

## LO YOGA E LA PERFORMANCE

LEZIONE 1 - 29/03/2025 con Alessandra Talamo

### Teoria:

- Analizziamo due metafore della mente: la carrozza e il condominio.
- La visione occidentale della mente e quella orientale



### Analizziamo il concetto di "flow"

- Il flow è un'esperienza autotelica
- Il problema dell'attaccamento al risultato
- Ricreare il flow seppure sotto stress, il flow 2

### Yoga e flow: un collegamento sorprendente

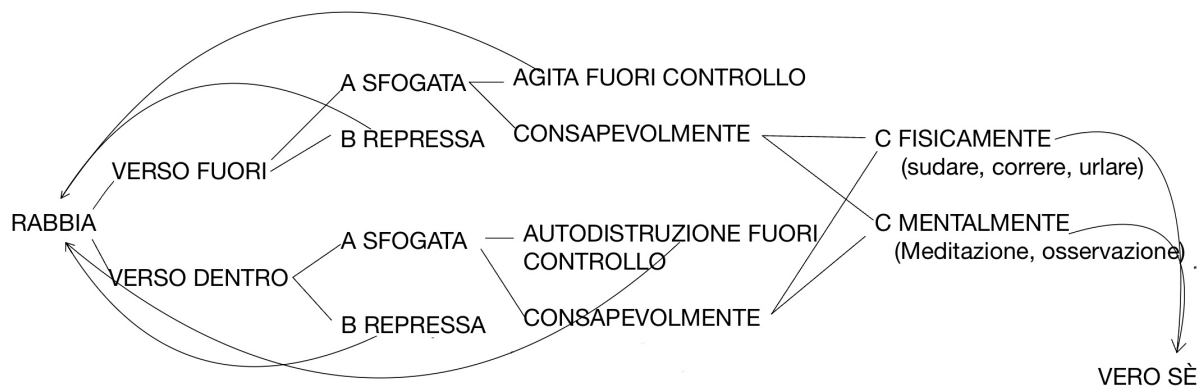
- Aparigraha (non attaccamento) → distaccarsi dal risultato favorisce il flow
- Tapas (ardore) → È necessario dedicarsi alla propria attività con passione.
- Swadhyaya (studio) → Essere preparati aiuta a vivere la sfida con piacere.
- Samadhi (fusione con l'attività) → Nel flow si diventa tutt'uno con ciò che si fa.
- Pranayama (controllo del respiro) → Strumento per armonizzare mente e corpo.
- Pratyahara (ritiro dei sensi) → Permette di convogliare l'attenzione su un unico obiettivo.
- Asana (posture) → Sviluppano la percezione del corpo, fondamentale nel

## Gli otto passi dello yoga per raggiungere il flow

1. Yama: principi etici verso tutto ciò che è altro da sé, dire la verità, non rubare, continenza e non attaccamento.
2. Nyama: approccio alla nostra interiorità: Pulizia fisica e mentale, accontentarsi, ardore, studio, arrendersi.
3. Asana
4. Pranayama: controllo energia vitale
5. Prathyahara
6. Dharana concentrazione
7. Dhyana meditazione
8. Samadhi estasi, ovvero performance ottimale

### Il primo Yama: la non violenza, (ahimsa) soprattutto verso se stessi

- Relazione fra creatività e livelli di dopamina
- La rabbia in relazione al flow
- Diverse forme di violenza: la rabbia
- La rabbia è un circolo vizioso
- Strategie per elaborarla: meditazione sugli opposti e auto-osservazione



### Il secondo Yama: la verità (satya)

- La verità soggettiva e quella universale
- La ricerca della verità nell'arte
- Sperimentare altri punti di vista
- La distinzione fra limiti reali e mentali
- Accettare i limiti come condizione per superarli
- La verità nei confronti di se stessi

### Il terzo yama: non rubare (asteya)

- L'originalità nel fare arte
- L'approccio ad un nuovo brano
- L'evoluzione dell'arte attraverso l'originalità di pensiero
- I rischi dell'omologazione
- Il valore dell'immaginazione

## Il quarto yama: la continenza (brahmacharia)

- Le conseguenze dell'appagamento
- La reazione individuale al meccanismo di ricompensa
- Gestire performance e appagamento

## Il quinto yama: il non attaccamento (aparigraha)

- Avere vs essere
- Liberarsi dal giudizio e dal bisogno di riconoscimento
- Consumismo e social
- Il paradosso dell'insoddisfazione
- L'errore: rimettere tutto in prospettiva

### Pratica:

- Impariamo la **routine** per distendere il **collo**
- **Verifichiamo** l'esistenza della verità
- **Osservazione** dei propri pensieri - sperimentando come iniziare metterli in ordine
- **Esperimento** da Marina Abramovich
- **Respirazione** respirazione completa (rilassante), respirazione alternata (equilibrante)
- **Meditazione** sul respiro e sulla rabbia
- **Rilassamento** body scan

