

YOGA

Lo Yoga è etimologicamente, il percorso che punta a unire l'Uomo a Dio, l'io al Sé, la parte più terrena e materiale dell'individuo a quella spirituale.

Lo Yoga ci insegna a vedere col cuore e a vivere in armonia con sé e con gli altri, attraverso una serie di posizioni e respirazioni equilibrate, che sviluppano una maggior consapevolezza del corpo e della mente. Le posizioni Yoga, chiamate in Sanscrito ASANA, furono inventate dagli antichi Yogi migliaia di anni fa e ne esistono tantissime. Alcune tra le più importanti ed efficaci di queste Asana, non essendo estremamente difficili, sono alla portata di tutti.

Le Asana non sono esercizi ginnici o di stretching, ma vere e proprie pratiche spirituali poiché agiscono sulle ghiandole del sistema endocrino, determinando le secrezioni ormonali ed agendo contemporaneamente sui piani fisico, psichico e spirituale.

MEDITAZIONE

Vivere in Armonia con Sé stessi

La meditazione è una pratica fondamentale del cammino yogico, ed ha lo scopo di metterci in contatto con la nostra natura divina, di farci realizzare che siamo una cosa sola con l'Amore Infinito che pervade tutto l'Universo.

Attraverso la pratica regolare della meditazione, si sperimenta un senso di pace interiore e di benessere generale che rende la nostra vita più viva.

E' importante però capire che i primi tempi la pratica della meditazione rimuove i blocchi, spesso forme rigide di difesa, interiori causati da paura, rabbia repressa, e dai complessi psicologici che impediscono all'anima di diffondere la sua luce nella mente. Quindi può accadere che nei primi tempi della pratica di meditazione, vi siano sbalzi di umore e stati emotivi fluttuanti, proprio in conseguenza di questo processo di purificazione mentale indotto dalla meditazione. Tutto ciò è normale. Purtroppo molte persone credono che la meditazione serva semplicemente a rilassarsi, e appena percepiscono un qualche disagio emotivo, abbandonano.

La meditazione non è una tecnica di rilassamento, ma un potente mezzo per espandere la mente e liberarla da paure, complessi e altre forme di sofferenza. Quando l'animo si sia così liberato si sperimenta l'amore incondizionato verso la vita e le sue manifestazioni.

INFORMAZIONI GENERALI

Il Corso di formazione Insegnanti Yoga e Meditazione proposto è diviso in due parti: la prima è il Corso per insegnare ai principianti ed è di 250 ore; la seconda è il Corso Avanzato di 250 ore per il Diploma Completo. Sono previsti esami teorico-pratici alla fine del corso.

L'Attestato di partecipazione è riconosciuto da **C.S.E.N./C.O.N.I** e **Yoga Alliance**. Alla fine del Corso è possibile richiedere il Diploma Nazionale dello C.S.E.N. (riconosciuto dal C.O.N.I.) al costo aggiuntivo di € 135,00; per chi volesse iscriversi anche all'albo di Yoga Alliance dovrà richiedere un attestato a parte riconosciuto dall'ente al costo aggiuntivo di € 50,00.

Quote di partecipazione:

BASE (Intensivo) - € 1.770,00 + € 25,00 Tessera Ass.

BASE (12 weekend) - € 1.680,00 + € 25,00 Tessera Ass.

AVANZATO (14 weekend) - € 1950,00 + € 25,00 Tessera

Quota esame NON inclusa.

Modalità di pagamento:

BASE - Acconto di € 150,00 + € 25,00 all'iscrizione.

Saldo in 3 comode rate entro la metà del percorso.

AVANZATO - Acconto di € 150,00 + € 25,00 all'iscrizione.

Saldo in 5 rate entro l'ottavo weekend.

Occorrente: Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale.

E' previsto un **Colloquio** di preiscrizione.

CALENDARIO 2018/2019:

BASE 250 ore (Intensivo)

Gruppo A: 2018-2019

1° sessione: 17-24 Novembre 2018, 2° sessione: 15-22

Dicembre 2018, 3° sessione: 26-31 Gennaio 1-2 Febbraio 2018

Gruppo B: 2019

1° sessione: 29-30 Giugno 01-06 Luglio 2019, 2° sessione: 27-

31 Luglio 2018 01-03 Agosto 2018, 3° sessione: 21-28

Settembre 2018

BASE 250 ore (Annuale in 12 weekend)

13-14 Ottobre 2018, 03-04 Novembre 2018, 08-09 Dicembre

2018, 12-13 Gennaio 2019, 02-03 Febbraio 2019, 23-24

Febbraio 2019, 16-17 Marzo 2019, 13-14 Aprile 2019, 11-12

Maggio 2019, 25-26 Maggio 2019, 15-16 Giugno 2019, 12-13

Luglio 2019, 14 Luglio 2019 ESAME

AVANZATO 300 ore 2018-2019 (Vecchio ordinamento)

29-30 Settembre 2018, 20-21 Ottobre 2018, 10-11 Novembre

2018, 15-16 Dicembre 2018, 19-20 Gennaio 2019, 02-03

Febbraio 2019, 09-10 Marzo 2019, 23-24 Marzo 2019, 06-07

Aprile 2019, 11-12 Maggio 2019, 22-23 Giugno 2019, 13-14

Luglio 2019, 14-15 Settembre 2019, 11-12 Ottobre 2019,

13 Ottobre 2019 ESAME

Corso di Formazione Insegnanti Yoga del Respiro & Meditazione



Docenti:

**Dada Rainjitananda | Loretta Bert
Rino Siniscalchi | Daniele Spinelli
Shubhaji Satyaranjan | Parabhakti**

*"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo.
La purezza della mente e la pigrizia non sono
compatibili. La vera bellezza, dopo tutto, sta
nella purezza di cuore. Solamente chi è forte è
capace di perdonare. Il debole non sa né
perdonare né punire. La semplicità
è l'essenza dell'universalità. La vera felicità
dell'uomo sta nell'accontentarsi"*

--Mahatma Gandhi



Scuola Olistica
ANANDA ASHRAM
Yoga Ayurveda Milano

Via Prandina, 11 e 25 20128 Milano
Tel: 02.2590972 | Cell: 35.100.100.90
info@yogamilano.it | www.yogamilano.it



BASE-250 ORE

Il corso è rivolto a chi già pratica lo yoga e desidera approfondirne la conoscenza per uno sviluppo personale e per insegnare questa millenaria disciplina ai principianti. Viene proposto un monte di **250 ore** di lezione, divise in **24 giorni** di teoria e pratica intensiva oppure in **11 weekend** a cadenza mensile più un **weekend lungo 3 giorni** per lo svolgimento degli Esami.

Obiettivi del Corso

- ◇ Fornire una visione dettagliata degli esercizi Yoga
- ◇ Comprendere la distinzione che intercorre fra attività ginniche e pratiche yoga
- ◇ Acquisire la percezione delle sensazioni o cambiamenti interiori durante lo svolgimento delle pratiche
- ◇ Sviluppare una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità
- ◇ Formare e rendere abile l'allievo all'insegnamento dello Yoga

Pre requisiti

- ◇ Familiarità con aspetti base della disciplina
- ◇ Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto
- ◇ Attitudine ad accettare le regole dell'**Etica yogica**

Tem i Trattati

- ◇ Lo **Yoga**: la sua storia e i principi filosofici alla base della disciplina. Le diverse correnti e le diverse scuole indiane
- ◇ Le **Asana**: posizioni, studio delle singole posture, loro effetto sugli organi, studio sistematico della successione di tali posture in una sequenza
- ◇ **Anatomia Yogica**: Struttura e funzionamento del corpo umano, per averne una conoscenza minuziosa per affrontare le sfide professionali con serenità e competenza includendo il confronto con la visione orientale (chakra, canali energetici ecc.)
- ◇ **Pranayama**: la scienza del respiro, il controllo dell'energia vitale. L'educazione alla respirazione corretta e l'utilizzo del respiro nel potenziare le capacità mentali
- ◇ **Tecniche di interiorizzazione e concentrazione**: Lo studio sistematico delle diverse tecniche di rilassamento, di concentrazione e visualizzazione

- ◇ **Meditazione**: diverse tecniche di meditazione a confronto. Approfondimento della pratica della meditazione tantrica
- ◇ **Comunicazione idonea**: lezioni mirate al miglioramento delle qualità di trasmissione delle informazioni dell'insegnante
- ◇ **Come organizzare un corso di yoga**: aspetti pratici e logistici di un corso di yoga. Normative legali fiscali e assicurative

AVANZATO-250 ORE

Viene proposto un monte di **250 ore** di lezione teoriche e pratiche, divise in **11 weekend** a cadenza mensile più un **weekend lungo 3 giorni** per lo svolgimento degli Esami, con i quali si otterrà l'Attestato di Insegnante di Yoga Completo.

Il Programma Progressivo di Yoga amplia e sviluppa temi studiati nei precedenti corsi di formazione insegnanti di yoga ed è quindi indicato per chi abbia frequentato il corso Base di minimo 250 ore, o per chi abbia seguito un corso di formazione insegnanti, o per chi possa vantare esperienze di yoga sufficienti a metterlo in grado di seguire insegnamenti più sottili. L'allievo avrà quindi già padronanza degli aspetti base della disciplina, anche per aver svolto regolarmente una pratica personale per mantenersi in condizione fisica idonea, come è appropriato per un insegnante.

Si propongono approfondimenti su punti specifici, generalmente trattati solo nelle loro linee essenziali, per puntare a un quadro più completo dell'argomento. Si insisterà su uno studio più meticoloso della biomeccanica e, di conseguenza, dei muscoli fondamentali nel processo respiratorio, fatto che comporterà la valutazione dei tempi di mantenimento delle posizioni.

Si valuteranno le **tecniche di respirazione tradizionali**, indicando quelle che sono tuttora valide e quelle che sono state superate da esecuzioni più aggiornate, inserendo il principio di uno stato dell'arte yogico. Si daranno istruzioni su come insegnare agli allievi a **respirare correttamente**, fornendo elementi idonei per l'esecuzione di **esercizi di respirazione sicuri ed efficaci**, si individueranno i modi e le finalità degli **intervalli fra inspirazione ed espirazione**, si metteranno in risalto quei **Pranayama tradizionali** che saranno il coronamento del processo sopra descritto.

In definitiva, lo studio della respirazione deve espandersi fino a oltrepassare la mera valutazione fisica di cui si occupa la biomeccanica.

Tem i Trattati

Biomeccanica del respiro, che comprende il tema:

- ◇ **Muscoli inspiratori ed espiratori**, precisando le strutture muscolari specifiche e le accessorie. Il fine è ampliare la capacità propriocettiva attinente alla respirazione.
 - ◇ A questo primo livello seguirà il respiro come attività che si svolge con l'aiuto dei muscoli, ecco quindi le **Fasi del Respiro**, specificando la portata di ogni singola fase e la relazione con la successiva. Qui si vaglierà ciascuno stadio anche per comprendere i risvolti psichici inerenti: cosa si prova inspirando, espirando e nelle pause.
 - ◇ Esaurita questa trattazione, si passerà a un livello superiore, quello del passaggio dal respiro all'energia, quindi:
 - ◇ **Definizione di Vayu**, in cui si individuerà la relazione fra respirazione ed energia, per cogliere il modo in cui si manifesta l'energia, in conformità con il concetto inerente ai Vayu. Ciò condurrà alla precisazione dei principi di Prana, Apana e Samana, oltre a Vyana e Udana, per una visione complessiva. In questo modo si sarà in grado di partire dal piano fisico e biomeccanico per raggiungere stati di sensibilità e percezione molto sottili.
 - ◇ Per facilitare il conseguimento degli obbiettivi sopra esposti, si introdurrà il tema dei **Mantra**, i quali costituiscono uno strumento fondamentale, nonché immediatamente gratificante, che facilita l'ampliamento e la consapevolezza del respiro.
 - ◇ A completamento del programma sopra esposto, si procederà ad unificare e armonizzare l'insieme, introducendo teoria e pratica di **Yoga Nidra**, con l'esecuzione di alcune tecniche. In tal modo, si avrà una più chiara comprensione dei vari livelli della coscienza, ovvero del modo in cui la coscienza medesima percepisce la realtà esterna.
- Meditazione.** Questa è il coronamento di tutta la formazione, in quanto fine ultimo della disciplina yoga, per cui si puntualizzeranno concetti già espressi e si introdurranno ulteriori esercizi, per andare oltre gli stadi di teoria e conoscenza mentale ed entrare nella sfera della spiritualità pura.