

borgotaro (pr)  
26-27 gennaio



anatomia  
esperienziale  
delle

linee di

*forza*

La scultura "Ercole scaglia Lica" del Canova,  
è un chiaro esempio della **continuità e integrazione**  
che attraversa il corpo umano.

E' sufficiente osservare come **una linea di forza** viaggia  
dall'alluce del piede destro di Ercole e più su  
fino alla sua spalla sinistra, attraverso tutto il suo braccio  
e così pure attraverso tutto il corpo di Lica.

Ciò di cui viene fatta esperienza in questo seminario  
è il ritrovamento del **piacere e del senso di sicurezza**  
che derivano dalla ricostruzione ed integrità delle linee di forza  
interne al proprio corpo: soprattutto quando attraversano le  
ossa, e permettono quindi una verticalità e un movimento nello  
spazio senza sforzo.

Una spontanea e piacevole sensazione di forza intrinseca e di  
potenza fisica è la naturale conseguenza di tutto questo.

**Conduzione:** Jader Tolja

**Quando:** 26-27 gennaio

**Orario:** sabato 10.30 - 18.30      domenica 9.30 - 14.00

**Informazioni e iscrizioni:** 340 3938045

patriziabelardi@hotmail.it

**Video:** riguardante le linee di forza nella verticalità

[http://www.youtube.com/watch?v=gRw6lpkBjSc&feature=player\\_embedded#%21](http://www.youtube.com/watch?v=gRw6lpkBjSc&feature=player_embedded#%21)

*“Ho notato che gran parte della mia difficoltà nel fare la  
estensioni laterali dipendeva dalla mancanza di allineamento  
nelle gambe. Ora posso sentire chiaramente come ho bisogno di  
affinare la posizione dei piedi e delle gambe fino a percepire  
come le linee di forza le attraversano, in modo che si ancorino a  
terra. Questo mi dà la fiducia fisica e mentale necessaria per  
essere in grado di estendere il tronco, allontanandomi anche  
dalla linea di gravità con senso di libertà e piacere. E' la prima  
volta che sento piacere nel fare questa posizione.”*

**Tere - Trainer di Yoga**

*“Mi rendo conto che nella mia testa di solito va avanti per  
inerzia un mormorio che oggi, dopo il seminario, si è calmata e  
che non si è più re-installata, mentre invece si espande in me  
una consistenza diversa che immediatamente si traduce in  
stabilità, sicurezza, fiducia e soprattutto come una certezza.  
Sento come una specie di dolore nelle ossa (è così che la mia  
mente interpreta questa sensazione), che però mi permette di  
sentire e rendermi conto che è solo la presenza dell'osso e della  
sua forza interiore. E' come tornare a casa dopo tanto tempo.”*

**Anna - Insegnante di Yoga**

*“Sono una persona di quelle che fanno sempre tutto, anche  
strisciando. L'esperienza di questo seminario mi ha lasciato la  
forza di dire di no, naturalmente, senza sforzo.”*

**Montse - Insegnante**

*“Le informazioni durante il seminario sono state così tante e  
interessanti, che dopo ho cercato di assimilarle. Giorno dopo  
giorno il mio corpo sente e si ricorda, e sto notando dei  
cambiamenti nella mia vita fisica ed emotiva.*

*Mi sono sentita molto a mio agio in aula, per la naturalezza e  
semplicità nelle spiegazioni che creava uno spazio che ti  
invogliava a continuare a sperimentare ed esplorare.”*

**Julia - Insegnante di Yoga**

BORGOTARO