

PROGRAMMA

corso di formazione quadriennale

INSEGNANTI DI YOGA

I anno:

PRANAYAMA:

- Riabilitazione dei tre lobi polmonari;
- Respiro completo yogico;
- Percezione del percorso delle nadi;
- Percorso energetico e riflesso fisico delle nadi;
- Surya Bhedana e Chandra Bhedana;
- Nadi Shodana pranayama;
- Samavritti pranayama;
- Traya Bandha (Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Mula Bandha);
- Indicazioni e controindicazioni.

ASANA:

- Asana in flessione, estensione, torsione, inversione, equilibrio, rilassamento e meditative I;
- Anatomia applicata alle singole asana;
- Indicazioni e controindicazioni di ogni asana;
- Allineamenti I;
- Biomeccanica del movimento I;
- Pratica in aula guidata dall'insegnante;
- Prove d'insegnamento delle asana;
- Creazione di una sequenza di Hata yoga;
- Prova d'insegnamento di una sequenza di Hata Yoga strutturata dall'allievo;
- Surya namaskara vedico;
- Chandra namaskara.

FILOSOFIA:

- Storia del popolo Indo-ario;
- Accenni sui sei Darshana;
- Darshana Yoga;
- Filosofia Hatha;
- Cenni sui Veda e sulle Upanishad;
- Cenni di ayurveda applicati allo yoga: dosha e guna, prakriti e vikriti;
- Ek – Purusha – Atman – Bhraman;
- La Trimurti;
- Gayatri mantra: valore simbolico, mezzo per spiegare il divino e la creazione al popolo;

RELIGIONE:

- Bramanesimo.

ANATOMIA E FISIOLOGIA:

- Sistema scheletrico I;
- Sistema muscolare I;
- Apparato respiratorio I.

ANATOMIA SOTTILE:

- Concetto di prana e parallelismi con il Qi della MTC I;
- Nadi e parallelismi con i meridiani della MTC I;

MEDITAZIONE:

- Tratakam I;
- Teoria e pratica del Pratyahara.

II anno:

PRANAYAMA:

- Percezione del percorso delle nadi;
- Percorso energetico e riflesso fisico delle nadi;
- Kapalabathi;
- Bastrika;
- Traya Bandha (Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Mula Bandha);
- Introduzione agli Shat Karma (le sei azioni terapeutiche);
- Jala Neti (pulizia delle narici con la Lota) e Sutra Neti (pulizia delle narici con il filo);
- Jihva Mula Dhauti (pulizia della lingua);
- Indicazioni e controindicazioni.

ASANA:

- Asana in flessione, estensione, torsione, equilibrio, inversione, capovolte II;
- Asana di rilassamento II;
- Asana meditative a base triangolare II;
- Anatomia applicata alle singole asana;
- Indicazioni e controindicazioni di ogni asana;
- Allineamenti II;
- Biomeccanica del movimento II;
- Pratica in aula guidata dall'insegnante;
- Pratica sui kriya;
- Prove d'insegnamento delle asana;
- Creazione di una sequenza di Hata yoga;
- Prova d'insegnamento di una sequenza di Hata Yoga strutturata dall'allievo;

MANTRA:

- Mantra del Kundalini.

FILOSOFIA:

- Filosofia Kundalini e Laya;
- Il culto di Siva;
- Darshana Samkya;
- Siva e Shakti: le origini della creazione.

RELIGIONE:

- Dwaita e Adwaita;

ANATOMIA E FISILOGIA:

- Sistema scheletrico II;
- Sistema muscolare II;
- Apparato respiratorio II.

ANATOMIA SOTTILE:

- Concetto di prana e parallelismi con il Qi della MTC II;
- Nadi e parallelismi con i meridiani della MTC II;
- Chakra I;
- Manas e Buddhi I.

MEDITAZIONE:

- Tratakam II;
- Dharana, Dhyana e Samadhi I;
- Meditazione Samatha I;
- Drishti (punto tra le sopracciglia).

III anno:

PRANAYAMA:

- Shitali Pranayama e Shitkari pranayama;
- Anuloma Viloma;
- Kumbaka II;
- Pranayama I: lavoro sui rapporti;
- Indicazioni e controindicazioni.

ASANA:

- Asana in flessione, estensione, torsione, equilibrio, capovolte, inversione III;
- Anatomia applicata alle singole asana III;
- Indicazioni e controindicazioni di ogni asana III;
- Allineamenti III;
- Biomeccanica del movimento III;
- Pratica in aula guidata dall'insegnante;
- Pratica in aula di Yoga Nidra;
- Prove d'insegnamento delle asana;
- Creazione di una sequenza di Hata yoga;
- Prova d'insegnamento di una sequenza di Hata Yoga strutturata dall'allievo;
- Prova di insegnamento di una sequenza articolare propedeutica allo Yoga Nidra;

FILOSOFIA:

- Sri Aurobindo;
- Raja Yoga;
- Il sentiero degli otto passi nel dettaglio;
- Vita di Siddharta Gautama;
- Bhagavad Gita (lettura, comprensione e applicazione);
- Karma e Samskara;
- I sentieri dello Yoga;
- Yoga Sutra di Patanjali.

MANTRA:

- Patanjali mantra 1 e 2;
- Shanti mantra;
- Maha mantra.

ANATOMIA E FISIOLOGIA:

- Sistema circolatorio;
- Sistema linfatico;
- Apparato digerente.

ANATOMIA SOTTILE:

- I cinque Kosha e i tre Sharira;
- Chakra II;
- I cinque vayu;
- Il corpo pranico.

MEDITAZIONE:

- Yoga Nidra;
- Dharana, Dhyana e Samadhi II;
- Meditazione Vipassana I;
- Prova di insegnamento di una sequenza di Yoga Nidra;
- prova di insegnamento di una sessione di meditazione ;
- Drishti II;
- Ritiro dei sensi: tecniche pratiche;

IV anno:

PRANAYAMA:

- Bastrika ;
- Kumbaka III;
- Pranayama II: lavoro sui rapporti;
- Shat Karma (le sei azione terapeutiche) II;
- Agnisara Dhauti;
- Nauli I;
- Basti: collegamento psico-somatico tra intestino, polmoni e sistema nervoso;
- Indicazioni e controindicazioni.

ASANA:

- Asana in flessione, estensione, torsione, equilibrio, inversione, capovolte IV;
- Anatomia applicata alle singole asana IV;
- Indicazioni e controindicazioni di ogni asana IV;
- Allineamenti IV;
- Biomeccanica del movimento IV;
- Pratica in aula guidata dall'insegnante;
- Prove d'insegnamento delle asana;
- Creazione di una sequenza di Hata yoga;
- Esercizi pratici sui circuiti pranici;
- Prova d'insegnamento di una sequenza di Hata Yoga strutturata dall'allievo;

FILOSOFIA:

- Guna e Rasa;
- Alimentazione e Yoga;
- Filosofia Tantra;
- Sivaismo;
- Storia del popolo Dravidico e confronto con la società dei Veda;
- Mitologia Indiana e simbolismi;
- Parallelismi tra la cosmogonia yogica e la fisica quantistica;

MANTRA:

- Moola mantra;
- Om namah Sivaya;
- Om Gam Ganapataye namah;
- Bija mantra e Bija Akshara.

ANATOMIA E FISIOLOGIA:

- Sistema nervoso.

ANATOMIA SOTTILE:

- Il corpo sottile nella visione tantrica;
- Il Soma: nettare degli dei;

MEDITAZIONE:

- Tecniche di percezione, espansione e purificazione sensoriale;
- Dharana, Dhyana e Samadhi II;
- Meditazione Samatha II;
- prova di insegnamento di una sessione di meditazione ;
- Purificazione dei tanmatra secondo i principi del Tantra.