

Darśana - Visioni

Dal Buddhismo antico alle radici dello *haṭha yoga* *un percorso teorico pratico* con Gianfranco Del Moro e Marco Passavanti

"La consapevolezza sollecita è il sentiero verso il Senzamorte; l'incuria è il sentiero della morte. Coloro che sono consapevoli non muoiono; coloro che sono privi di consapevolezza sono come morti". (Dhammapada, 2.1).



FOTO DI ALBERTO BEGGIO © TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Se guardiamo al percorso che abbiamo sviluppato in questi anni possiamo rintracciare una vera e propria parabola evolutiva: siamo partite da un [approccio "classico" alla filosofia e ai testi](#) e, anno dopo anno, abbiamo integrato e ribaltato le prospettive, inserendo nella visione classica - ancora dominante - elementi emersi dagli [studi contemporanei](#), sia di tipo accademico sia di matrice etnografica. Abbiamo avuto la fortuna di poter coinvolgere studiose appassionate - il team degli anni precedenti è stato completamente femminile! - che hanno saputo integrarsi e confrontarsi per restituirci una visione complessa di quello che chiamiamo Yoga, e, in particolare nell'ultimo volume, dello *haṭha yoga*.

Per questo nuovo “volume” abbiamo quindi cercato di non perdere lo *spin* che ci ha mosso in questi anni e procedere a completare, almeno idealmente, la visione più contemporanea rispetto alla storia dello yoga e alle forti influenze buddhiste - già introdotte da Silvia Patrizio sia nella [lettura degli Yogasūtra](#), sia nella [parte storica portata lo scorso anno](#) - in particolare, quelle del buddhismo tantrico indiano, sulle radici dello *haṭha yoga*.

A questa parte più “accademica” e di ricerca, abbiamo deciso di affiancare un **approfondimento teorico-pratico sulla meditazione**.

Prendiamo in prestito le parole di Marco Passavanti per motivare questa scelta di campo:

Nel parlare comune i due termini ‘yoga’ e ‘meditazione’ indicano spesso due ambiti distinti: uno la pratica sul tappetino, l’altro la pratica sul cuscino; l’uno la pratica degli āsana, l’altro la pratica di determinate tecniche ‘orientali’ di assorbimento meditativo. Questa distinzione, a ben guardare, è puramente convenzionale e non ha ragione di esistere. La pratica posturale, incentrata sull’esecuzione di posture (āsana), tecniche respiratorie (prāṇāyāma) e sigilli (mudrā) e la pratica di alcune tecniche di meditazione (dhyāna) sono infatti da intendersi come parte di un unico processo trasformativo.

Queste parole ci riportano al [primo incontro tenuto da Silvia Patrizio](#) in chiusura del primo volume di Darśana, incontro centrato proprio sul concetto di “pratica” e sul termine “practognosi”, termine perno attorno a cui ruotava il suo contributo e tutto l’impianto stesso di Darśana:

[...] cosa si intende con la parola pratica? In cosa consiste il “praticare”?

Se è vero che il termine è normalmente collegato alla componente fisica/corporea, sia che si tratti di āsana e sequenze oppure del prāṇāyāma, meno intuitiva è la sua applicazione come sinonimo di “studio”.

Alcuni anni dopo ci troviamo a guardare allo specchio questa frase e a cambiare di nuovo il punto di vista: **vogliamo fare pratica**, nel senso più comune del termine. Dopo anni in cui abbiamo praticato la teoria, ora il desiderio è quello di intrecciarla con la pratica... sul piano pratico!

Per questo nuovo volume abbiamo deciso di affidarci ad [AYCO](#) e, in particolare a Gianfranco Del Moro e Marco Passavanti; AYCO infatti vanta una solida esperienza di approfondimento teorico sul buddhismo - e in particolare sul buddhismo antico - e una storica esperienza di pratica e di conduzione della meditazione *Vipassanā*, affiancata alla pratica posturale del *Viniyoga*.

A questo si aggiungono i più recenti approfondimenti accademici di Marco Passavanti sulle radici buddhiste dello *haṭha yoga* in relazione alla tradizione dei *siddha* in Tibet.

Proveremo dunque a stare nuovamente in un processo circolare, muovendoci tra teoria e pratica, tra yoga e meditazione ma anche tra influenze storico-filosofiche per molto tempo considerate in opposizione, provando ancora una volta a sperimentare continuità e complementarietà superando dogmi e polarizzazioni.

IL PERCORSO

Come sempre il percorso è articolato in “tappe”: due occasioni che hanno come sfondo il medesimo tema, ma due diversi conduttori, a cui si aggiunge l’approfondimento puramente accademico di Marco Passavanti tra buddhismo e *haṭha yoga* in Tibet.

A differenza degli anni precedenti si tratta di due occasioni formative intensive, suddivise su due giorni. Seppur come sempre autoconclusive, si tratta di due tappe in continuità.

Il percorso è aperto a tutti i livelli di conoscenza: non sono richiesti requisiti di ammissione se non la curiosità e l’interesse. Verranno messe a disposizione le registrazioni audio e i materiali utilizzati e condivisi dai relatori.

CALENDARIO INCONTRI

I. Consapevolezza nella pratica e nel quotidiano con Gianfranco Del Moro

➔ Sabato 4 febbraio 14-19 e domenica 5 febbraio 9-16

Oggi si fa un gran parlare di consapevolezza rendendolo tra i termini più inflazionati, ma il Buddha, artefice del termine e del concetto (*sati*, in pāli, e *smṛti*, in sanscrito), almeno nella modalità che interessa a noi, che valore dava a questo fattore mentale? Era così importante nella pratica meditativa al fine di raggiungere la liberazione dalla sofferenza, obiettivo che si era posto il Buddha? Aveva importanza nel quotidiano? E nel caso, come suggeriva di metterlo in pratica?

Essendo oggi il termine un po' logoro, cercheremo di riappropriarci del concetto originario, avvalendoci delle parole e del pensiero originario del Buddha.

Approfitteremo di questa comprensione per vedere la consapevolezza all'opera nella pratica meditativa. E non solo: faremo anche brevi pratiche di *āsana* per sperimentarla in azione e un breve laboratorio interattivo che stimolerà la comprensione profonda del concetto.

II. Postura, respiro, presenza: la pratica della consapevolezza nel *Viniyoga* e nella *Vipassanā* con Marco Passavanti

➔ Sabato 4 marzo 14-19 e domenica 5 marzo 9-12,30

[...] La pratica posturale, incentrata sull'esecuzione di posture (*āsana*), tecniche respiratorie (*prāṇāyāma*) e sigilli (*mudrā*) e la pratica di alcune tecniche di meditazione (*dhyāna*) sono [infatti] da intendersi come parte di un unico processo trasformativo.

Alla luce di queste considerazioni, la pratica del *Viniyoga* e quella della *Vipassanā* buddhista rappresentano due aspetti di un medesimo percorso: la pratica posturale, intesa come una meditazione in movimento nella quale convergono e si unificano il corpo, il respiro, i sensi e la facoltà di attenzione, costituisce un fattore propedeutico alla meditazione seduta così come praticata in alcune tradizioni buddhiste.

Nel seminario verranno proposte una serie di pratiche posturali e di esercizi di *prāṇāyāma* che culmineranno con sessioni di meditazione seduta formale, secondo una modalità dolce, graduale e non coercitiva.

III. Le radici buddhiste dello *haṭha yoga*: le tradizioni dei *siddha* in Tibet con Marco Passavanti

➔ Domenica 5 marzo, orario 13.30 -16

Nella pratica dello *haṭha yoga*, fiorito in India a partire dall' XI secolo, confluiscono tradizioni ascetiche e yogiche di varia provenienza: oltre agli influssi delle scuole tantriche *śaiva*, la ricerca recente ha messo in luce il contributo decisivo rappresentato dalle tradizioni tantriche buddhiste indiane, legate in modo particolare alla trasmissione della *Amṛtasiddhi* e alle «Sei dottrine» di Nāropā (*Nā ro'i chos drug*).

RELATORI

Gianfranco Del Moro pratica e insegna da oltre 30 anni. Dal 1998 dirige l'AYCO (Accademia Yoga di Consapevolezza) di Roma dove tiene corsi di gruppo e individuali di yoga, secondo la tradizione del Viniyoga di T. Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar, e di meditazione, secondo gli insegnamenti del Buddismo antico e Theravāda. Da 20 anni, si occupa, in qualità di organizzatore e insegnante formatore, di formazione e di corsi di formazione continua. È direttore responsabile di "Percorsi Yoga", dal 2000, anno di nascita della rivista dell'Associazione Yani.

Marco Passavanti, insegnante formatore di AYCO. Parallelo alla formazione di insegnante di yoga ha coltivato negli anni lo studio accademico delle culture asiatiche. È dottore di ricerca in Civiltà, società ed economia del subcontinente indiano presso l'Università 'La Sapienza' di Roma. La sua principale area di ricerca comprende le tradizioni yogiche del buddhismo indo-tibetano. Oltre a diversi studi e monografie di carattere specialistico, ha curato la traduzione italiana di numerosi testi sul buddhismo e sullo yoga, tra cui lo Yoga-Makaranda di T. Krishnamacharya («Il nettare dello yoga», Astrolabio Ubaldini, 2013) e «Roots of Yoga» a cura di James Mallinson e Mark Singleton (Penguin Books 2017, in corso di pubblicazione).

LO SPAZIO

Aśvattha è una piccola associazione sportiva dilettantistica fondata da Alberto Beggio nel 2012 che ha tra i suoi obiettivi la promozione, la diffusione, la conoscenza e la pratica dell'attività sportiva in genere, con particolare finalità ed interesse per lo Yoga e più in generale per le attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness rivolte ad ottimizzare lo stato psicofisico, in particolare in relazione alle discipline orientali. Oltre ai corsi regolari in sede e in altri contesti educativi e informali, promuove attività di formazione e aggiornamento anche a carattere culturale.

Alberto Beggio e Manuela Piccardo formati con Walter Thirak Ruta della Scuola Pramiti di Ventimiglia secondo gli insegnamenti di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, continuano ad approfondire la pratica con seminari di formazione sia in Italia sia in India, presso lo Sri Vasavi Yogashram di Madras, gestito da Balaji Anbu Sivam, discepolo del Maestro.

Soci YANI ordinari cercano di contribuire alla diffusione di uno yoga di qualità dedicandosi con passione alla pratica e continuando a cercare e creare occasioni di formazione continua.

Perché Darśana?

Tutto parte dalla ricerca di un titolo per il percorso di introduzione alle filosofie dell'India che avevamo in programma per il 2018-19 e dall'incontro con la foto di copertina, che è appesa nella nostra casa, una foto che Alberto fece molti anni fa durante un reportage a Varanasi.

Abbiamo pensato che potesse restituire quell'idea di molteplicità, di apertura: un uomo avvolto in un *dhoti* che sgrana una *mālā* seduto sui *ghat* a Varanasi, indossando degli occhiali da sole. Non sappiamo cosa stia guardando esattamente, possiamo solo immaginarlo.

Ci piace l'idea che la parola **darśana**¹, spesso interpretata proprio con il termine "filosofia", sarebbe da tradursi più fedelmente rifacendosi alla matrice etimologia della parola (*drś* - vedere): sarebbe dunque più opportuno parlare di "punto di vista", "angolo di visuale", "prospettiva (sull'esistente)", riferendosi, quindi, più chiaramente ad una "comprensione" visiva delle molte prospettive spalancate sulla realtà (unica)².

Quale titolo migliore per il percorso che avevamo in mente?!?

Questo ciclo di incontri rimane per noi un'occasione di ricerca e approfondimento per coinvolgere ricercatrici e praticanti che mettano in discussione il noto e conosciuto e ci portino a uscire dalla nostra zona di comfort per abitare la scomodità e la complessità di quella pratica che è *yoga*.

¹ Pellegrini, Guagni, Drocco, Squarcini, Glossario in "Yoga teoria e pratica", Corriere della Sera, 2018.

² Magnone (a cura di), Patañjali. Introduzione a "Aforismi dello Yoga (Yogasūtra)", Magnanelli, 1991.

Informazioni pratiche

Il corso è rivolto esclusivamente a soci e socie dell'Associazione.

É possibile associarsi facendone richiesta e versando la quota annuale di euro 20,00 comprensiva di assicurazione che consente di partecipare a tutte le attività del centro e alle lezioni.

I posti in presenza sono limitati.

Pur prediligendo la partecipazione in presenza, sarà possibile partecipare in diretta streaming.

I contributi previsti per la partecipazione sono intesi per coloro già in regola con il rinnovo associativo³ CSEN 2022-2023, anche presso un'altra ASD, senza differenza se in presenza o in streaming:

- * **percorso completo 2 moduli intensivi (24 ore):** 280 euro
- * **incontro singolo modulo da 12 ore:** 150 euro
- * **incontro singolo du Buddismo Tibetano da 3 ore:** 45 euro

Il percorso formativo è stato riconosciuto dalla YANI (Associazione Nazionale Insegnanti di Yoga) per l'ottenimento dei crediti per la formazione continua degli/le insegnanti già diplomati/e e associati/e, anche per la partecipazione modulare, laddove da noi certificata.

Per iscrizioni

Aśvattha Associazione Sportiva Dilettantistica

Strada del Cavalcavia 53 Vicenza

web: <https://www.asvattha.it/darsana-visioni-vol-4/>

mail: info@asvattha.it

telefono: 3496053395 Manuela Piccardo

³ In caso contrario sarà necessario regolare la quota associativa pari a 20 euro.