



## **Descrizione del Corso 200/250 ore**

Un Equilibrio fra la parte filosofica e la parte prettamente pratica, in questo modo la tua pratica personale sarà arricchita da preziosi consigli su come evidenziare gli errori più comuni nell'esecuzione delle asana, e quindi poter insegnare efficacemente.

Imparerai inoltre ad auto-correggerti durante le lezioni con semplici accorgimenti di controllo personale, in modo che la tua crescita sia continua ed esponenziale.

Allo stesso tempo sarai in grado di esplorare la parte più spirituale dello yoga, in questo modo la tua competenza di fronte agli allievi non rimarrà solo sul lato fisico!

Questa formula online è perfetta per chi per ragioni di lavoro non ha modo di organizzarsi durante i weekend o l'estate, oppure si trova lontano dalle sedi di formazione frontale.

Ti verranno insegnate le basi per costruire una sequenza a tema secondo le principali Asana fin da subito.

## Programma 200/250 ore

Con queste prime 200 ore conseguirai la qualifica di "Istruttore Yoga".

Lo Yoga, come sappiamo, è una "materia" Complessa e Completa quanto la Vita, quindi proveremo ad estrapolare i concetti base di una Disciplina Millenaria che avrebbe bisogno davvero di un tempo infinito per conoscerne tutte le sfaccettature.

Quello che la nostra Scuola si prefigge è di offrirti le basi su un ampio ventaglio di materie correlate all'insegnamento dello Yoga, per fare in modo che tu possa avere diversi spunti per lavorare nelle tue Lezioni, passando da un approccio puramente fisico ed anatomico sfumando nel campo energetico, filosofico e spirituale.

### **ALLINEAMENTI**

Dalla teoria alla pratica.

Le Asana che abbiamo deciso di studiare durante questo corso sono quelle principali, sul Manuale ne

troverai anche altre, ma sicuramente non sarà un elenco esaustivo di tutte quelle conosciute.

Attraverso la pratica di Asana, l' allievo sarà sollecitato all'osservazione di più punti di vista: movimento, stabilità, percezione.

Le aree tematiche e le domande-guida di questo primo anno saranno:

- famiglie di Asana
- allineamenti, correzioni e varianti
- benefici fisici e psicologici e controindicazioni
- le qualità di un Asana: Anatomiche ed Energetiche

### **Asana studiate in dettaglio:**

- Tadasana
- Adho mukha Svanasana
- Marjariasana
- Virabhadrasana I
- Virabhadrasana II
- Trikonasana
- Pasvakonasana
- Vrsasana
- Ardha Chandrasana
- Bhujangasana
- Dhanurasana
- Salabasana
- Setu Bandha Sarvangasana

- Urdhva Mukha Svanasana
- Halasana
- Salamba Sarvangasana
- Chaturanga Dandasana / Ardha Chaturanga
- Navasana
- Janu Sirsasana
- Pascimottanasana
- Upavista Konasana
- Uttanasana
- Parivritta Parsvakonasana
- Parivritta Trikonasana
- Ardha Matsyendrasana

## **PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA 1° MODULO**

Prima di agire, non pensare, Respira.

Un inspiro per nascere, un espiro per morire.

Un' azione semplice dagli effetti articolati. Spesso l'atto della respirazione fa da sottofondo alle nostre giornate, quasi fosse un brusio del quale solo ogni tanto ci accorgiamo.

Si vuole gettare la basi della respirazione yogica, con rudimenti di Bandha e Mudra, per affinare la comunicazione Mente-Corpo-Respiro.

## **PRANAYAMA**

- Introduzione (cos'è il prana e il pranayama); puraka e rechaka
- Propedeutica al pranayama: propriocezione dei movimenti respiratori nei diversi "distretti" corporei
- Respirazione yogica completa
- Ujjayi
- Samavritti
- Viloma
- Surya e Chandra Bedhana
- Nadi sodhana preparatorio (senza ritenzioni)
- Pre-ritenzioni: Antara Kumbhaka, Bahya Kumbhaka (max 4/5 secondi)
- Swana pranayama (in preparazione a Kapalabhati e iniziare a far percepire i movimenti semplici che l'addome può compiere)

## **BANDHA**

Introduzione: Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandara Bandha

## **MUDRA delle mani**

- Nasagra mudra (base per nadi sodhana)
- Jnana Mudra
- Anjali Mudra

- Dhyana Mudra
- Uttarabodhimudra

## **MUDRA del corpo**

- Viparita karani
- Pashini mudra

## **COS'E' LO YOGA, ORIGINI, LE 8 MEMBRA E TIPI DI YOGA**

Un viaggio, molte strade.

Un viaggio introduttivo alle origini dello yoga e alle molteplici diramazioni che ha percorso, potendosi così adattare alle diverse evoluzioni umane.

Mantenere un punto di vista allargato per vedere che si è tutti parte del cerchio. Tanti occhi osservatori, un oggetto osservato.

## **TANTRA**

Lo studio filosofico del Tantrismo nelle sue origini.

Non è la forma, è il come.

Sareste in grado di vestire i panni di chiunque?

Fino a che punto, davvero, pensate di essere liberi nel momento in cui dite NO?

Eppure, si pensa che dire NO derivi da una scelta. Inconsapevoli delle strutture che condizionano le azioni e portano a identificarsi in una "forma" dimenticandosi del "come".

Sareste in grado di smettere di cercare e volere?

Eppure la caratteristica del ricercatore è il "nontrovare",  
se si rendesse conto di avere già tutto e quindi niente da cercare, cosa accadrebbe alla sua mente?

## **STRUTTURA DELLA LEZIONE**

Quando una struttura è utile per avere una direzione  
"E di tutti questi Asana cosa me ne faccio?"

In un primo momento di studio avere una struttura sulla quale organizzare una lezione equilibrata è utile per avere una piccola guida-supporto e non sentirsi smarriti.

Dunque, si vedrà una proposta di costruzione del riscaldamento in funzione degli obiettivi, dove poter inserire Pranayama e tecniche di meditazione, come sfruttare le diverse tipologie di Asana che verranno sviscerate nel week-end riguardante gli allineamenti. Come creare una Sequenza su un aspetto Anatomico, Energetico o Psicologico.

## **ANATOMIA DI BASE**

La dinamica della respirazione ed il sistema muscoloscheletrico:  
le basi anatomiche per affrontare Pranayama ed Asana.  
La funzione delle ghiandole Endocrine.

Se sei interessato ad approfondire l' argomento,  
organizziamo anche corsi di Ginnastica Yoga Posturale  
online

## **ANATOMIA FUNZIONALE**

L' applicazione dell'anatomia nella pratica dello Yoga  
attraverso uno studio dettagliato della muscolatura  
coinvolta in ogni Asana.

## **CHAKRA**

L'orizzonte Chakra.. visione generale della filosofia dei  
Chakra

Cosa sono I Chakra, come agiscono sul corpo e sulla  
mente, Tema centrale di ogni Chakra.  
Quali aree fisiche e psico-emotive vengono influenzate  
Il colore, l' elemento, il pianeta, la ghiandola, il senso  
ad esso correlati

Emozione di base che blocca il Chakra  
Disturbi fisici e psicologici ad esso associati  
Accenni di posizioni relative ad ogni singolo Chakra

## **AYURVEDA – La scienza della Vita**

Ayurveda significa letteralmente “conoscenza della vita” (ayus=vita; veda=conoscenza) ed è esattamente di questo che si tratta perchè è un vastissimo insieme di conoscenze, tramandate nei millenni, utili per ristabilire, mantenere e migliorare le condizioni di benessere del complesso “uomo”.

In questo modulo ti verranno date le basi di questa Scienza vastissima, le definizioni dei tre Dosha e come essi influenzano L' Uomo e tutta la Natura, agendo sui 5 Elementi (Etere, Aria, Fuoco, Acqua, Terra).  
Accenni di posizioni riequilibranti di ogni singolo Dosha.

## **DIECI CORPI E MANTRA**

Siamo come tanti fiori diversi in un mazzo!

I meccanismi che concorrono alla formazione dei comportamenti e quindi del carattere di un essere umano si basano dunque sulla componente genetica e sull'ambiente in cui vive.

I dieci corpi rappresentano la proiezione di innate e potenziali capacità della psiche.

Oltre al visibile veicolo (il corpo fisico) che usiamo per agire in questo regno della materia, abbiamo altri corpi, non visibili allo sguardo, attraverso i quali affrontiamo il nostro mondo emozionale e mentale.

Il Divino canta a noi perché ha creato le anime come scintille che vengono attraverso la sua musica.

Il suono produce la materia... Il movimento dei pianeti, delle stelle e la struttura stessa dell'atomo, si comportano come note su di un pentagramma.

Le stesse parole che diciamo producono una vibrazione che ha effetto sul piano fisico (sia per chi le pronuncia, sia per chi le ascolta). Il suono mette in moto i neuroni del cervello per creare sinapsi, attraverso le quali agiamo o reagiamo nel mondo esterno.

## **FONDAMENTI DI YOGA BIMBI E YOGA GRAVIDANZA**

Attraverso una lezione pratica, verranno forniti alcuni concetti di base per insegnare Yoga ai bambini ed alle donne in gravidanza.

Si tratterà di alcuni cenni pratici, se interessati ad

approfondire le materie, organizziamo anche Corsi Specifici di Yoga in Gravidanza e Yoga per Bambini online

Inoltre, per offrire una panoramica più completa possibile del mondo Yoga, organizziamo anche corsi di Yin-Yoga online

