

Villa Tecla: Ritiro residenziale

Lo yoga del corpo illusorio

condotto dal ven. Geshe Gedun Tharchin

La pratica del **rLung** (vento psichico) è ciò che differenzia lo Yoga Tibetano dallo Yoga praticato comunemente in Occidente.

È un allenamento della mente, della visualizzazione dei canali e dei chakra, essenzialmente basata sullo sviluppo spirituale. Questa pratica rimuove le energie negative dai canali energetici e dai chakra, tramite posizioni fisiche e movimenti che armonizzano il vento, permettendo di avere esperienze spirituali che liberano la mente e ne riequilibrano le funzioni.

Questa pratica fu perfezionata dal famoso Maestro indiano Naropa e dal suo illustre discepolo tibetano Lama Marpa Lotsawa (1012 – 1096).

Durante il ritiro di "**Gyuma** (sgyu ma) o **Yoga del corpo illusorio**" verranno praticati gli esercizi basilari, per restaurare la funzione energetica del vento generale e delle sue cinque funzioni principali, nei cinque chakra.



I benefici della pratica sono:

- Prolungare la vita;
- Purificare i canali energetici e i chakra;
- Prevenire i vari disordini energetici e fisici;
- Curare diversi disordini fisici con esercizi individuali;
- Aumentare la consapevolezza;
- Migliorare la memoria;
- Sperimentare la pratica spirituale.

Geshe Gedun Tharchin è nato nel 1963 in Nepal da genitori tibetani in esilio. Ha ricevuto la completa trasmissione del Buddhismo tibetano della tradizione Geluk in un corso di studi della durata di 18 anni e l'ordinazione monastica da Sua Santità il XIV Dalai Lama.

Nel 1993 gli è stato conferito il titolo di Geshe Lharampa, il dottorato più alto del buddhismo tibetano.

Ha studiato Filosofia e Religione occidentale presso l'Università dell'Angelicum a Roma.

Il Maestro terrà le sessioni in italiano e sarà disponibile, previa prenotazione obbligatoria, a colloqui individuali.



Villa Tecla

Via Rimini 29/31 a Flumini di Quartu Sant'Elena – Cagliari

da Giovedì 2 a Domenica 5 giugno 2016
dalle 9.30 alle 12.30, dalle 18.00 alle 19.30

A cura del Gruppo di Studi del Buddhismo Tibetano

Incontri di approfondimento e meditazione
il martedì e il giovedì alle 20:15
in Via Nenni angolo Via Mercadante
a Quartu S. Elena (Cagliari)
il lunedì alle 20:30
in Viale Caprera 18/b a Sassari
<http://www.meditazionetibetana.org>

Per informazioni e per l'iscrizione:

- Giorni feriali 3492674613, 3404060000
- Giorni festivi 3939069157
- dharmasugata@gmail.com