

SEMINARIO DI YOGA
con
WALTER THIRAK RUTA

22 - 23 febbraio 2025
Cuneo

**“YOGA:
LA SAGGEZZA
INERENTE AL
CORPO STESSO!”**

pratica yoga secondo gli
insegnamenti di
Sri Sri Sri Satchidananda Yogi.

Walter Thirak Ruta
devoto agli insegnamenti
dello Yogi silente di Madras
dedica la sua vita a
condividere gli insegnamenti
ricevuti con i numerosi
ricercatori e praticanti.



Lo **yogi Silente di Madras**
scriveva per noi ricercatori:

*“Quando eseguiamo le posizioni di yoga,
provochiamo un risveglio e una stimolazione
delle forze magnetiche (energie) profonde.
Esse sono comparabili a correnti di acqua, e in
queste correnti ci sono dei vortici.
Similmente esistono correnti e vortici di energia
nel nostro corpo.*

*Per questo motivo non bisogna fare
gli esercizi di yoga a casaccio.*

*Le posizioni devono essere mantenute
per un certo tempo affinché possano agire
sulla nostra circolazione energetica.*

*Inoltre, tutti gli esercizi di yoga devono essere
eseguiti controllando i sensi. Dirigendo la nostra
attenzione e i nostri sensi verso l'interno del
corpo si favorisce e stimola il flusso del prana.
Se vi aspettate una risposta muscolare, avrete
una risposta a livello muscolare. Se cercate
una risposta energetica... Per scoprire queste
correnti sottili, bisogna essere capaci di mettersi
all'ascolto, tenere a freno lo sguardo, il naso, la
lingua e la mente.”*

La modalità con la quale è concepita la pratica
dello hathayoga permette, durante le varie
stagioni della vita, di entrare in contatto con
le mete biologiche del nostro corpo.

Senza dover abbracciare queste visioni,
potrebbe già essere interessante munirsi di
“spirito di ricerca”

e avventurarsi nel campo tracciato da alcune
medicines alternative che invitano a ripensare al
ruolo dei nostri singoli organi (fegato, stomaco,
cuore, etc.) e ghiandole endocrine, dotandoli
di un ruolo più ampio del semplice garantire la
salute e funzionalità del corpo.

Riguardo invece alle forze che insistono oltre
le mete biologiche del nostro corpo, potremmo
chiederci se è dato a tutti di conoscerle
contattandole e, con il dovuto rispetto, fare di
esse presenti alleate per un disegno di vita che
va oltre la salute fisica e psichica.

L'arte, la religione, l'illuminazione degli indiani
dell'India o la ricerca della visione degli indiani
dell'America, la compassione o l'eroismo, e
altri moventi dell'animo non volti alle necessità
contingenti, sono buoni esempi di espletamento
di queste forze da parte degli esseri umani?

*“Il vero eroe è sempre un eroe per sbaglio;
sogna di essere un onesto codardo come tutti
gli altri.”*

Umberto Eco

Il seminario si svolgerà a Cuneo
(luogo da definire in base
al numero di partecipanti)

Orari

9.30-12.30

14.00-17.30

Costi

le due giornate euro 130,
una giornata euro 70

Per informazioni e iscrizioni:

valeria.pretato@gmail.com

3400657008 Valeria

yoganilaya, via Bergia 8 Borgo San Dalmazzo

