



### **Fuori equilibrio – Samatva e l'arte di ritrovare il centro**

Workshop domenica 11 ottobre 2026 ore 10.00 – 13.00 con Cristina Scarpa

E se l'equilibrio non fosse la capacità di non cadere, ma quella di ritrovare il centro ogni volta che lo perdiamo? Concepiamo spesso l'equilibrio come la capacità di non cadere, sul tappetino e di fronte alle sfide che la vita di tutti i giorni ci presenta, e come qualcosa di immobile. Ma basta un piccolo spostamento, un cambio di appoggio o di direzione perché il corpo e la mente debbano immediatamente riorganizzarsi. Ed è proprio in quel momento, quando siamo fuori equilibrio, che possiamo imparare qualcosa di importante: ascoltare, adattarci e ritrovare il nostro centro.

In questo workshop esploreremo l'equilibrio come una capacità dinamica, che nasce dall'integrazione tra forza, propriocezione, coordinazione, respiro e ascolto.

Nella Bhagavad Gita, Krishna dice che il perfetto equilibrio della mente e del sentimento è esso stesso la definizione dello Yoga; quella condizione di equilibrio e stabilità interiore è chiamata Samatva l'equanimità, la capacità di rimanere centrati anche quando intorno a noi tutto cambia, fluendo con il cambiamento stesso. Nel percorso dello yoga, tapas, titiksha e vairagya ci offrono strumenti preziosi per coltivare questa capacità di rimanere centrati anche di fronte al cambiamento.

Sul tappetino possiamo sperimentare questo principio e viverlo come un'esperienza concreta. Lavoreremo sulla capacità di percepire il corpo nello spazio, di distribuire e trasferire il peso, di trovare stabilità senza irrigidirci e di distinguere il controllo dall'ascolto. Esploreremo diverse forme di equilibrio, dagli equilibri in piedi agli equilibri sulle braccia attraverso esercizi mirati e progressioni per sviluppare forza, propriocezione e sicurezza utilizzando, quando necessario, la parete e i props come strumenti di supporto. Dedicheremo particolare attenzione alle transizioni, quei momenti in cui lasciamo un punto di stabilità per raggiungerne un altro. È proprio lì che l'equilibrio diventa movimento e che impariamo a non avere paura di essere, per un istante, fuori centro.

Proseguiremo con una pratica completa di Kriya Hatha Yoga, accessibile a tutti, durante la quale esploreremo diverse posizioni di equilibrio e transizioni, ciascuno secondo il proprio livello di pratica. Non ci concentreremo sul mantenere l'equilibrio a tutti i costi ma sull'imparare a riconoscere il momento in cui lo perdiamo, ascoltare ciò che accade e trovare la risposta necessaria per ritornare al centro. Perché l'equilibrio non è immobilità. È la capacità di adattarsi senza perdere sé stessi.

Concluderemo l'incontro con una pratica di Yoga Nidra, per lasciare che l'esperienza dell'equilibrio dal corpo si trasformi in un'esperienza più profonda di ascolto e presenza.

L'obiettivo del workshop è imparare a riconoscere e ad attraversare l'instabilità, lasciando andare la necessità di avere tutto sotto controllo acquisendo strumenti concreti per ascoltare, adattarsi e ritrovare il centro. È aperto a tutti i livelli, ognuno potrà lavorarci secondo il proprio punto di partenza ed i propri obiettivi; per gli insegnanti è riconosciuto come formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online che acquistare la registrazione; ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni [info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com).

Il costo è di 40 Euro per gli iscritti al centro e, per tutti gli altri, di 60 Euro, comprensivi dei 20 euro per la quota di iscrizione e la tessera CSEN.

