



Gentle Yoga con Maria Chiara Mascia

Una pratica per accedere alla consapevolezza corpo-respiro-mente in
maniera gentile

Una pratica adatta a tutti per accedere alla consapevolezza corpo-respiro-mente in
maniera gentile, aperta e non giudicante.

Ogni lezione prevede varie sequenze di posture classiche eseguite sempre secondo le
possibilità di ciascuno e continuamente e intimamente legate alla consapevolezza sul
respiro. Il respiro diventa la guida e il cardine della presenza mentale 'incarnata'. Oltre alle
posture (āsana) sono incluse nella lezione pratiche respiratorie (prāṇāyāma),
rilassamento, meditazione mindfulness. Ogni lezione risponderà alle esigenze delle
persone presenti e sarà sempre possibile per tutte e tutti seguire i propri tempi e ritmi, con
attenzione particolare alla rieducazione respiratoria. In questa classe non è richiesto
spingersi oltre i propri limiti, né doversi conformare a forme ideali di pratica. Adatta anche
in caso di recupero psico-fisico perché costruita per favorire la stabilità, il radicamento, la
centratura, la concentrazione (bhāvana) e la calma.

**La lezione non prevede 'livelli' di praticanti, sono benvenute persone di ogni età ed
è Trauma Informed.**

Alla base di questo corso, il metodo Viniyoga sviluppato da T. Krishnamacharya e
Desikachar oggi ampiamente diffuso in Occidente e applicato in molti approcci di tipo
"mindfulness yoga", "trauma sensitive yoga" e yoga "terapeutico".



Maria Chiara Mascia è laureata in Studi Umanistici e in Storia dell'arte (Sapienza Università di Roma). Ha conseguito il Master in Yoga Studies. Mente e corpo nelle tradizioni dell'Asia presso l'Università Ca' Foscari di Venezia. Dal 2009 si avvicina al Dharma buddhista e inizia praticare meditazione e da qui parte anche il percorso nello yoga. Formata nella tradizione Viniyoga secondo gli insegnamenti di T. Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar, ha completato le formazioni AYCO Accademia Yoga di Consapevolezza (Roma), E.T.Y. Étude et Transmission du Yoga (Belgio), e la post-formazione AYCO con Gianfranco Del Moro e Marco Passavanti. Ha seguito inoltre la formazione in Yoga Cikitsā – yoga individuale e “terapeutico” – con Claude Maréchal (Belgio/Italia) e l'Accessible Yoga Teacher Training. Fa parte del team di formatori del Corso Insegnanti Yoga AYCO; dal 2017 è Socia Y.A.N.I. Yoga Associazione Nazionale Insegnanti. Attualmente iscritta al programma di certificazione in Trauma-Sensitive Yoga TCTSY del Center for Trauma and Embodiment at JRI, MA (U.S.A.).

Approfondisce inoltre la pratica e lo studio degli insegnamenti fondati sul buddhismo antico con corsi e intensivi di meditazione offerti da Bhikkhu Anālayo e Bhikkhunī Dhammadinnā (Āgama Research Group).

Attraverso vari seminari, corsi e il Master in Yoga Studies ha coltivato i suoi interessi di studio principali, quali la storia delle pratiche yoga e meditazione, in particolare dello yoga moderno e contemporaneo con le sue intersezioni con la storia visuale, culturale e i media digitali.

Il suo approccio è laico ed essenziale, radicato nella embodied mindfulness. Propone una pratica accessibile, inclusiva, poco appariscente ma orientata piuttosto alla cura delle esigenze individuali delle persone presenti attraverso la pacificazione fisica e respiratoria. La pratica mira quindi a sviluppare la consapevolezza del complesso corpo-mente, l'osservazione non-giudicante, l'interiorizzazione, e creare le condizioni per coltivare e radicarsi maggiormente nella calma mentale.

Giovedì 10-11:15