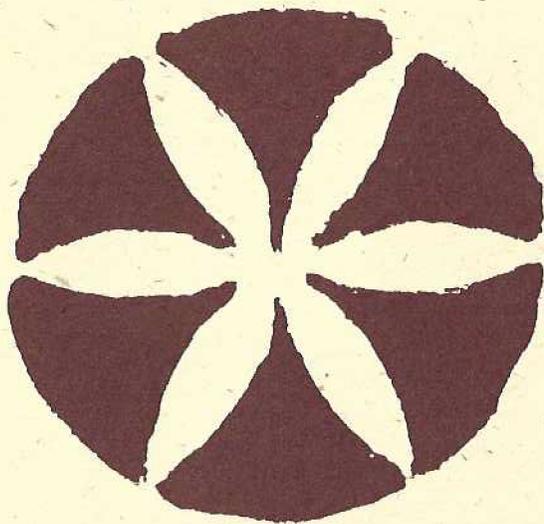


Carlo Robustelli

INCONTRO CON LO YOGA

Scritti di teoretica terapeutica



Edizioni
L'Omino Rosso

C'è in queste pagine l'eco di discorsi svolti in incontri -residenziali o settimanali- in cui la pratica dello YOGA è stata sempre accompagnata da riflessioni, commenti, approfondimenti e considerazioni sull'esperienza vissuta.

E ora una cornice che unifica questi punti, ne fa rivivere le suggestioni, testimoniando nel contempo la passione per la ricerca di un maestro di yoga, che può guardare a questa disciplina in modo non convenzionale, grazie alle prospettive aperte dai suoi studi filosofici e dall'esperienza della psicanalisi.

Un libro importante, per chi ha esperienza di yoga e vuole capire le possibili implicazioni esistenziali e culturali, ma anche per chi è aperto ad un nuovo e coinvolgente "incontro con lo yoga".

In copertina, simbolo solare alpino comune alle culture indoeuropee.

Carlo Robustelli è nato a Tirano (SO) nel 1963, si è laureato in Filosofia con indirizzo teoretico-morale presso l'Università Statale di Milano. Ha conseguito l'abilitazione all'insegnamento dello Yoga presso l'Associazione Italiana Raja Yoga di Renata Angelini e Moiz Palaci. Psicanalista, applica il metodo introspettivo empatico. È membro fondatore dell'APEIE (Associazione Europea Introspezione Empatica-Milano) di cui dal 1989 ha collaborato al suo sviluppo e alla sua realizzazione.

Insegna Yoga e tiene corsi sperimentali di Yoga introspettivo nei quali durante la pratica viene sinergicamente abbinato il momento della coscienza corporea al momento interpretativo analitico.

In fondo, a pensarci bene, è proprio il non volere cambiare che ci fa oscillare tra la ripetizione tranquilla della routine quotidiana e l'eccitazione del proiettarci in un'altra dimensione rispetto alla realtà in cui viviamo.

ISBN 978-88-96426-32-6



9 788896 426326

Incontro con lo Yoga- Scritti di teoretica terapeutica di **Carlo Robustelli**, dott. in filosofia ad indirizzo teoretico- morale. Tiene corsi di Yoga introspettiva.

Pagg. 74-75 **Rapporto fra quantità e qualità nel movimento:** *sperimentare nella sospensione la libertà del conoscere sé stessi attraverso la relazione corporea: questo chiamiamo yoga.*

Pag. 97 **L'intenzionalità della coscienza:** *un allungamento senza tranquillità si trasforma in uno stiramento, un'immobilità meditativa che non è in rapporto col fluire dinamico dell'ascolto, è solo sterile e silenziosa fissità*

pagg. 99-100 **La pratica Yoga non è esecuzione, ma una forma di ricerca**

pag. 113 ... *occorre restituire all'uomo una visione "gloriosa" del corpo e del mondo...il mondo, anche se diviene operabile nella sua realtà attraverso la storia, una volta desacralizzato, è pur sempre, e non dobbiamo mai dimenticarlo, il luogo dove si manifesta il Divino Mistero dell'Essere.*

pag. 119 **Festina lente- affrettati lentamente**

pag. 132 *Lo Yoga in fondo è solo un nome per definire un percorso che ricerchi la verità tenendo conto del corpo, anzi a partire proprio dalla corporeità*

pag. 144 *è urgente riportare l'attenzione al corpo e alla natura...avere amorosa cura di sé stessi e del mondo. ... inaspettato il punto di convergenza tra l'esistenzialismo filosofico occidentale e la ricerca dello Yoga. Senza il bisogno di forzare le convergenze e smussare le divergenze, ma riconoscendo semplicemente i punti di comune interesse, per migliorare insieme, ognuno le nostre condizioni di vita.*

pag. 149 **Principio di speranza** *Fiducia nella gratuità del donarsi , sentirci accettati così come siamo, ... sentirci amati e non aver più paura.*

Pagg. 151-152 *partecipare al cambiamento senza forzarlo.*

Nella pratica lo Yoga può risvegliare fiducia cogliendo la relazione col respiro, non solo come un alternarsi interno -esterno dello scambio d'aria , ma soprattutto quale costante relazione con il lato invisibile, misterioso dell'esistenza , riconoscendo in esso proprio la nostra "relazione vitale" nella sua essenzialità.

Ora, fiduciosamente, proviamo a prendere un nuovo respiro e, fiduciosamente lasciarlo andare, ricordando che ogni aspetto della vita che mette in crisi la nostra fiducia, tocca e modifica anche il nostro modo di respirare.

Per questo, allora, diventa importante prenderci cura della nostra relazione con il respiro, perché trasformandola cambiamo di conseguenza anche il nostro modo di essere e di vivere, non solo il nostro modo di respirare.