



VĪRA – La forza nello yoga: come risvegliare il guerriero interiore e coltivare determinazione, stabilità e presenza nella pratica e nel quotidiano

Workshop domenica 18 gennaio ore 10.00 – 13.00

Cristina Scarpa

In questo workshop esploreremo il tema della forza nello yoga, intesa non come semplice potenza muscolare che ci permette di eseguire al meglio le asana, ma come qualità profonda di stabilità e presenza interiore da coltivare in ogni momento. Nella tradizione yogica il termine *vīra* indica il guerriero, ossia colui che possiede il coraggio di rimanere saldo nelle avversità e nella gioia, di affrontare lo sforzo senza irrigidirsi e di combattere con consapevolezza non per dominare ma per far risplendere la propria luce interiore. La forza, in questa prospettiva, diventa uno strumento di centratura e non di prestazione per affrontare le sfide di ogni giorno.

La prima parte del workshop sarà dedicata a una breve introduzione teorica sul concetto di *vīra* nello yoga e sui principi che rendono la forza realmente funzionale alla pratica: potenziamento muscolare, controllo del respiro, capacità di individuare e rispettare i propri limiti per poterli gradualmente superare.

Seguiranno una serie di esercizi pratici mirati a rafforzare il corpo nel suo complesso per mantenerlo sano e permettergli di affrontare asana mano a mano più sfidanti. In particolare, ci concentreremo sui danda, sulla plank e le sue varianti, sul delfino e sul lavoro addominale e del core focalizzandoci per eliminare la tensione e trasformare la sensazione di sforzo in un'esperienza di presenza e di consapevolezza.

Concluderemo con una pratica completa di Kriya Hatha Yoga in cui la forza costruita verrà integrata e valorizzata in una sequenza potente, per tutti, in cui l'enfasi sarà, ancora una volta, la capacità di stare nelle posizioni con equanimità e leggerezza. Non è richiesto saper eseguire posizioni avanzate ma verrà data la possibilità a tutti di sperimentare asana di forza ognuno secondo il proprio livello di preparazione (dalle varianti più semplici a quelle più complesse). Lo yoga nidra finale sarà dedicato a una breve narrazione mitologica legata all'archetipo di *vīra* attraverso la quale proveremo a connetterci con il nostro guerriero interiore e a percepire la forza in noi come una fonte di presenza, stabilità e fiducia.

Il workshop è dedicato a praticanti di ogni livello che desiderano aumentare la propria capacità di resistenza fisica e mentale ed ottenere un miglioramento generale nella pratica. È aperto anche agli insegnanti di yoga interessati ad approfondire il tema della forza e a trovare nuovi spunti di insegnamento ed è riconosciuto come attività di 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.

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.

