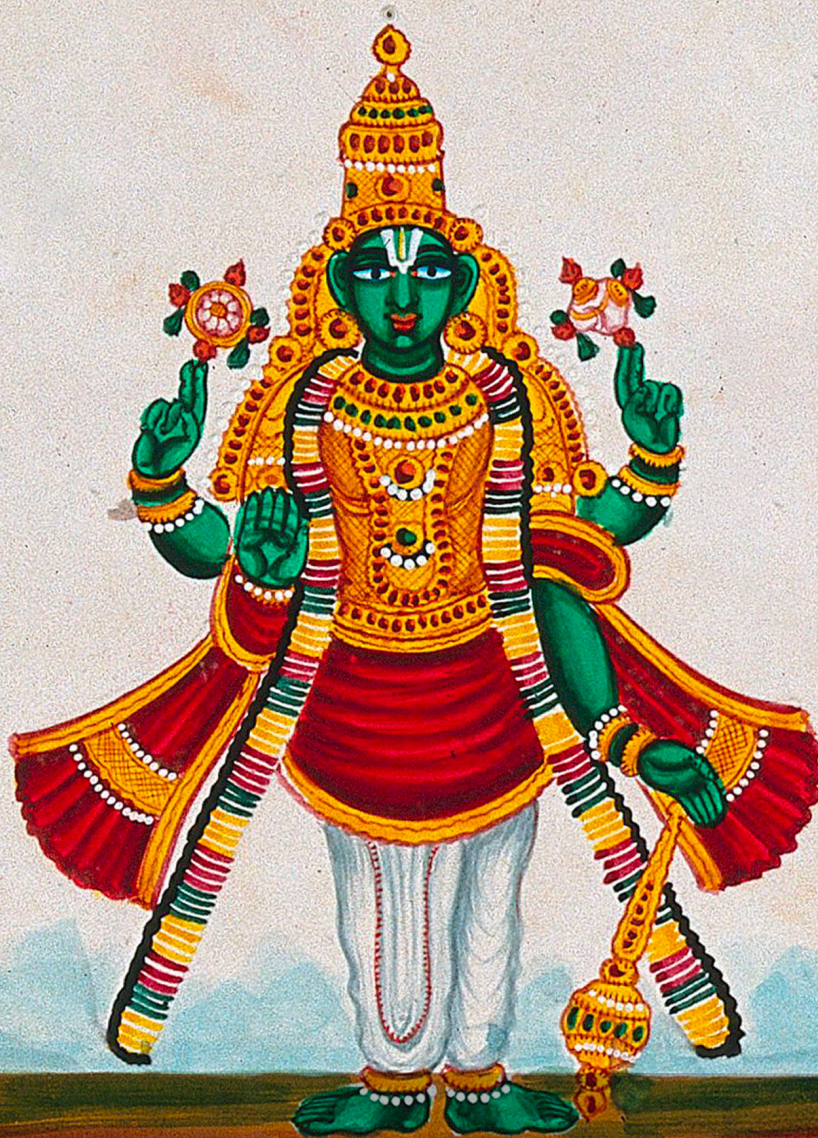




VIII CONVEGNO NAZIONALE YANI

Tapas

Vivere con ardore nell'era del disincanto



16/17/18 ottobre 2026

Grosseto

Presentazione del Convegno

Calore generativo dell'ascesi, disciplina interiore capace di mutare l'esperienza umana attraverso la perseveranza, la lucidità e l'intensità della pratica, tapas racchiude una duplicità fondamentale: da un lato implica rinuncia, rigore e sacrificio; dall'altro rappresenta una forza dinamica e creativa, promotrice di cambiamento, trasformazione e rinnovamento interiore. Il "calore" di tapas è infatti insieme combustione e generazione: consuma ciò che è inerte o superfluo e, al tempo stesso, rende possibile il germogliare di una nuova consapevolezza.

La frequentazione del rigore interiore forma così il singolo praticante alla capacità di abitare il limite, differire l'immediato, sostenere il disagio senza esserne travolto. E, in un tempo orientato alla gratificazione istantanea e alla continua accelerazione, può diventare forma soggettiva di attenzione radicale, di sobrietà consapevole e di libertà rispetto ai meccanismi di dipendenza, consumo e conformismo.

La potenza trasformativa di tapas, tuttavia, si proietta dal piano del cambiamento individuale a quello collettivo, sottraendo il lavoro su di sé al mero ripiegamento intimistico e offrendo una grammatica etica che lo traduce nell'agire nel mondo con perseveranza consapevole, generativa di relazioni, comunità e forme di vita più responsabili.

Il convegno, mettendo a tema tapas, si propone dunque come spazio di confronto interdisciplinare tra filosofia dello yoga, pratica educativa e riflessione contemporanea, con l'obiettivo di esplorare il valore di tale principio di trasformazione individuale e collettiva. In un tempo attraversato dal disincanto, vivere con ardore può forse significare riscoprire una forma di disciplina che non mortifica la vita, ma la intensifica, custodendo la possibilità del cambiamento e dell'assegnazione di senso.

PROGRAMMA

Venerdì 16 Ottobre

14.30 - 16.00	Arrivo e registrazione dei partecipanti
17.00 - 18.30	Pratica plenaria condotta da Lucilla Monti
19.30 - 21.00	Aperitivo di benvenuto e cena
21.30	Saluto del Consiglio Direttivo e presentazione del programma

Sabato 17 Ottobre

7.00 - 7.30	Pratica di risveglio - conduce Andrea De Peppo
7.30 - 8.30	Colazione
9.15 - 10.00	Conferenza di François Lorin , «Tapas, tapasvin e yogin. L'ascesa degli asceti e l'ascesa dello yoga»
10.00 - 10.30	Spazio domande
11.00 - 12.30	Pratiche parallele condotte secondo i seguenti metodi: Hahoutoff-Tomatis, Shivaismo tantrico kashmiro, Raja yoga, Ashtanga yoga, Yoga dell'energia, Vanda Scaravelli
13.00 - 14.00	Pranzo
15.30 - 16.15	Conferenza di Roberto Alciati , «Corpi ardenti: breve storia di una pratica cristiana prima del disincanto»
16.15 - 16.45	Spazio domande
17.30 - 19.00	Pratiche parallele condotte secondo i seguenti metodi: Viniyoga, Yoga ratna, Carlo Patrian, Satyananda, Integral Yoga, Gérard Blitz
20.00 - 21.15	Cena
21.30	Spettacolo

PROGRAMMA

Domenica 18 Ottobre

7.00 - 7.30

Pratica di risveglio - conduce Eleonora Cimitan

7.30 - 8.30

Colazione

10.00 - 11.30

Pratica plenaria condotta da **Walter Ruta**

12.00 - 12.30

Riflessione condivisa su «Dove va YANI?
Yoga, India e geopolitica»

12.30 - 13.00

Conclusioni e saluti

13.30

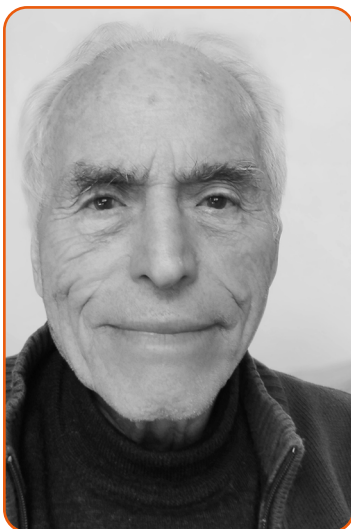
Pranzo



Tapas, tapasvin e yogin. L'ascesa degli asceti e l'ascesa dello yoga

Termine sanscrito derivato dal verbo tap, cuocere, secondo l'antica tradizione pre-vedica e vedica il *tapas* e i *tapasvin* costituiscono un fondamento della ricerca spirituale in India. Sottoporsi a severe discipline ascetiche nella speranza che ciò possa cancellare la nostra ignoranza, avidyâ, è una credenza molto antica non propria solo dell'India, secondo quanto testimoniato per esempio dai flagellanti del mondo cristiano, dediti a purgarsi così dai loro peccati. Il *tapas* dello yoga, tuttavia, secondo Patanjali (2.1 e 2.43) e i commenti del maestro T. Krishnamacharya è lontano da questa idea, e si precisa nella necessità che ogni asceta rispetti l'integrità fisica e psichica del praticante. Non si tratta, quindi, della sottoposizione di un adepto dello yoga – come mi è capitato di vedere su un *ghat* a Varanasi durante il mio primo viaggio in India nel 1963 – alla pratica di stare in piedi su una gamba sola tra quattro fuochi accesi in corrispondenza dei punti cardinali, fissando il sole fino a perdere la vista. Ma piuttosto dei tentativi di rimettere in discussione le nostre abitudini, sia fisiche che psichiche, del non chiudersi in una o più routine di pensiero, di azione, di vita. Di essere, insomma, capaci di adattarsi al cambiamento: *parinâma*. E, soprattutto, di interrogarsi in profondità sulla natura del “Chi sono” veramente, fondamento di ogni autentica ricerca spirituale.

François Lorin

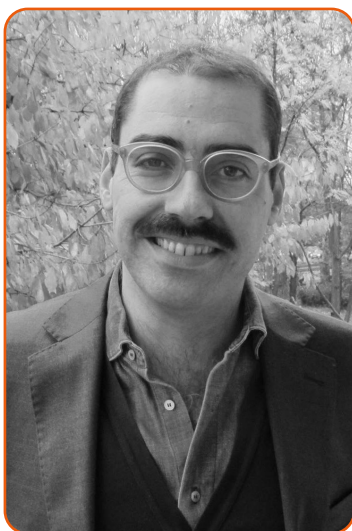


Nato a Parigi nel 1941, ha seguito dal 1963 al 1987 gli insegnamenti di J.Krishnamurti e dal 1966 al 1990 quelli di T.K.V. Desikachar. Nel 1987 ha conseguito il diploma in Viniyoga, nel 1990 quello in massaggio ayurvedico e dal 1993 al 1997 si è ulteriormente formato come insegnante di psicologia spirituale con il dott. Richard Moss. Insegna yoga dal 1969 e dal 1972 come formatore insegnanti. Ha fondato nel 1972 la scuola di formazione C.E.R.Y ed è stato tra i membri fondatori dell'A.V.E.R.Y (Associazione Viniyoga di studi e di incontri per lo yoga) nel 1976, nonché della F.V.F. (Federazione Viniyoga Francia), ora IFY (Istituto Francese Yoga), nel 1993. Conferenziere, traduttore e autore di numerosi contributi sullo yoga (tra cui *Le livre du Maintenant*), attualmente è Vicepresidente dell'Unione Europea di Yoga (EUY).

Corpi ardenti: breve storia di una pratica cristiana prima del disincanto

Prima che il mondo fosse “disincantato”, il cristianesimo è stato vissuto come un’esperienza di intensità radicale, capace di trasformare corpo e mente. Come osserva Max Weber in *La scienza come professione* (1919), «è il destino della nostra epoca [...] che proprio i valori supremi e sublimi sian divenuti estranei al gran pubblico». Ma prima di questo processo, l’ardore cristiano ha lasciato tracce profonde e durature. La relazione ricostruisce, in forma sintetica, una genealogia del vivere cristianamente come pratica esigente e trasformativa, dall’antichità fino all’età moderna (IV-XVII sec.). Protagonisti sono i *monachoi*, i solitari, e tutti coloro che hanno inteso il cristianesimo non come semplice adesione, ma come cammino di liberazione e perfezionamento. Lungi dall’essere puramente “spirituali”, questi autori – spesso ricondotti alla mistica – elaborano una rigorosa disciplina del corpo: digiuno, preghiera ardente, concentrazione, lotta contro i pensieri, distacco dal mondo. Un esercizio continuo (askesis) che mira a disfare le abitudini ordinarie dell’esistenza e a inaugurare una nuova forma di vita. Attraverso testi di Evagrio Pontico, Cassiano, Meister Eckhart, Johannes Tauler, Ignazio di Loyola e Angelus Silesius, si vuole mostrare come, ben prima del disincantamento moderno, il cristianesimo sia stato un laboratorio di pratiche radicali dell’esistenza.

Roberto Alciati

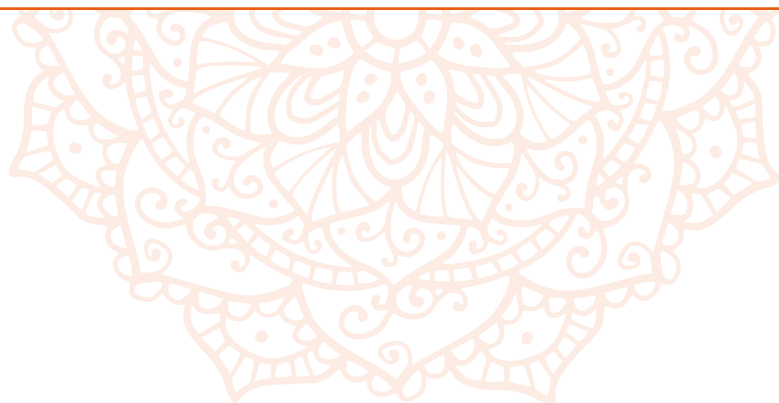


Roberto Alciati insegna Storia delle religioni all’Università di Firenze. Ha scritto principalmente di storia del monachesimo e dell’ascetismo cristiani. Tra le sue pubblicazioni più rilevanti sul tema si segnalano i volumi *Norm and Exercise* (Steiner Verlag 2018), *Monaci d’Occidente* (Carocci 2018) e *Gli esercizi di Evagrio Pontico* (ETS 2023). Membro per diversi anni del corpo docente del Master in Yoga Studies dell’Università Ca’Foscari di Venezia, si è anche occupato di storia comparata degli ascetismi, focalizzandosi in particolare su Evagrio e Patanjali. Attualmente sta scrivendo una storia dell’ascetismo cristiano antico per l’editore Routledge.

Al fine di valorizzare la molteplicità culturale di YANI si è dato ampio spazio alla pratica con riferimento a scuole, metodi e tradizioni diverse.

I partecipanti potranno scegliere una pratica al mattino ed una al pomeriggio tra le seguenti.

La sessione prevede sempre un'introduzione e una conduzione a cura di uno o più insegnanti. I posti saranno assegnati in base all'ordine di ricevimento delle prenotazioni ed alla capienza delle sale.



MATTINA

METODO HAHOUTOFF-TOMATIS

Introduzione: Laura Giordano

Pratica: Renzo Papini

Radicata nell'insegnamento di Nil Hahoutoff, allievo di Hiran Moy Chandra Ghosh, questa tradizione è stata trasmessa in Italia da Patrick Tomatis e Claudio Conte. Pone al centro la conoscenza dell'anatomia e della fisiologia del movimento: comprendere l'origine di ogni gesto permette di eseguirlo con precisione e consapevolezza. La postura diventa così la base per un respiro più libero, aiuta a distanziarsi dagli automatismi e ad aprirsi alla propria natura essenziale.

SHIVAISMO TANTRICO KASHMIRO

Introduzione e pratica: Gioia Lussana

La trasmissione non duale dei maestri kashmiri rappresentò nel Medio Evo l'estrema fioritura filosofica, religiosa e yogica del fenomeno tantrico hindu. L'attenzione contemplativa, l'uso della mente intuitiva, il dispiegamento di sensi ed emozioni e la sacralità di tutto ciò che è vivo sono elementi centrali in questo yoga, meglio definibile come estatico anziché ascetico. Questo yoga non performativo in cui il corpo si fa strumento di meditazione, è ancora poco studiato ed esplorato nell'Occidente contemporaneo.

RAJA YOGA

Introduzione: Tiziano Peyla

Pratica: Massimo Lozzi

Il Rajayoga è un percorso di esplorazione e conoscenza di sé. Impariamo innanzitutto a riconoscere quando agiamo per abitudine o in rappresentazione e quando in modo autentici. Allora corpo, respiro e mente cessano di essere separati e il loro ritmo si unifica. La pratica fisica non è distinta dalla meditazione: al contrario, il rapporto consapevole con il corpo diventa una straordinaria porta d'accesso a quello stato di unità e presenza che chiamiamo Yoga.

MATTINA

ASTHANGA YOGA

Introduzione e pratica: Laura Majolino

L'Ashtanga Vinyasa è il metodo tradizionale sviluppato da Sri K. Pattabhi Jois a Mysore. L'essenza di questa pratica dinamica è il coordinamento tra respiro e movimento che, in una sequenza precisa di asana, favorisce concentrazione e presenza mentale. Le sequenze, o serie, sono fisse e il flusso continuo delle posture sviluppa forza, flessibilità ed equilibrio.

YOGA DELL'ENERGIA

Introduzione: Marie-Noëlle Terrisse

Pratica: Cristina Ciocca

Lo Yoga dell'Energia, come trasmesso dal maestro francese Boris Tatzky, è una pedagogia dell'Haṭha Yoga che mette l'accento in particolare sul risveglio e la circolazione dell'energia vitale attraverso le pratiche fisiche (sequenze e posture), le tecniche di respirazione (prāṇāyāma, spesso realizzati con i bandha), i mantra e la meditazione.

VANDA SCARAVELLI

Introduzione e pratica: Rossella Baroncini

Vanda Scaravelli, autrice di *Awakening the Spine*, allieva individuale di BKS Iyengar e TKV Desikchar, ha sviluppato il suo peculiare insegnamento partendo dall'ascolto dell'intelligenza del corpo, integrando elementi come il respiro, la gravità e la colonna vertebrale in una pratica gioiosa intuitiva ed esperienziale.

POMERIGGIO

VINIYOGA

Introduzione: Sabrina Provasoli

Pratica: Eleonora Fiorini

Il termine viniyoga si trova nel sūtra III.6 degli Yoga sūtra di Patañjali, nel quale si sottolinea una gradualità nell'applicazione delle tecniche di yoga in considerazione delle caratteristiche individuali dei praticanti.

In questo contesto si inserisce la riflessione di Krishnamacharya, trasmessa e rielaborata da suo figlio Desikachar, sull'importanza di adattare lo yoga alla persona.

YOGA RATNA

Introduzione e pratica: Francesca Magnone

Lo Yoga Ratna, che significa il «gioiello dello yoga», è una via di ricerca proposta dalla Maestra Gabriella Cella. Rispetta le fonti classiche dell'Hatha Yoga, ma pone una particolare attenzione alla potenza e forza empatica del simbolo, stabilendo un canale privilegiato di comunicazione con gli aspetti più profondi dell'interiorità dell'individuo.

CARLO PATRIAN

Introduzione: Lella Calvino

Pratica: Antonella Codogno

Carlo Patrian è conosciuto come il "pioniere" dello yoga in Italia. Pubblica il manuale "Yoga", arrivato ora alla diciannovesima edizione, nel 1958; nei primi anni '60 fonda l'Istituto Yoga, dove, dopo numerose esperienze in India con maestri locali, insegna quello che intelligentemente e modernamente chiama yoga per occidentali, pur affondando le sue radici nella tradizione.

POMERIGGIO

SATYANANDA

Introduzione e pratica: Monica Lodi e Massimo Guastini

Il metodo Satyananda propone una pratica integrale dello Yoga che armonizza corpo, energia e mente. Attraverso āsana, pranayama, mudra, rilassamento e consapevolezza, la lezione offre un percorso accessibile e profondo, orientato all'ascolto interiore e all'equilibrio globale della persona.

INTEGRAL YOGA

Introduzione e pratica: Paola Faini

Dal grossolano, āsana, al sottile, kosha, Integral Yoga è una combinazione flessibile di metodi specifici volti a sviluppare ogni aspetto dell'individuo: fisico, emotivo e spirituale. Integra i vari approcci dello Yoga – Raja, Karma, Jñana, Bhakti, Hatha, Japa Yoga – al fine di accompagnare l'individuo verso uno sviluppo completo e armonico.

GERARD BLITZ

Introduzione e pratica: Daniele Rabozzi

Il cuore della pratica nella tradizione di Gérard Blitz si radica negli Yoga Sutra e ha come obiettivo quello di rendere concrete e vive le grandi intuizioni di Patañjali orientate a favorire l'equilibrio in senso ampio rispetto a tutte le dimensioni dell'essere. Ogni momento della pratica è permeato da una qualità di ascolto che la rende profondamente meditativa e culmina nella posizione seduta formale, con la quale la lezione si conclude sempre.

“Fattoria La Principina”

Via dei Girasoli, 1, Grosseto

E-mail: info@laprincipinacongressi.it



MODALITA' DI ISCRIZIONE

Quote di partecipazione

- La quota di partecipazione al convegno **del/la socio/a è pari a € 90**
- La quota per la pensione completa all'**Hotel La Principina** (dalla cena di venerdì 16 ottobre al pranzo di domenica 18 ottobre) è la seguente:

CAMERA DOPPIA/TRIPLA	CAMERA DOPPIA USO SINGOLA
€ 221 (a persona)	€ 282

Se sei socio YANI per iscriverti è necessario procedere come di seguito:

1. Inviare la scheda di iscrizione a YANI via e-mail all'indirizzo informa@insegnantiyoga.it allegando copia del bonifico di 90 euro che vorrete effettuare a:

Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti Credit Agricole

IBAN: IT19K0623001626000015210525

Causale: CONVEGNO YANI 2026 – nome cognome e numero di tessera YANI

2. Prenotare direttamente il soggiorno presso Hotel La Principina telefonando al numero 0564 44141 – 0564/441408 – 0564/441454 – 370/3043595

Il convegno è aperto anche ai non associati YANI. Per informazioni in merito ai costi e alle modalità di prenotazione vi invitiamo a scrivere alla segreteria all'indirizzo amministrazione@insegnantiyoga.it