



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA 2018/2020

diplomi internazionali certificati YAI 200/500hr



PROGRAMMA DETTAGLIATO (teoria e pratica)

FILOSOFIA YOGA

Origini dello Yoga. Tradizione sruti e smrti.
Periodo Vedico. I 4 Veda (Rig, Sama, Yajur e Atharva Veda). Samhita, Brahmana, Aranyaka e Upanishad. Upaveda e Ayurveda. Vedanga e Sanscrito.
Periodo Epico. Gli Itihasa. Mahabharata (Bhagavad Gita), Ramayana, Purana (Trimurti e Divinità indiane).
Periodo dei Sutra (Yoga Sutra di Patanjali).
Periodo Scolastico (Commentari delle Scuole Filosofiche). I 6 Dharsana: Mimansa, Nyaya, Vaisheshika, Vedanta, Sankya, Yoga.
Darshana Sankya, Guna e Tanmatra.
Darshana Yoga. Ashtanga Yoga di Patanjali.
Scuole Yoga (Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, Tantra Yoga, Kriya Yoga, Purna Yoga).
Darshana Vedanta. Prasthan Trayana (Upanishad, Brahmasutra, Bhagavad Gita). Yoga Vashishta.
Scuole Vedantiche (Advaita Vedanta di Shankara, Dvaita Vedanta di Madhava e Visishtadvaita Vedanta di Ramanuja). Maestri Spirituali (Ramana Maharshi, Swami Vivekananda, Rama Tirtha, Paramahansa Yogananda, Swami Rama, Swami Shivananda, Aurobindo).
L'Induismo (Sanatana Dharma). Cosmogonia Induista. Il **Tantrismo.** Vamana Marga e Dakshina Marga. I Tantra Shastra (Hatha Yoga Pradipika, Shiva Samhita, Gheranda Samhita, Goraksha Samhita, Satchakra Nirupana). **Jainismo** di Mahavira e **Buddhismo** di Gautama il Buddha.
 Karma, Dharma, Samsara, Moksha. Il libro tibetano dei morti.

COSTITUZIONE ENERGETICA UMANA

I 25 **Tattva** del Sankhya (Purusha, Prakriti, Buddhi, Ahankara, Tanmatra, Manas, Jnanendrya, Karmendrya, Mahabhuta). Il 26esimo tattva dello Yoga Dharsana (Iswara o Isha Devata).
 I **Tridosha** (vata, pitta, kapha), le Tipologie costituzionali, i **Marma** dell'Ayurveda.
 I 5 **Kosha** (annamaya, pranamaya, manomaya, vijñana, anandamaya) e l'Atman nelle Upanishad.
 Il Satchakra Nirupana. I **Corpi**, le **Nadi**, i **Chakra** (Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Visuddha, Ajna, Sahasrara), i Granthi.

PRESENTAZIONE DEL CORSO 28 settembre 2018 h. 19.00

SCOPO DEL CORSO

Il corso si propone non di acquisire conoscenze ma di cogliere l'essenza e il vero spirito dello yoga.

REQUISITI

Esperienza yoga o similare di 1-2 anni, previo colloquio preliminare.

DURATA

Diploma Istruttore Yoga YRT 200hr
 10 week end. Contributo 1.500 euro in 3 rate.
Diploma Insegnante Yoga E-YRT 500hr
 8 week end integrativi.
 Contributo 1.200 euro in 3 rate.

ANATOMIA E FISILOGIA DELLO YOGA

Apparati e Sistemi Corporei (scheletrico, muscolare, digerente, escretore, respiratorio, cardiocircolatorio, linfatico, nervoso, endocrino). Omeostasi. **Alimentazione** yoga e ayurvedica. L'importanza del **digiuo**.

PRATICA YOGA

Asana (correttive, rilassanti e meditative) con loro caratteristiche, effetti, controindicazioni, varianti, corrispondenze con i chakra. Surya Namaskara. Esercizi preparatori alle asana. Asana in coppia.
Pranayama. Swara Yoga, il Prana, i 5 Prana, le 3 fasi respiratorie (Puraka, Rechaka e Kumbhaka, Kevala Kumbhaka). Respirazione Yogica completa e Tecniche di Pranayama (Kapalabhati, Nadhi Sodhana, Anuloma Viloma, Sama Vritti, Ujjayi, Surya, Chandra, Bastrika, Shitali, Sitkari, Brahmari, Murcha, Plavini). Pranayama e Mandala.
Mudra (gyan, shambhavi, tadagi, ashwini, khechari, yoga mudra, prana mudra, viparita karani mudra, maha mudra, maha bedha, vajroli, yoni mudra, naumukhi, pashini).
Bandha (mula, uddhyana, jalandhara, mahabandha, maha veda).
 I 20 **Kriya** (viparita karani mudra, chakra anusandhana, nada sanchalana, pawan sanchalana, shabda sanchalana, maha mudra, maha bedha mudra, manduki kriya, tadan kriya, naumukhi mudra,

shakti chalini, shambhavi, amrit pan, chakra bhedan, sushumna darshan, prana ahuti, utthan, swarupa darshan, linga sanchalana, dhyana).
Shatkarma dello Yoga (neti, dhauti, nauli, basti, kapalabhati, tatraka) e **Panchakarma** dell'Ayurveda.

MEDITAZIONE

Concetto della **Mente** ed il suo funzionamento nella psicologia e nello yoga.

I livelli della mente (subconscio, conscio e superconscio).

La sostanza mentale (Anthakarana: manas, chitta, ahankara e buddhi).

I 4 stati di coscienza (veglia, sogno, sonno profondo, pura coscienza).

Stati della mente concentrata (ksipta, mudha, vikshipta, ekagrata, niruddha)

Pratyahara e il passaggio dal corpo alla mente.

Yoga Nidra e l'importanza del rilassamento.

Mantra, Kirtan e Bajan. **Nada Yoga**, il suono udibile e inudibile, i suoni interiori, bija mantra, pranava AUM.

Yantra e Mandala.

Raja Yoga. Samyana e Prajna. Dharana, Dhyana, Samadhi. **Kriya Yoga**.

INSEGNAMENTO DELLO YOGA

Metodologia d'insegnamento. Deontologia ed etica dell'insegnamento. Yoga come stile di vita. Yama e Niyama. Come insegnare. Stili di insegnamento. Come strutturare una lezione yoga. Come accompagnare uno studente nel processo di apprendimento. Yoga specifici (in gravidanza, per bambini, per la terza età). Yoga terapeutico (Malattia e Chakra).

Pratica d'insegnamento e Assistenza nelle classi insegnate dagli altri.

Pratica personale a casa di tecniche specifiche di yoga (a scelta) e Approfondimento di un tema specifico di yoga (a scelta) che sarà tesina di esame finale insieme alla preparazione e presentazione di una lezione di yoga (a scelta).

INFO E ISCRIZIONI

VENTO D'ORIENTE • Scuola Yoga (dal 1999)
 certificata YAI • Via Alessandria, 40 (cortile interno)
 + 39 329 3276989 (Paola) - sirived@libero.it
<http://www.ventodoriente.com>
<http://www.yogaallianceinternational.org>

