



Sessioni di rilassamento guidato: Yoga Nidra Condotte da Lena Chen e Cristina Söderström

Martedì 13 Luglio 2021 | ore 17:00-19:00

Guideremo i partecipanti in una passeggiata consapevole da Piazza Roma al museo, dove condurremo una sessione di yoga nidra. Yoga nidra (o "sonno yogico") è una pratica di meditazione e rilassamento cosciente volta a indurre un totale rilassamento fisico, mentale ed emotivo. Un'ora di yoga nidra può essere rigenerante quanto quattro ore di sonno regolare.

Sebbene il riposo sia necessario per la nostra salute quanto il cibo, è spesso trascurato nella nostra vita quotidiana. La maggior parte dei processi riparativi del corpo e della mente si verificano mentre dormiamo. Mentre possiamo sopravvivere senza mangiare per diversi giorni, non possiamo privarci del sonno per lunghi periodi di tempo senza perdere equilibrio psichico.

Questa meditazione ha lo scopo di portarti più in profondità in uno stato di coscienza, tra il sonno e la veglia, in cui sei pienamente cosciente ma il tuo corpo e la tua mente sono completamente a riposo e a proprio agio. Quando lasci andare e permetti un profondo rilassamento del corpo, della mente e delle emozioni, il tuo inconscio si apre a nuovi modi di pensare, guarire e realizzare le tue intenzioni.

Riposo (2021) | Lena Chen & Michael Neumann

Riposo è un'installazione site-specific in Piazza Roma che esplora il rilassamento come antidoto politicamente sovversivo al nostro attuale sistema di produzione, collocata in Piazza Roma a Vimercate, circondata da banche e servizi commerciali. Riposo interrompe questo sistema con l'installazione di una amaca in cui il pubblico è invitato a riposare, meditare e dormire. L'amaca è progettata con un tessuto che raffigura Piazza Roma manipolata digitalmente in una surreale striscia di sogno. Durante la residenza, Lena Chen e la performance/move artist Cristina Söderström guideranno il pubblico in sessioni di rilassamento di gruppo che utilizzano il respiro e la visualizzazione.

Riposare è un modo per rendere le nostre esistenze ricettive alla nostra saggezza e per fortificarci spiritualmente con l'obiettivo di creare un futuro più giusto.