

# WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

## L'ELEMENTO ACQUA: FLUIDITÀ, MORBIDEZZA, ADATTABILITÀ

Sabato 26 novembre, 9.30-11.30

Presso Anantayoga a Lugano

40 fr.



L'acqua, *apas*, è fluida, senza forma (prende la forma del suo contenitore).

È meno densa di un solido, ma si espande fino a riempire completamente lo spazio.

Nel corpo governa i sistemi circolatorio e linfatico, reni e genitali. Le caratteristiche psicologiche sono: spontaneità, emotività, morbidezza, armonia ed adattabilità.

Il senso collegato all'acqua è il gusto.

Il chakra che rappresenta questo elemento è il 2°: *Svadhithana*, associato alla spontaneità, al piacere fisico ed emotivo, alla gioia di vivere, alla sessualità e all'appagamento. La frase associata è IO SENTO.

Possiamo percepire l'elemento acqua quando facciamo un movimento fluido, delicato e senza sforzo, anche tra una posizione e l'altra.

È richiesta una pratica regolare dello yoga di almeno 6 mesi.

Per raggiungere una piena comprensione dell'argomento il workshop è concepito su 5 lezioni. Possibilità di frequentare singole lezioni.