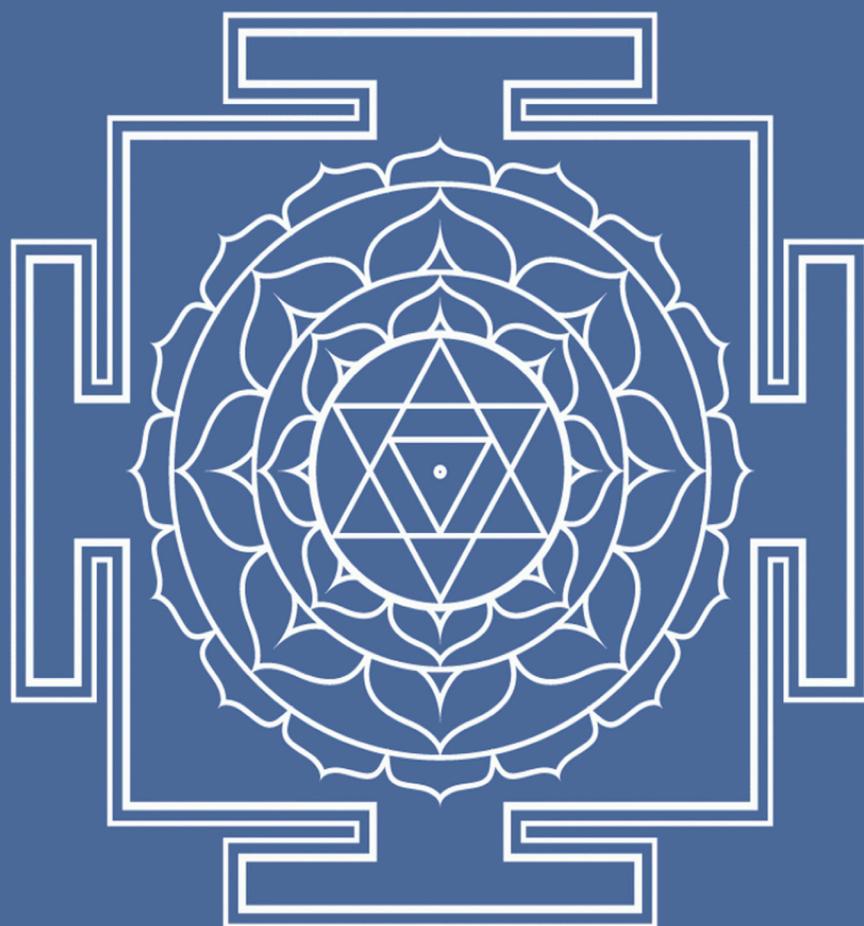


ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

IDEE E AZIONI DELLA TRASFORMAZIONE



VII CONVEGNO
NAZIONALE

5/6/7 MAGGIO
2023
GROSSETO

YOGA
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
INSEGNANTI

ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

PROGRAMMA DEL CONVEGNO

VENERDI 5 MAGGIO

- 14.30 - 16.00 Arrivo e registrazione partecipanti
- 17.00 - 18.15 Intervento di JIM MALLINSON
in collegamento da remoto
- 19.00 - 21.00 Aperitivo di benvenuto e a seguire cena
- 21.30 Presentazione del convegno, del Consiglio Direttivo,
delle Commissioni, della redazione PY e dei coordinatori regionali
-

SABATO 6 MAGGIO mattina

- 7.00 "Un buongiorno a passo corto e lento..." meditazione camminata
partecipazione libera
conduttrice PAOLA PIERACCINI
- 7.30 - 8.00 Colazione
- 9.00 - 10.30 Relazione: FEDERICO SQUARCINI
"Su pariṇāma, ovvero oscillazioni tra il labile e lo stabile"
- 11.00 - 12.30 Pratiche yoga condotte da:
1 CLAUDIA BRAGA
2 ALESSANDRA COCCHI
3 CECILIA MARI
4 LORENZO MARTINELLI
- Laboratori teorici
1 NICOLETTA BITICCHI
"Comunicazione efficace e valoriale nell'era dei social"
2 ANNA EMILIA LOSI e RENZO PAPINI
"YANI verso il futuro: prospettive e proposte"
- 13.00 - 14.00 Pranzo

SABATO 6 MAGGIO pomeriggio

- 15.30 - 17.00 Relazione: LUCA MORI
"Insegnanti e allievi: il futuro dello yoga nel nuovo mondo multi schermo"
- 17.30 - 19.00 Pratiche yoga condotte da
1 EMANUELA CAPRIOLA
2 AURELIO LEVANTE
3 ANTONIO OLIVIERI
4 LUCA PIOVELLA
5 MARIE-NOËLLE TERRISSE
- Laboratori teorici
1 NICOLETTA BITICCHI
"Comunicazione efficace e valoriale nell'era dei social"
2 ANNA EMILIA LOSI e RENZO PAPINI
"YANI verso il futuro: prospettive e proposte"
- 20.00 - 21.00 Cena
- 21.30 Spettacolo di danze indiane, con MARIALUISA SALES
"LA DANZA DEL NÀOS"
-

DOMENICA 7 MAGGIO

- 7.00 Pratica di risveglio a cui sarà possibile partecipare liberamente
sala PLENARIA, conduttrice ELEONORA CIMITAN
- 7.30 - 8.00 Colazione
- 9.00 - 10.30 Relazione: DANIELA BEVILACQUA
"Dai piedi del guru all'iniziazione on-line"
- 10.45 - 12.30 Tavola Rotonda e conclusioni
- 13.00 Pranzo





L'ALBERGO

L'Hotel Fattoria la Principina **** è situato in Via dei Girasoli 1, località Principina Terra vicino a Grosseto. La struttura si estende per oltre cento ettari nel cuore della Maremma Toscana tra le spiagge di Castiglione della Pescaia, Marina di Grosseto, Principina Mare e le colline del Parco Naturale della Maremma.

COME ARRIVARE

In treno: Stazione ferroviaria Grosseto, la Fattoria la Principina dista 5 km.

Non è disponibile il servizio navetta, il tragitto dalla stazione all'albergo e viceversa dovrà essere effettuato in taxi.

In auto: l'uscita consigliata è Grosseto Sud.

Continuando verso Grosseto, superato il ponte sull'Ombrone, si prosegue fino a una rotatoria; a sinistra si transita sotto il ponte della ferrovia seguendo le indicazioni per Marina di Grosseto.

Dopo circa 4 km, la Fattoria la Principina è visibile sulla sinistra; superata la rotatoria nel nucleo abitato di Principina Terra, dopo circa 600 metri l'ingresso è segnalato sulla sinistra della carreggiata.

Distanze: Grosseto: 5 km; Castiglione della Pescaia: 12 km; Roma: 178 km; Pisa: 151 km; Siena: 75 km; Firenze: 140 km; Milano: 428 km; Bologna 240 km.





ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

RELAZIONI

JIM MALLINSON YOGA'S FIRST BIG CHANGE: THE TURN TO THE BODY A THOUSAND YEARS AGO

Jim Mallinson is Reader in Indology and Yoga Studies at SOAS University of London and chair of the SOAS Centre of Yoga Studies, which he set up in 2018. He was the principle investigator of the Hatha Yoga Project, a five-year six-person investigation into the history of haṭhayoga funded by the European Research Council, whose outputs will include ten critical editions of important Sanskrit texts on haṭhayoga. Among his many publications is *Roots of Yoga*, an anthology of translations from more than 160 texts on yoga, co-authored with Mark Singleton and published by Penguin Classics.

IL PRIMO GRANDE CAMBIAMENTO DELLO YOGA: LA SVOLTA VERSO IL CORPO MILLE ANNI FA

Jim Mallinson è Reader in Indology and Yoga Studies presso la SOAS University di Londra e presidente del SOAS Center of Yoga Studies, di cui è stato fondatore nel 2018. È stato il ricercatore principale dello Hatha Yoga Project, un'indagine quinquennale nella storia dello haṭhayoga che ha coinvolto sei persone, progetto finanziato dallo European Research Council i cui risultati includeranno dieci edizioni critiche di importanti testi sanscriti sullo haṭhayoga. Tra le sue numerose pubblicazioni c'è *Roots of Yoga*, un'antologia di traduzioni di oltre 160 testi sullo yoga, scritta in collaborazione con Mark Singleton e pubblicata da Penguin Classics.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

RELAZIONI

FEDERICO SQUARCINI SU PARIṆĀMA, OVVERO OSCILLAZIONI TRA IL LABILE E LO STABILE

Il tema del ‘mutamento’ è intimamente legato a quello della ‘forma’, ove il primo è indice di instabilità e la seconda di fissità. Negli *Yogasūtra* di Patañjali questi due temi sono indicati, rispettivamente, coi termini *pariṇāma* e *rūpa*, e svolgono un ruolo centrale all’interno del ‘metodo’ ivi presentato. In questa relazione verranno illustrate alcune delle implicazioni relative ai modi soliti di intendere il rapporto tra ‘mutamento’ e ‘forma’, sicché da mettere a tema le ragioni delle nostre difficoltà nel comprenderne la relazione e della nostra ordinaria ostinazione nel separare la ‘stabilità’ (*sthira*) dalla ‘labilità’ (*cala*).

Federico Squarcini, docente di Religioni e Filosofie dell’India all’Università Ca’ Foscari di Venezia, dopo aver insegnato Indologia e Storia delle Religioni dell’India presso le Università di Firenze, Roma ‘La Sapienza’, Bologna. È Direttore del ‘Master in Yoga Studies’ dell’Università Ca’ Foscari. Nel 2022 è stato nominato ‘Visiting Numata Professor of Buddhist Studies’ presso la Univ. of California di Berkeley. Tra le sue varie pubblicazioni, si vedano: il testo scritto con L. Mori, *Yoga. Fra storia, salute e mercato* (Carocci, Roma 2008); la cura, con G. Pellegrini, della traduzione integrale degli *Yogasūtra* di Patañjali (Einaudi, Torino 2015, 2019); l’edizione dei due volumi *I testi dello yoga. Un’antologia*, e *Le parole dello yoga. Un glossario* (Corriere della Sera, Milano 2021).



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

RELAZIONI

LUCA MORI INSEGNANTI E ALLIEVI: IL FUTURO DELLO YOGA NEL NUOVO MONDO MULTI-SCHERMO

Nel 2012 una ricerca di Google si riferì al nostro come a un mondo multi-schermo, evidenziando che i comportamenti delle persone erano sempre più condizionati dal fatto di essere diventate “multi-screener”, cioè abituate a utilizzare una molteplicità di schermi per i motivi più diversi (computer, smartphone, tablet e tv, e oggi potremmo aggiungere gli smartwatch). A meno di un decennio da quella ricerca, la pandemia di Covid-19 ha dato un significativo impulso alla pervasività dei dispositivi dotati di schermo, a causa della necessità di trasferire online molte attività tipicamente svolte offline. Come tutte le rivoluzioni nel campo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione, anche questa ha avuto (e sta avendo) un impatto profondo sul modo di concepire e praticare le relazioni di insegnamento: è il momento di fare il punto e di provare a decifrare quel che è accaduto, quel che sta accadendo e quel che potrebbe accadere nel mondo dello yoga, distinguendo le tendenze in atto da quelle possibili e da quelle auspicabili.

Luca Mori, dottore di ricerca in Discipline filosofiche, insegna Storia della Filosofia nell'ambito del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute presso il Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica, dell'Università di Pisa. È stato professore a contratto di Teoria e modelli di comunicazione nel C.d.L.S. in Sistemi e progetti di comunicazione dell'Università di Pisa. Nell'ambito del Master in Yoga Studies dell'Università di Venezia, diretto da Federico Squarcini, è coordinatore del modulo “Mercato, media, diritti”. È autore di numerose pubblicazioni, tra cui: *Nel nome dello yoga. Filosofia, disciplina, stile di vita* (con F. Squarcini, Solferino Editore 2019); *Filosofia dell'esercizio. Yoga e altre tecniche dell'autotrasformazione* (Corriere della Sera 2018); *Il grattacielo dello yoga. Presente e futuro di un'antropotecnica* (Epsylon Edizioni 2016); *Yoga tra storia, salute e mercato* (con F. Squarcini, Carocci 2008).



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

RELAZIONI

DANIELA BEVILACQUA DAI PIEDI DEL GURU ALL'INIZIAZIONE ON-LINE

In questo incontro affronteremo il tema della trasmissione di insegnamenti in India facendo un confronto tra il rapporto tradizionale guru-discepolo, rappresentato dall'immagine del discepolo seduto ai piedi del maestro, e il rapporto contemporaneo che vede una espansione delle possibilità d'insegnamento grazie alle nuove tecnologie, che possono prevedere anche il ricevere una iniziazione a distanza. Vedremo dunque le varie sfaccettature e i cambiamenti che, in generale, i nuovi mezzi di comunicazione e media hanno apportato dal punto di vista del vivere e del praticare un percorso spirituale.

Daniela Bevilacqua è un'indianista. Ha ricevuto il titolo di dottore di ricerca in Civiltà dell'Africa e dell'Asia presso la Sapienza Università di Roma e in Antropologia presso l'Università di Paris Nanterre. Ha partecipato all'Hatha Yoga Project, progetto finanziato dall'European Research Council (ERC) dal 2015 al 2020. Ha pubblicato diversi articoli e capitoli sulle tradizioni e pratiche ascetiche hindu. Attualmente è Associate Researcher presso SOAS (School of Oriental and African Studies), Università di Londra.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

PAOLA PIERACCINI UN BUONGIORNO A PASSO CORTO E LENTO... meditazione camminata

Paola Pieraccini CV - Ho incontrato lo Yoga nel 1992; nel 2000 ho iniziato la formazione per diventare insegnante e lo studio e l'approfondimento non si sono mai interrotti, grazie anche a YANI, alla quale sono iscritta dal 2003.

Abitando nelle vicinanze dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, mi sono potuta nutrire degli insegnamenti e pratiche meditative proposti dall'istituto e, profondamente amante della natura e del cammino, ho scoperto la meditazione fuori dal tappetino.

Attenta agli insegnamenti di P. Tomatis e C. Conte, insegno da più di 20 anni a Venturina Terme e a Follonica; inoltre, da una decina di anni accompagno un gruppo di donne dell'associazione "Sempre Donna" di Piombino in un percorso di riscoperta e di meraviglia.

ALESSANDRA COCCHI YOGA ACCESSIBILE: TRASFORMARE LA PRATICA ONORANDO LA TRADIZIONE

Lo Yoga è divina materia vivente. Una parte del pensiero contemporaneo lo vuole inclusivo, adattato, personalizzato, integrato. Come attuare tale cambiamento senza rischiare di perdere l'essenza della pratica? Una riflessione attenta che dapprima porta in campo interrogativi diversi sulla didattica di insegnamento e sul ruolo dell'insegnante e in seguito porta sul tappetino una pratica guidata in assetto misto (integrato sedia/tappetino) per verificare gli assiomi preliminarmente posti.

Alessandra (Uma) Cocchi CV - Insegnante e formatrice di Yoga Accessibile in Europa, Insegnante e formatrice di Integral Yoga, Yoga Therapist certificata negli USA dalla International Association of Yoga Therapists, Mentor presso la Scuola di Integral Yoga Therapy (USA).



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

CLAUDIA BRAGA NIRODHA-PARIṆĀMA, UN CAMBIAMENTO ATTRAVERSO IL DISTACCO

La pratica che propongo parte dalla riflessione degli Yogasūtra 3.9-12, secondo cui esistono tre tipi di pariṇāma di citta:

- ekāgratā-pariṇāma (YS 3.12) in cui citta si focalizza e pacifica su un solo oggetto sia con le vṛtti del passato sia con quelle del presente, l'oggetto mentale quiescente e quello successivo sono identici.
- samādhi-pariṇāma (YS 3.11) in cui citta smette di conformarsi agli oggetti e sorge una concentrazione monofocale, è l'assestarsi graduale delle distrazioni, è il graduale e simultaneo sorgere della concentrazione in un punto nel presente.
- nirodha-pariṇāma (YS 3.9-10) che accade quando impressioni latenti volte al mondo (vyutthāna) si assottigliano (abhibhūta) e sorgono quelle volte a nirodha, il sommo distacco, che si ha nell'attimo che intercorre tra un'impressione che si sta dissolvendo e un'altra che sta per prenderne il posto. Questo flusso si acquieta con il ripetersi delle impressioni e diviene stabile prolungandone e ripetendone l'esperienza con l'esercizio. Nella presente proposta sperimentaremo una pratica lenta e consapevole, cercando di essere testimoni di una trasformazione interiore senza identificazioni al fine di agire un cambiamento senza subirlo.

Claudia Braga CV - Pratica haṭhayoga da 14 anni e insegna da 7, diploma quadriennale ISYCO, associata a YANI di cui dal 2019 è coordinatrice regionale di Piemonte e Valle d'Aosta. Provenendo da percorsi formativi di scuole differenti, dall'Ashtanga a Satyananda, e avendo sperimentato lo yoga esperienziale metodo Bhole e la scuola Yoga Ratna, prosegue l'attuale formazione continua con lo studio dei testi legati alla tradizione attraverso la frequentazione annuale del corso Filosofie e Religioni dell'India e dell'Asia Centrale c/o l'Università di Torino con il Prof. Gianni Pellegrini. Viaggiatrice, appassionata di culture asiatiche, trasmette la pratica attraverso il rito, il linguaggio simbolico e lo yoga come metodo e strumento per una evoluzione coscienziale.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

CECILIA MARI OSSERVANDO LA TRASFORMAZIONE

La pratica yoga è trasformativa, come di fatto è, o dovrebbe essere, ogni esperienza umana. Ma la peculiarità nello yoga sta nella proposta di favorire uno spazio di osservazione che difficilmente si riesce a portare nella vita quotidiana, osservazione attraverso la quale si può stare con consapevolezza, e serenità, nei propri processi trasformativi: osservando, ci accorgiamo di essere in continuo cambiamento. Nel mio intervento, proporrò una pratica intensa di āsana per risvegliare colonna vertebrale, principali articolazioni e gruppi muscolari, mantenendo costante l'attenzione al respiro: proveremo a notare le trasformazioni delle diverse dimensioni in gioco nel momento in cui avvengono e, al contempo, cercheremo di cogliere ciò che pare non modificarsi, o che emerge da queste trasformazioni.

Cecilia Mari CV - Ha cominciato a praticare Yoga nel 1998. Dopo la laurea in Lingue e Letterature Straniere e diversi anni di insegnamento presso scuole superiori e università, si è diplomata presso la SFIDY, Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga, e segue dal 2005 gli insegnamenti di Claudio Conte e Patrick Tomatis; ha inoltre approfondito la conoscenza dello Yoga nel corso di diversi soggiorni in India. Insegna Yoga dal 2006, e nel 2009 ha fondato a Legnano il Centro Yoga Oniria. Per la SFIDY oggi è docente e, dall'ultima edizione, direttrice. Da alcuni anni, insegna Yoga ai bambini delle scuole materne e primarie del territorio. È operatrice shiatsu diplomata presso la Federazione Italiana Shiatsu. È membro del Consiglio Direttivo e della Struttura Tecnico-Scientifica di YANI, e coordinatrice per la regione Lombardia. È appassionata di musica: canta e suona diversi strumenti.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

LORENZO MARTINELLI PRATIPAKṢABHĀVANAM: LA SCELTA DEL CAMBIAMENTO

Negli Yogasūtra con il termine pratipakṣabhāvanam ci si riferisce all'idea di adottare un'attitudine mentale opposta alle proprie personali abitudini e alle idee preconette che si hanno rispetto a una data situazione. Si tratta di un metodo per riflettere sui propri comportamenti e per cercare di dirigere l'attenzione verso qualcosa di differente dalle nostre solite percezioni, così da far intervenire un cambiamento nella persona. È possibile portare questo atteggiamento nella pratica?

Attraverso particolari bhāvanā, āsana e prāṇāyāma proveremo a sperimentare insieme una sequenza Viniyoga al fine di comprendere meglio noi stessi e le diverse direzioni che possono prendere le nostre azioni e i nostri pensieri.

Lorenzo Martinelli CV - Ha cominciato a praticare Yoga a metà degli anni '90 sotto la guida di Anna Carla Merra. Si è diplomato nel 2006 presso la scuola di formazione insegnanti ETY (Etude et Transmission du Yoga) di Claude Maréchal. Ha proseguito gli studi con Claude Maréchal in particolare sul Sāṃkhya, sulla Bhagavadgītā e sul perfezionamento delle tecniche nell'ambito del Viniyoga. Ha conseguito il diploma per la formazione di insegnanti della scuola ETY. Ha seguito corsi di perfezionamento sugli Yogasūtra con Sylviane Gianina e sulla filosofia e cultura indiana con il Prof. Giuliano Boccali e il Prof. Gianni Pellegrini. Da oltre dieci anni partecipa alla redazione di Percorsi Yoga. Dal 2017 è coordinatore YANI per la regione Lombardia. Attualmente è membro del Consiglio Direttivo e della Commissione Professione.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

EMANUELA CAPRIOLA RĀJA YOGA: DHYĀNA DELLA TRASFORMAZIONE

La pratica di Rāja Yoga che propongo è volta a preparare il corpo e la mente alla trasformazione che coinvolge tutti noi nel momento storico e pluridimensionale che viviamo. Propongo, attraverso la pratica di haṭhayoga, prāṇāyāma, mudrā, bandha, āsana e dhyāna, di portare la coscienza dallo stato mentale al “Sé” superiore ovvero nella ghiandola pineale, sperimentando lo stato di puro ānanda che, mantenuto nel “qui e ora”, aiuta a seguire il dharma nella vita quotidiana. Un tempo, questa sperimentazione veniva fatta con l’aiuto dei Guru; oggi il dharma “spinge” nella direzione della realizzazione personale per tutti gli uomini, a prescindere dalla loro evoluzione, grazie alla pratica costante del rāja yoga. Sperimentiamo insieme quindi una pratica di rāja yoga che termina con la meditazione. Non faremo altro che sperimentare appieno la parola Yoga intesa come “Unione”, unione del “fisico” con il “mentale” e con il “Sé” superiore.

Emanuela Capriola CV - Si avvicina allo yoga nel 2008 seguendo gli insegnamenti della Maestra Andreina Rinaldi. Frequenta l’Accademia di Rāja Yoga “Satchitananda”, dove inizia il proprio percorso formativo secondo gli insegnamenti del Maestro Yogananda, e nel 2014 acquisisce il titolo di insegnante di Rāja Yoga. Successivamente consegue il titolo di Insegnante di Yoga per Bambini abilitata all’insegnamento dello Yoga per l’Infanzia e l’Adolescenza presso AIYB. Nel 2022 consegue il Master di “Yoga Flow” tenuto dall’insegnante Bettina Pfaff. Insegna Rāja Yoga presso l’Accademia Satchitananda di S. Agnello (NA), tenendo corsi anche per la formazione degli insegnanti dell’Accademia.

Attualmente svolge l’incarico di coordinatrice per le regioni Campania, Calabria e Sicilia per YANI.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

AURELIO LEVANTE LA SEQUENZA DI BRETTO - HAṬHAYOGA ARTE DEL MOVIMENTO

L'obiettivo, che continua a essere centrale nell'insegnamento, è quello di formare allievi in grado di trasformarsi e crescere, così da diventare maestri di sé stessi e farsi portavoce di questo intento realizzato. Si realizza attraverso una sequenza continua di movimenti che coinvolgono la completezza delle fasce muscolari e delle articolazioni con particolare attenzione alla base degli appoggi, abbinando ogni movimento alla respirazione. Caratteristica fondamentale è la gradualità degli esercizi applicabili a chiunque nel rispetto dello sviluppo psicofisico di ogni partecipante, garantendone la crescita armonica e il miglioramento delle prestazioni.

Nello specifico, gli esercizi raccolgono movimenti multidisciplinari derivanti dalla ginnastica, dalla danza, dall'acrobatica, convogliati nella realizzazione degli āsana classici dello yoga con una precisa propedeutica, così che divengano applicabili tanto allo sportivo esperto, quanto a chi ha passato una vita seduto in ufficio, nonché al recupero di paramorfismi.

Aurelio Levante CV - Attore e autore teatrale, pratica yoga dal 1984 ed è stato l'ultimo allievo formato da Bretto. Fedele alla trasmissione del suo metodo, pur tuttavia introduce alcune tecniche innovative (come, ad esempio, la respirazione Buteyko), rigorosamente comprovate, per garantire attualità all'insegnamento sempre restando ancorato alla tradizione. Dal 1991 insegna sintetizzando le esperienze di teatro e yoga, ideatore del metodo recitativo "ricerca dell'essenza". È socio ordinario YANI dal 2011. Nel 2007, la messa in scena dello spettacolo "L5/S1 perché yoga" (scritto, diretto e interpretato), spettacolo unico nel suo genere finalizzato a divulgare la filosofia yoga e di Bretto, ha debuttato con successo in un teatro romano. "Yoga, Teatro e Vita, ovvero esperienze, sono stati e continuano a essere i miei grandi maestri".



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

ANTONIO OLIVIERI LO YOGA AL TEMPO DEL PARIṆĀMA

Le parole cambiamento (nella tradizione indiana Pariṇāma) e resilienza sono tra i termini maggiormente utilizzati in questa epoca, che ci costringe a tenere il passo con modificazioni esterne e interne molto rapide. La pratica dello Yoga ci fornisce gli strumenti adeguati per connetterci con “ciò che non cambia”, come Patañjali indica negli Yogasūtra. La pratica si baserà sul sūtra 36 del primo libro: Samādhi Pāda, nella ricerca di focalizzarsi su quella luce che “non nasce e che non muore”.

Antonio Olivieri CV - Insegnante di Yoga ed Educatore socio pedagogico. Allievo di Chandra Klee dal 1995 e studente di TKV Desikachar dal 2000. Praticante, insegnante e formatore nella tradizione Viniyoga, come trasmessa da T. Krishnamacharya e da TKV Desikachar.

È inoltre insegnante nella tradizione di Shivananda dal 1994.

LUCA PIOVELLA ACCETTARE IL CAMBIAMENTO ESTERIORE SENZA ALLONTANARSI DAL NOSTRO VERO E IMMUTABILE ESSERE

Il cambiamento riguarda essenzialmente tutto ciò che sta all'esterno di noi, ma condiziona il nostro modo di pensare che a sua volta condiziona il nostro essere. La pratica di Rāja Yoga, restando ancorata alla tradizione, ci aiuta a non farci travolgere da questo cambiamento e a continuare ad abitare stabilmente il nostro centro, incuranti delle illusioni delle paure create dal nostro mentale.

Luca Piovela CV - Dopo una laurea in Scienze biologiche, si è occupato di ricerche cliniche prima in aziende farmaceutiche e poi di prodotti fitoterapici. Da circa quarant'anni pratica yoga, perfezionato presso la scuola di Carla Sgroi, ove ha conseguito il diploma di insegnante di Rāja Yoga 25 anni fa. Ha poi fondato la scuola di Yogalago a Como e a Lecco, dedicandosi alla formazione dei propri allievi. Attualmente fa parte del Consiglio direttivo YANI e della Commissione professione all'interno della stessa.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICHE YOGA

MARIE-NOËLLE TERRISSE SEGUIRE IL FLUSSO, TROVARE LA STABILITÀ

La pratica proposta seguirà l'approccio pedagogico di Boris Tatzky. Sperimentaremo l'alternanza fra la fluidità del movimento e la ricerca dell'equilibrio e della stabilità, attraverso piccole sequenze dinamiche e classici asana.

Praticheremo alcuni bandha a polmoni pieni per stimolare il risveglio dell'energia vitale.

Concluderemo con un momento di prāṇāyāma e alcune pratiche di circolazione energetica, tipiche del nostro metodo.

La costante attenzione al flusso del respiro farà da filo conduttore all'incontro: il respiro come "trait d'union", anello di congiunzione tra il corpo e la mente, tra il mondo circostante e la nostra interiorità, il respiro come guida nella danza della vita.

Marie-Noëlle Terrisse CV - Si avvicina allo yoga nel 2002 e si forma all'insegnamento presso la SFIDY (2008-2012), dove approfondisce lo Yoga dell'Energia con Boris Tatzky e Alberta Biressi, che segue tuttora. Ha inoltre studiato per 13 anni con Sandra Sabatini, allieva diretta di Vanda Scaravelli. Dal 2011 insegna yoga a Milano, seguendo l'approccio sviluppato da B. Tatzky. Giornalista professionista da oltre 30 anni, è stata a lungo corrispondente dall'Italia per testate francesi in campo economico e svolge oggi prevalentemente attività di comunicazione digitale e di comunicazione di sostenibilità.

È autrice del volume "*L'energia dello yoga*", pubblicato nell'ambito della collana "*Yoga - Teoria e pratica*" realizzata da Corriere della Sera e da YANI.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

LABORATORI TEORICI

NICOLETTA BITICCHI COMUNICAZIONE EFFICACE E VALORIALE NELL'ERA DEI SOCIAL

I Social Network, in tutte le loro accezioni, possono essere veicolo di svariate tipologie di comunicazione. È possibile, per un insegnante di Yoga, utilizzarli per veicolare un messaggio compatibile con valori etici e di qualità?

In questo laboratorio approfondiremo:

- la conoscenza dei principali canali comunicativi presenti in rete e loro caratteristiche ai fini della comunicazione;
- le coordinate relative a una comunicazione efficace e valoriale nel rispetto della propria unicità e del codice deontologico di YANI;
- come utilizzare la comunicazione per entrare in contatto con potenziali allievi e, in generale, un pubblico in sintonia con la propria proposta.

Lavoreremo attraverso l'analisi di esempi di comunicazione efficace e valoriale nel mondo Yoga e attraverso i contributi relativi all'esperienza personale dei soci presenti.

Nicoletta Biticchi CV - Si occupa della realizzazione di siti web e eCommerce all'interno del team di Mochi Design.

Il suo ruolo di consulenza è quello di progettare siti web e di pianificare strategie di comunicazione efficace anche sui Social Media.

È docente di Web Marketing e di Web Design presso diversi enti di formazione e **MANAGER INNOVAZIONE DIGITALE MISECOMUNICARE BENE.**

La sua conoscenza del mondo Yoga deriva da anni di pratica con insegnanti aderenti a YANI.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

LABORATORI TEORICI

ANNA EMILIA LOSI e RENZO PAPINI YANI VERSO IL FUTURO: PROSPETTIVE E PROPOSTE

Partiremo dalla condivisione dei dati elaborati relativi all'ultimo questionario inviato ai soci, per individuare le tracce dei cambiamenti avvenuti all'interno di YANI negli ultimi anni.

Questo sarà il punto di partenza per pensare al futuro, in modo che l'Associazione possa stare al passo con i cambiamenti in atto nella nostra società, considerando gli aspetti che coinvolgono l'insegnamento dello yoga e l'insegnante, sotto il profilo professionale, culturale, sociale ed economico.

Anna Emilia Losi CV - Ha iniziato a insegnare yoga nel 1988. Si è formata seguendo l'insegnamento di Claudio Conte e Patrick Tomatis secondo la tradizione trasmessa da Nil Hahoutoff.

È socia fondatrice dell'Associazione Studio Yoga Vivekadarshana con sede a Grosseto, dove conduce prevalentemente i suoi corsi e seminari.

Dal 2021 insegna nella scuola formazione insegnanti SFIDY di Rimini diretta da Andrea Farina.

Dal 1999 è socia ordinaria YANI e, dal 2003, membro del Consiglio Direttivo. Dal 2018, ricopre l'incarico di Presidente.

Renzo Papini CV - Diplomato insegnante di yoga nel 2009 presso la scuola SFIDY di Milano diretta da Claudio Conte.

Laureato in Scienze Economiche e Bancarie, dal 1985 al 2021 ha esercitato come attività principale l'attività professionale di consulenza tributaria e amministrativa. Iscritto dal 2009 a YANI come socio ordinario.

Socio fondatore della Associazione Culturale Studio Yoga Vivekadarshana con sede in Grosseto, presso la quale insegna come professionista seguendo la pedagogia e l'insegnamento di Nil Hahoutoff.

È membro del Consiglio Direttivo YANI dal 2015, e negli ultimi due mandati ha ricoperto l'incarico di Tesoriere.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

SPETTACOLO DI DANZE INDIANE LA DANZA DEL NÀOS

DIMOSTRAZIONE DI TEATRO-DANZA TRADIZIONALE DEI TEMPLI DEL KERALA NELLO STILE NANGIAR KOOOTHU

Lo stile teatrale Nangiar Koothu, ramificazione esclusivamente femminile del teatro-danza sacro Kutiyattam, è una performance solista appartenente all'antica tradizione teatrale sanscrita dell'India ed è eseguita tradizionalmente dalle donne della comunità Ambalavasi Nambiar del Kerala.

Durante la performance, l'attrice-danzatrice presenta le storie del dio Kṛṣṇa attraverso la complessa gestualità codificata delle mudrā, le espressioni del volto (abhinaya) e i movimenti del corpo, accompagnata dal risonante tamburo mizhavu.

Nella dimostrazione-spettacolo vengono mostrati i passaggi salienti e più interessanti dell'opera Sree Kṛṣṇa Charitham Kalpalathikayude Purappadu, con particolare riferimento agli aspetti rituali e simbolici delle danze: Marayilkriya (la danza segreta" dietro al telo), coreusi di consacrazione (Pūrvaraṅga) dello spazio scenico; la sezione mimica (abhinaya) relativa a un episodio specifico riguardante Kalpalathika, damigella di Subhadra (sorella del dio Kṛṣṇa); la danza della Dea Pārvatī; la danza rituale con triplice cadenza per Śiva e Pārvatī (rapportabile al romano tripudium) e si concluderà con la danza rituale dedicata ai reggenti dello spazio sacro.

Maria Luisa Sales CV - Danzatrice di formazione classica e insegnante Yoga, professoressa di ruolo e presidente dell'Associazione Culturale Orchestés di Roma. Specializzata in produzioni presso Enti di elevato profilo nazionale e internazionale. Associa l'attività di danzatrice, insegnante e coreografa a quella di scrittrice. Nel 2006 ha pubblicato il saggio "*Danza Araba medievale e Danza Interpretativa della Poesia Araba*" (Akkuaria ediz.) e nel 2010 ha scritto le due puntate "*Iran: la Danza della Diaspora*" per RAI Radio3.

Attraverso la sua associazione Orchestès svolge dal 2008 un'attività di promozione artistica e culturale dell'attività di artisti italiani e stranieri, di presentazioni di libri e rassegne cinematografiche sul Medio Oriente e l'India.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO idee e azioni della trasformazione

PRATICA DI RISVEGLIO

ELEONORA CIMITAN

La breve pratica del risveglio prevede una mobilitazione progressiva del corpo con particolare focalizzazione sulla respirazione consapevole, al fine di connettersi allo stato di calma profonda e stabilità.

Eleonora Cimitan CV - Come nutrizionista è interessata ai temi dell'alimentazione in relazione allo stato di salute della persona, dedicandosi in particolare all'importanza dell'educazione alimentare fin dall'infanzia.

Dopo un primo incontro adolescenziale con lo yoga da autodidatta, ne ha approfondito lo studio con maestri i cui insegnamenti hanno segnato la sua crescita (A. Nuzzo, E. Selvanizza, W. Vanni, A. Van Lisebeth, W. Van Lisebeth, M. W. Bohle, G. Cella, Thich Nhat Hanh, C. Pensa, Rob Nairn, A. Schnoller).

Ha conseguito il diploma di insegnante presso la F.I.Y. a Milano nel 1990.

Nel primo periodo di insegnamento presso il Centro Yoga di E. Rossetto, incontra C. Conte e P. Tomatis, quest'ultimo diventa negli anni a seguire il suo riferimento principale. Iscritta a YANI fin dalla sua fondazione, attualmente riveste l'incarico di coordinatrice della regione Veneto. Studia e pratica la Meditazione di consapevolezza; è appassionata di Maṇḍala come espressione artistica e come via di accesso a stati meditativi.



ATTRAVERSARE IL CAMBIAMENTO

idee e azioni della trasformazione

TAVOLA ROTONDA

Tavola rotonda conclusiva sul tema del Convegno e a seguire dibattito

Partecipano: Daniela Bevilacqua, Claudio Conte, Emina Cevro Vukovic, Anna Emilia Losi, Lorenzo Martinelli, Simona Mocci, Federico Squarcini

Daniela Bevilacqua CV - vedi pag. 6

Claudio Conte CV - Ha iniziato a insegnare yoga nel 1976. Ha approfondito la conoscenza e la pratica dello yoga con alcuni tra i più noti insegnanti indiani ed europei. Dal 1982 segue e trasmette l'insegnamento di Nil Hahoutoff e Patrick Tomatis.

Socio fondatore ed ex membro del direttivo di YANI, si è occupato della redazione della rivista Percorsi Yoga.

È professore titolare della FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga – Francia) e membro dell'Observatoire du Yoga.

Insegna in Svizzera al centro Do Yu Kai di Chiasso; a Milano, presso il Monastero Zen "Il Cerchio"; tiene Master class al Conservatorio Musicale di Milano. Ha fondato e diretto per quasi 30 anni il centro Shakti e la Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga (SFIDY).

Emina Cevro Vukovic CV - Laureata in pedagogia all'Università degli studi di Padova, autrice di saggistica e narrativa, giornalista free lance, eco-attivista, insegnante yoga diplomata alla scuola Yoga Ratna diretta da Gabriella Cella, insegna yoga on line e in presenza a Milano. È docente ai corsi di formazione Aipy -Samatva dedicati all'insegnamento dello yoga nell'età evolutiva. Fa parte della redazione di Percorsi Yoga e scrive per Yoga Journal Italia. Gli ultimi suoi libri sullo yoga sono *Forti come leoni, scattanti come ranocchie; Doppiamente buono, La cucina etica e golosa di una yogini tantrica* e, nella collana curata da YANI e pubblicata dal Corriere della Sera, *Yoga per tutte le stagioni e Lo yoga nelle diverse età*.

Anna Emilia Losi CV - vedi pag. 16

Lorenzo Martinelli CV - vedi pag. 10

Simona Mocci CV - Laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche e diplomata Counselor a Mediazione Corporea presso la Scuola di Psicoterapia Gestaltica Integrata di Genova, si è formata presso l'Istituto Yoga sotto la guida del Maestro Carlo Patrian e la S.I.Y.R. (Scuola Insegnanti Yoga Ratna) con la Maestra Gabriella Cella. Insegna Yoga da più di 20 anni con particolare attenzione alle tematiche simboliche che sottendono la pratica. Conduce seminari e corsi di post formazione per insegnanti. Ha collaborato con la ASL3 LIGURIA come docente nella formazione degli operatori consultoriali sulle tecniche di rilassamento da utilizzare con gestanti e dopo il parto. È stata coordinatrice nella Regione Liguria per YANI e attualmente fa parte del Consiglio Direttivo.

Federico Squarcini CV - vedi pag. 4