

ALLA SCOPERTA DEL SAMĀDHI PADA DEGLI YOGA SŪTRA



Novembre 2024-Giugno 2025

Otto incontri mensili

IN PRESENZA E ONLINE



Ashtanga Yoga La Spezia
AYSP

CORSO: IL SAMĀDHI PADA DEGLI YOGA SŪTRA

Gli **Yoga Sūtra**, attribuiti al saggio **Patañjali**, sono forse il più importante tra gli antichi testi indiani dedicati allo yoga. Si tratta di un'opera breve, composta di 195 densi sūtra (aforismi) divisi in quattro capitoli (pada).

La comprensione del testo non è tuttavia facile: ogni sūtra racchiude in sé un significato profondo, articolato e talvolta ambiguo. Per questo è importante avvicinarsi al testo con pazienza, dedicando tempo a ogni singolo sūtra, con l'aiuto degli interpreti che li hanno commentati.

Durante questo corso, della durata di **otto incontri**, andremo a studiare il **primo capitolo** degli Yoga Sūtra, il **Samādhi Pada**, dedicato alla contemplazione elevata detta Samādhi e composto di 51 sūtra.

Reciteremo ogni sūtra nell'originale **sanscrito**, vedremo la **traduzione** e cercheremo di spiegarne il **significato**, così da avvicinarci a una comprensione graduale e approfondita del testo.

Come **testo di riferimento** utilizzeremo la traduzione degli Yoga Sūtra di **Edwin Bryant** (tradotta in italiano per Edizioni Mediterranee), da molti considerata una delle più valide e complete.

Sarà possibile partecipare agli incontri **in presenza oppure online** attraverso la piattaforma Google Meet.

Al termine di ogni incontro i partecipanti riceveranno un **pdf** con del materiale contenete i sūtra affrontati.

Date (provvisorie) degli 8 incontri:

24 novembre - introduzione e sūtra 1-4

15 dicembre - sūtra 5-11

19 gennaio - sūtra 12-16

16 febbraio - sūtra 17-22

9 marzo - sūtra 23 - 29

13 aprile - sūtra 30 - 39

18 maggio - sūtra 40 - 46

15 giugno - sūtra 47 - 51

Gli incontri si terranno la **domenica mattina** alle **11** e saranno preceduti da una lezione guidata della prima serie dell'ashtanga yoga (non è obbligatorio partecipare a entrambi).

Costo: entro il 20 novembre è possibile acquistare l'**intero corso** al prezzo scontato di **110 euro** (invece che 120), in alternativa ogni **singolo incontro** avrà il costo di **15 euro**.

Il pagamento del corso completo può essere effettuato tramite bonifico all'iban IT34A0301503200000004172113 intestato a Luca Pagano, oppure direttamente in shala.