

# KONWERSATORIA

ZAKŁAD FILOLOGII INDYJSKIEJ INSTYTUTU STUDIÓW KLASYCZNYCH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO  
WE WSPÓLPRACY ZE STOWARZYSZENIEM TRENERÓW I PRAKTYKÓW RELAKSACJI I JOGI 'PRZESTRZEŃ' ORAZ  
PODYPLOMOWYMI STUDIAMI PSYCHOSOMATYCZNYCH PRAKTYK JOGI PRZY AWF WROCŁAW

SPOTKANIE 52

## Mitologia asan

Wasisztha-asana, Mariči-asana, Garuda-asana, Hunaman-asana... pozycje jogiczne to nie tylko wielość nazw i sekwencji. To także ogrom opowieści mitologicznych, skrywających się w danej asanie. Pozycja Hanumana, znana jako szpagat, nawiązuje do opowieści, kiedy małpa Hanuman, najwierniejszy przyjaciel boga Ramy, wykonał długi skok z Indii na Lanke, by pomóc przyjacielowi - tak oto powstała asana szpagatu z naciskiem położonym na etyczną jakość oddania w słusznej sprawie. Garuda, wierzchowiec Wisznu, trwa w skupionej pozycji stojącej, z umysłem pogrążonym w koncentracji. Wiśwamitra na moc ascetyczną z Waśiszthą, najwspanialszym spośród indyjskich mędrców... Oprócz pięknych opowieści mitologicznych asany kryją w sobie także etyczny przekaz - warto o nim pamiętać w trakcie praktyki na macie.



Prowadzenie: Nina Budziszewska

niedziela, 15 grudnia 2019, rozpoczęcie o godz. 13.30

### MIEJSCE SPOTKAŃ:

GMACH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO, UL. ŚWIĘTEJ JADWIGI 3/4 (ZWANA PIASKIEM),  
PRZY HALI TARGOWEJ I PRZY ARCHIKATEDRZE NA OSTROWIE TUMSKIM.

I PIĘTRO, SALA NR. 115

(MIEJSCE ZAJĘĆ PODYPLOMOWYCH STUDIÓW „JOGA KLASYCZNA”)

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojego zainteresowania lub wpisania na listę mailową. Kontakt: [leszekkulm@wp.pl](mailto:leszekkulm@wp.pl) lub [nina.budziszewska@uwr.edu.pl](mailto:nina.budziszewska@uwr.edu.pl)