



## VINIYOGA CON MARIA CHIARA MASCIA

Una pratica di yoga laica, essenziale, non dogmatica, per radicarsi nella consapevolezza

Il Viniyoga è un metodo di haṭha yoga sviluppato da T. Krisnamacharya e T.K.V. Desikachar, che privilegia l'applicazione personalizzata della pratica e la progressione graduale, secondo le possibilità e aspirazioni della singola persona. La lezione prevede, in una sequenza fluida e strutturata, le tecniche classiche dello yoga – āsana, prāṇāyāma, mudrā e bandha - sviluppate secondo il principio del vinyāsa krama, la progressione graduale. In particolare tutta la pratica delle posture (āsana), eseguite sia in modalità dinamica che statica, è strettamente legata alla consapevolezza sul respiro, che diventa il focus principale e viene approfondito e sviluppato progressivamente, insieme al movimento.

L'obiettivo è sviluppare la concentrazione e coltivare un flusso continuo di consapevolezza (mindfulness) radicata nel corpo-respiro-mente.

Perché ognuno possa beneficiare al meglio del lavoro, oltre alle varianti individuali, sono privilegiati l'aspetto 'terapeutico' (cikitsā krama) rispetto a quello performativo e una modalità accogliente di pratica, non giudicante, laica ed essenziale, per radicarsi nel momento presente, un movimento dopo l'altro, un respiro dopo l'altro.

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

Il corso si svolge in sede e online



*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 18:30-19:45

Venerdì 18:30-19:45

Ci potrebbero essere degli aggiustamenti sugli orari.

