



## **Durga e Agni: stabilità nel fuoco – Lavorare sulle anche per digerire le emozioni e proteggere la propria forza**

Workshop domenica 15 febbraio 10.30 – 12.30 con Cristina Scarpa

In questo workshop andremo ad esplorare il rapporto tra emozioni, stabilità interiore e direzione dell'energia vitale attraverso il mito di Durga, archetipo di discernimento e di protezione, e la simbologia di Agni, il fuoco della digestione e della trasformazione.

Inizieremo con una breve parte teorica su alcuni concetti chiave dello yoga: Agni, il fuoco che trasforma; Apana Vayu, l'energia dell'eliminazione e del radicamento; Vairagya, il distacco che protegge; l'anatomia sottile di anche e bacino ed il loro ruolo nel processo di digestione e trasformazione emotiva.

Proseguiremo con una parte pratica di lavoro mirato su anche e bacino con esercizi di mobilità, forza e stabilità articolare e muscolare e concluderemo con una pratica completa di Kriya Hatha Yoga. Lo Yoga Nidra finale, ispirato al mito di Durga, permetterà al lavoro fisico e mentale svolto di integrarsi in uno stato di quiete, centratura e presenza.

Il workshop si ispira alla visione del Kriya Yoga, in cui la trasformazione interiore non avviene attraverso lo sforzo e la forzatura ma grazie alla capacità di raccogliere e dirigere consapevolmente l'energia vitale.

Attraverso il lavoro sul corpo, sul respiro e sulla presenza, la pratica diventa il mezzo per stabilizzare il centro, equilibrare il sistema nervoso e favorire un uso più consapevole e armonico dell'energia. In questa prospettiva, il lavoro su Agni e sul bacino non ha solo una funzione fisica, ma si inserisce in un processo più ampio di integrazione tra corpo, mente e coscienza: una via di trasformazione che conduce dalla dispersione alla presenza, dalla reazione alla chiarezza, dalla forza cieca alla forza consapevole.

Il workshop è dedicato a praticanti di ogni livello che desiderano lavorare sulla gestione delle emozioni a livello fisico e mentale e migliorare la qualità della propria pratica. È aperto anche agli insegnanti di yoga interessati ad approfondire il tema della trasformazione interiore 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](mailto: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.

