

# Formazione internazionale di Yoga 2018

## L'importanza della formazione di rappresentazioni per la salute fisica e psichica e per la pace sociale

### Introduzione

I seminari di Yoga sono rivolti a tutti gli interessati, che vogliono approfondire e ampliare la pratica yoga classica con le Asana, esercizi di respirazione e la meditazione. Sono aperti a tutti gli insegnanti di yoga e a tutti i praticanti di Yoga.

Nei seminari qui proposti si scelgono dei contenuti attuali della filosofia Yoga, che poi vengono portati, in maniera comprensibile, nella pratica con esercizi, anche in relazione alla vita quotidiana. Un punto essenziale, specifico dei seminari è l'allenamento a relazionarsi in modo 'essoterico' ad un sapere saggio, 'esoterico', che esiste nell'umanità. [1]

Al centro il tema di quest'anno (che si svolgerà durante tre seminari fine settimanali) è:

*L'importanza della formazione di rappresentazioni per la salute fisica e psichica e per la pace sociale.*

Con la formazione di rappresentazioni si intende un'attività spirituale, una destrezza mentale e differenziazione dell'uomo, nel farsi un punto di vista oggettivo, più autentico possibile su una cosa o su una persona. Se si pensa quanto importante è la presenza di spirito (la prontezza) di una persona per la stabilità della psiche e, successivamente, per la salute del sistema nervoso e l'intero organismo, e quanto importante è la desta ragione umana per l'ordine sociale, si nota l'attualità di questo tema come mai prima.

### Perché proprio questo argomento?

Da una varietà di possibili osservazioni delle condizioni di vita attuale, estraiamo brevemente: le condizioni di lavoro dei nostri paesi industriali occidentali.

In tante professioni, la densità di lavoro e la pressione di consegnare un 'perfetto' risultato è aumentata anno dopo anno. Per motivi di pressione economica i computer sostengono sempre di più le prestazioni dell'uomo nel pensare e memorizzare e anche la manodopera umana viene sostituita sempre di più da macchine, computer, reti informatiche e robot.

L'uomo sarà sempre meno "importante"?

Questo sviluppo conduce sempre più persone - anche se in alcuni campi di lavoro, le macchine e i computer rappresentano un sollievo - a crescenti sintomi di esaurimento con seguenti danni alla salute, le cosiddette malattie della civiltà. Si tratta di malattie come le malattie cardiovascolari, obesità/sottopeso, diabete, mal di schiena, nervosismo, depressione/burnout e malattie a causa dell'indebolimento del sistema immunitario. Queste malattie riempiono - tendenzialmente in aumento - i nostri ambulatori e cliniche. La necessità di cure psicosomatiche e psichiatriche della popolazione cresce. I tempi d'attesa per i trattamenti di degenza e ambulatoriali in questo settore per molti sono ancora molti lunghi in considerazione dell'emergenza acuta. Ma sono conosciuti questi sviluppi preoccupanti nella nostra società?



Vista dal luogo del seminario sul Lago di Tenno, nelle vicinanze del Lago di Garda Nord

[1] **essoterico:** percepibile con i sensi esteriori  
**esoterico:** percepibile con i sensi interiori.



Vita quotidiana Business di oggi / (c) fotolia

Quali nessi possono dare risposte a questi fenomeni? Un essenziale aspetto esteriore si descrive qui molto brevemente ... Se l'uomo deve lavorare per il progresso economico e non viceversa, cioè che il progresso favorisca l'uomo, il suo benessere e il suo sviluppo, naturalmente si riducono le forze di vita che lo mantengono in salute. Da un'analisi dello "spirito di tempo" risulta, che le persone in queste condizioni di vita diventano più deboli sia fisicamente che psichicamente. I processi delle malattie vengono sempre favoriti quando dominano le aspirazioni dure di economia e di potere, e la persona singola con i suoi bisogni fisici e animici non si trova più nel centro della percezione e dell'interesse.

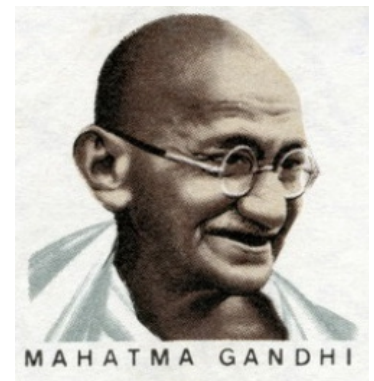


Vita quotidiana Business del futuro / (c) fotolia

**Probabilmente tutti pensano così, che una pratica di yoga e un insegnamento di yoga dovrebbero promuovere la salute, possibilmente a lungo termine. Se tuttavia la pratica yoga principalmente viene usata per compensare i sintomi di esaurimento, quindi di chiudere solo i buchi, o per mobilitare le riserve energetiche delle persone nel corso di yoga di settimana in settimana in modo che queste persone 'funzionano' in un sistema malsano, ancora non si può parlare di sostenibilità. Con un po' d'umorismo si potrebbe anche dire, che ci si ammala in un sistema malato, in realtà la nostra reazione è sana. Sarebbe più preoccupante se avvenisse il contrario...**

**Un secondo punto:** Preferibilmente la pratica dello yoga non dovrebbe portare ad esercitarsi verso una 'isola di relax', che distacca il praticante a lungo termine dalle condizioni stressanti e eventuali persone complicate. Vuol dire che anche questa strategia nel distaccarsi, di escludersi, porta all'esaurimento a lungo termine. Perché non si svolge più sufficientemente la percezione consapevole e l'incontro con gli influssi dell'esaurimento della vita quotidiana e in genere soffrono l'apertura naturale dell'uomo e l'integrazione sociale.

Quello, che è davvero necessario e che può creare una prospettiva a lungo termine nella vita moderna e nelle condizioni del lavoro, è che l'uomo si trasforma da un consumatore ad una persona creativa - anche in riguardo allo yoga. Dalla propria sostanza interiore, dal Sé, come si dice nello yoga, si porta qualcosa di edificante, quindi un'attività propria e una creatività che va incontro all'esaurimento.



La sua vita è l'espressione di dignità, di sostenere i diritti umani-etici, di Adhikara / (c) fotolia

Esiste nella cultura yoga indiana il termine sanscrito **Adhikara** che significa dignità e autorità sana, ma anche diritto. Nel contesto della pratica yoga questo termine può significare, che la persona si rende più consapevole della sua dignità intimo e della sua interiore autorità curativa, del suo Sé (sanscrito: Atman) e si allena a immettersi con questa istanza del Sé attivamente nella vita. Si potrebbe anche dire di arrogarsi il diritto di entrare in questa autorità propria per imparare a creare la vita più ricca di contenuti. Ad esempio l'insegnante di yoga può allenarsi a guidare consapevolmente gli esercizi yoga attraverso la formazione di rappresentazioni chiare e logiche, in modo che sarà promossa Adhikara, la dignità e il sentimento del Sé dei partecipanti.

**Per questo ideale di imparare a conseguire Adhikara e qualità creatrici vengono offerti qui i corsi di formazione Yoga. [2]**

Per lo sviluppo di Adhikara e per entrare nella propria forza creatrice nel tempo odierno, la formazione delle rappresentazioni consapevoli è di importanza centrale, anzi di grande importanza! Perché? Fare una osservazione di una cosa, di una condizione della vita, di una saggezza di

*[2] Adhikara (sanscrito: adhikāra) è una forza del carattere, che nell'insegnamento yoga si attribuisce al centro del cuore, l'anāhata-chakra*

*Nell'insegnamento dei chakra il centro del cuore è quello centrale di 7 centri principali. In esso comincia lo sviluppo di una posizione propria e libera nella vita.*

*Questa posizione qui intesa è caratterizzata di essere stabile e centrata verso l'interno nonché aperta e liberatoria verso l'esterno.*

vita, di un esercizio yoga o di una persona, solleva la consapevolezza del praticante in una nuova oggettività e tranquillità. Fa uscire dal carosello dei pensieri, dalle emozioni, dalle forzature, dalla competizione.

Questa tranquillità - iniziata dall'attività propria dell'uomo, dal Sé – ha un effetto d'ordine sul sistema nervoso, promuovendo così processi salutari in tutto l'organismo. L'oggettività della consapevolezza si può imparare durevolmente attraverso l'allenamento. Può essere applicato in una classe di yoga durante esercizi fisici e respiratori e anche in situazioni esistenti lavorative e quotidiane, e crea un effetto d'ordine anche nell'ambiente personale. Una consapevolezza più oggettiva, più libera di simpatia e antipatia, più indipendente promuove abilità sociali e congiuntive. In questo processo le influenze che separano retrocedono.

Comprendere e sperimentare i vasti effetti della formazione di rappresentazioni e osservazioni, nella pratica dello yoga, per la salute e la vita sociale è il tema delle formazioni di questo anno presso il Lago di Tenno, sopra il lago di Garda Nord.

### Contenuti e passi d'apprendimento paralleli/accompagnati

Nell'ambito dei seminari vanno ricercate seguenti contenuti e passi d'apprendimento in combinazione con il tema. Sono interessanti sia per praticanti di yoga che per insegnanti di yoga...

- Effetti salutari e i limiti della prassi delle asana e esercizi di respirazione
- Come si rendono più semplici o difficili gli esercizi yoga in modo sensato e in modo che l'insegnante di yoga rispetta le esigenze dei partecipanti?
- Quali sono le caratteristiche distintive tra un sovraccarico intellettuale e la formazione della rappresentazione favorevole?
- Come l'insegnante di yoga può insegnare semplicemente la formazione della rappresentazione senza sovraccaricare i partecipanti?
- Il significato delle singole fasi durante l'esecuzione di una posizione yoga (la fase iniziale / la fase statica / la fase finale)
- Quale importanza particolare occupa la fase finale (uscire dalla posizione) e quale effetto fa sulla salute?
- Approfondimento dei pensieri filosofici della cultura yoga e dei termini sanscriti
- Approfondimento della conoscenza delle forze fine-materiali di Prana o Vayu - e delle forze eteriche



La mezzaluna - anjaneyasana

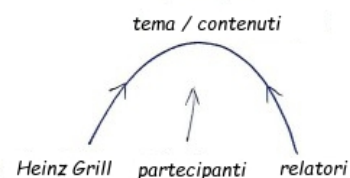
In questa versione della mezzaluna sono visibili due movimenti, quindi due direzioni in cui si relaziona: uno è direzionato verso la terra e le condizioni mondane, l'altro verso l'apertura alla vita spirituale o al cosmo, come dicono di solito gli yogi

### Alcuni punti sullo svolgimento del seminario sono da menzionare...

#### Il tema sta nel centro

Per favorire la costruzione delle rappresentazioni tranquille e promuovendo così nuove forze di vita rigenerative, nel corso del seminario, il tema viene illuminato/esaminato, animato e approfondito da vari lati, sia attraverso conferenze che con la pratica dello yoga.

Relatori e partecipanti entrano in relazione con il tema e nella



-L'idea dell'interazione sociale -  
*"La formazione della rappresentazione è come un arco in tensione, che riveste/circonda l'essere umano in modo protettivo nello spazio." (traduzione libera dal libro di Heinz Grill "Das Wesensgeheimnis der Seele")*

pratica con esercizi, dalla propria esperienza e dalle proprie riflessioni. Una osservazione mirata con l'interazione sociale di tutti i partecipanti solleva il tema da giudizi affrettati, posizionamenti di simpatia o antipatia e opinioni. Promuove, attraverso una prospettiva più obiettiva, la nascosta dimensione spirituale del tema nonché l'interesse e la percezione di se stessi e degli altri.

### **Contributi da insegnanti di yoga che praticano**

Diversi insegnanti di yoga, che insegnano nel senso della Nuova Volontà Yoga, preparano un contributo in riguardo al tema. Questo contributo può avere un focus sulla salute, sulla pedagogia o filosofia.

### **Moderazione di Heinz Grill**

Con l'obiettivo di una prospettiva nuova, più libera sul tema Heinz Grill durante i giorni del seminario assume/gestisce la moderazione, strutturando e ampliando gli argomenti pratici-specifici e spirituali. È il fondatore della Nuova Volontà Yoga, un nuovo approccio nel praticare lo yoga, senza legame ad un tipo di yoga e ad una persona. Una parte essenziale e metodologica della Nuova Volontà Yoga è l'ordinata formazione di rappresentazione e l'osservazione per ottenere una percezione più oggettiva. Ulteriori informazioni sulla sua figura si trovano alla fine di questa pagina - anche a causa di recenti avvenimenti.

### **Incontri 2018**

**30. 03. -01. 04. | 20. 07. – 22. 07. | 02. 11. – 04. 11.**

Ogni appuntamento sta per se e può essere visitato individualmente.

### **Costo**

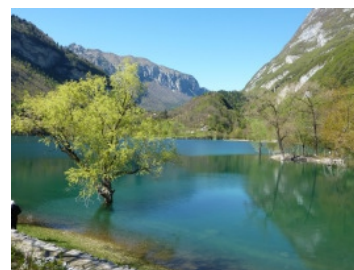
Il prezzo indicativo per ogni evento è di € 150.

### **Luogo / alloggio / ristorazione**

I seminari si terranno presso il **Clubhotel Lago di Tenno** in Italia sopra il lago di Garda Nord. È consigliato il pernottamento nell'Hotel in splendida posizione sul lago di Tenno e [>Sito d'internet del Clubhotel](#); Se necessario si possono chiedere contatti di altri alberghi o pensioni. Ogni partecipante è responsabile per la propria prenotazione e il costo del pernottamento. Nel contesto del seminario, c'è la possibilità di prenotare in anticipo un cibo caldo, vegetariano, per venerdì sera, sabato o/e domenica mezzogiorno.



Clubhotel Lago di Tenno



Vista sul Lago di Tenno

### **Data di inizio e fine**

Gli eventi cominciano **il venerdì alle ore 18:00** e terminano **la domenica alle ore 12:30**.

### **Iscrizione**

Per la iscrizione consultare il Link nella parte inferiore di questa pagina.

### **Informazioni ulteriori**

**Stefan Jammer** - Accademia per lo yoga e la sua manifestazione sociale

telefono: + 49 7121 820450 o E-mail: [info@yoga-und-soziale-kompetenz.de](mailto:info@yoga-und-soziale-kompetenz.de)

### **organizzazione e associazione portatore**

Gli eventi vengono organizzati dalla "Accademia per lo yoga e la sua manifestazione sociale". L'associazione portatore è l'**European Association for Yoga**, [> EAY-Verband](#)

## Sfondo e pensieri sulla situazione della spiritualità libera e sulla persona di Heinz Grill

Heinz Grill è insegnante di yoga, maestro spirituale e autore di numerose pubblicazioni su vari temi di vita. Da vedere su [>informazioni](#) di questo sito d'internet.

Una parte importante della sua opera è la fondazione della 'Nuova Volontà Yoga', una nuova forma della pratica yoga, indipendente da uno stile di yoga e da una persona. Ha scelto questo nome per fare una distinzione esteriore ed interiore alle forme di yoga tradizionali dell'antica cultura indiana.

La sua opera, espressa nella sua persona e attraverso la sua persona, include l'idea della libera individualità con una sostanza basilare, spirituale e a sé stante, il 'Io' o il 'Sé', in lingua sanscrita 'Atman'. Si tratta di un'istanza interiore che esiste privo di un'affiliazione religiosa, privo della chiesa o di un maestro spirituale e che può svilupparsi liberamente. Ad esempio nel secolo scorso anche Rudolf Steiner e Sri Aurobindo avevano un'opera simile. L'esempio più famoso nella storia, tuttavia, dovrebbe essere Gesù di Nazareth, rispettivamente, dopo il battesimo nel fiume Giordano, Gesù Cristo.



Heinz Grill - fondatore della Nuova Volontà Yoga, una forma di pratica yoga non legato ad uno stile di yoga o ad una persona

Notevole è che tutte queste persone hanno in comune che, per una spiritualità e stile di vita recente e più indipendente, sono state escluse, diffamate e perseguitate o ancora oggi perseguite.

Così, attualmente grandi diffamazioni con accuse di setta religiosa gravano su Heinz Grill. Particolarmente attivi sono i cosiddetti cercatori di sette impiegato dalla chiesa ed altre persone assimilate (succede in Germania). Si applica a una famiglia chiamata Bornschein di Monaco di Baviera, che in questo modo vuole distrarre l'attenzione dai propri problemi familiari. In modo giustificabile diffondono menzogne con il motivo di distrarre dalle proprie trasgressioni. Per me è importante informare tutti gli interessati a questi seminari su questi fatti.

L'effetto rigenerativo e benefico per la salute che può essere possibile con la pratica delle asana in collaborazione con Heinz Grill, si basa sul fatto che c'è un'interesse di confrontarsi in modo consapevole e autonomo con i contenuti, gli esercizi e con Heinz Grill stesso come fondatore di questa pratica di esercitarsi.

Ogni volta che una persona di propria iniziativa si confronta con qualcosa – relazionarsi in modo desto – essa si sviluppa verso una conoscenza indipendente con sentimenti liberali. Non può sorgere nessun legame o dipendenza a ciò che essa esamina attentamente con delle domande e con il suo buon senso. Non sorge né una dipendenza ad una persona o un gruppo né ad una chiesa o un sistema statale. Qui si tratta di una legge sottostante all'uomo.

Per una partecipazione a questi seminari logicamente non è necessario un'iscrizione in riguardo ad uno stile specifico di yoga, per cui tale iscrizione non viene effettuata. Nella Nuova Volontà Yoga fondato da Heinz Grill naturalmente non esiste una appartenenza ad una persona, ad un gruppo o qualsiasi altra istanza, come sarà che non vi è alcuna fedeltà alla sua persona o ad un gruppo di persone.

**Stefan Jammer - dicembre 2017**

### Nota bene finale:

Le difficoltà che hanno alcune persone della chiesa oppure persone correlate alla chiesa con un'individualità libera, secondo il mio parere ha l'origine nella storia della/e chiesa/e come istituzione, la quale ha cercato il più lungo tempo di legare le persone e di portarle ad una dipendenza (sottile), con sottigliezze psicologiche - e pure con mezzi potenti ...

... e al posto di promuovere nell'uomo un'attiva fede conoscitiva, che è logica



Il gregge di pecore ubbidiente / (c) fotolia

e comprensibile, ha instaurato una passiva fede di proclamazione con strutture gerarchiche, con regole dogmatiche e – detto in parole povere – ha stabilito "un comportamento da pecora". Un esempio per questo è la benedizione del sacerdote o del pastore con il gesto delle braccia alzate per le persone che assistono alla messa.

Quest'influenza delle chiese persistente nel corso dei secoli sembra che è arrivata oggi anche alle istituzioni statali e ai grandi industriali con fini di lucro più o meno visibile attraverso le loro strutture gerarchiche e leganti. All'uomo viene chiesto o è addirittura costretto a subordinarsi alle regole dogmatiche, di potere o economiche.

**Una proclamazione di pura fede, quindi una posizione di vita senza una propria ricerca per contesti veri e logici, tende facilmente al giorno d'oggi a posizioni estreme, a pretese sulla verità e per cui ai conflitti nell'ambiente, alle tensioni sociali, ad esclusione di altri fino all'uso della violenza. Le posizioni dure, inumane, che assumano alcune persone dalla Chiesa, politica, economia, scienza, istituzioni statali o comunità religiose, secondo me risultano proprio in quelle situazioni, se manca una ricerca individuale e continua di umanità e verità e se viene postulato un dogma o un parere di gruppo, così come viene cercato il profitto e potere.**

La formazione di rappresentazione e concezione, come può essere imparata qui, promuovere una capacità di dialogo che lascia liberi, comportamenti umani, come pure una maturità spirituale e l'indipendenza spirituale.

### **Libri consigliati per la Nuova Volontà Yoga:**

#### **La dimensione dell'anima nello Yoga – Fondamenti pratici per un percorso di esercizio spirituale**

Heinz Grill, 2012

**Der freie Atem und der Lichtseelenprozess** (Il respiro libero e il processo di luce nell'anima – non tradotto ancora)

Heinz Grill, 1° edizione 2017

**Das Wesensgeheimnis der Seele** (Il segreto dell'essere dell'anima – non tradotto ancora)

Heinz Grill, 2° edizione 2014

In questo Contesto sono interessanti anche pubblicazioni di Otto Albrecht Isbert sullo Yoga. Essi sono disponibili attraverso il commercio d'antiquariato.



ARD-Mediatheca – Bombe per il mondo ("Bomben für die Welt" in lingua tedesca) Un pasticciaccio devastante, nel vero senso della parola, tra Stato e l'economia mostra il documentario dell'ARD 'Bombe per il mondo'. In quale maniera hanno importanza gli effetti e le strutture di potere sottili ecclesiastiche?