorno e della notte.

Ogni tempo ha il suo ritmo ed il suo fuoco.

*La parola fa l'uomo, l'uomo fa il luogo, il luogo contiene in sé le possibilità*