

Scuola Formazione Operatori Olistici

Insegnanti YOGA

Il Corso

Un Corso per divenire **Insegnanti di Yoga**, unico nel suo genere, frutto di anni d'esperienza maturata nell'apprendimento di vari stili di quest'Antica Disciplina Orientale, da un panorama di Scuole ed Insegnanti di spessore internazionale, fino alle Scuole ed ai Maestri della culla del Sol Levante, l'India.

Approfondisce un lavoro sul corpo, sul respiro e sulla mente, permettendo di ritrovare un perfetto equilibrio psico-fisico e di elevarsi a livello spirituale.

Tutte le cause di disagio, disarmonia ed insoddisfazione provengono da una mancanza di conoscenza (*Avidya*) del proprio essere che genera separazione tra le varie componenti, come afferma anche la psicosomatica. Si inizierà a ritrovare innanzitutto un corretto contatto col proprio corpo. Riportandovi la consapevolezza, si potranno apprezzare in breve tempo notevoli giovamenti a livello di scioltezza e forza fisica, ritardando gli effetti dell'invecchiamento.

Imparando a percepire e a controllare il respiro questi effetti saranno ulteriormente valorizzati.

Approfondendo il percorso, si scivolerà nella conoscenza degli aspetti più sottili, riuscendo a comandare la forza vitale, a potenziare lo stato di salute e vivere più correttamente il rapporto con le emozioni.

Nello stesso tempo si viene guidati verso la conoscenza della mente e del mondo del pensiero, divenendo capaci di liberarsi dai complessi e dai condizionamenti che pregiudicano la libertà nelle scelte e la lucidità nell'affrontare la vita.

Si saprà equilibrare con facilità mente e corpo, soddisfare le esigenze spirituali e padroneggiare le varie tecniche, rendendo globale la preparazione.

La Struttura

Il Corso ha una durata variabile da **quattro** (*Diploma di Insegnante*) a **cinque** annualità (*Master*); tuttavia, consente di iniziare ad insegnare già alla fine del secondo anno. L'ultimo anno viene insegnata l'arte completa dello yoga, nei suoi aspetti più profondi e potenti, ed indirizza verso lo sviluppo spirituale e personale. Le lezioni sono costituite da sei week-end di sabato e domenica; inoltre, uno stage estivo facoltativo viene proposto come "*Laboratorio di Yoga*".

La nostra Scuola è affiliata al MSP – Italia (Movimento Sportivo Popolare www.mspitalia.it).
Tutti i nostri allievi diplomati otterranno il Patentino Nazionale riconosciuto dal CONI e dagli Enti di promozione sportiva e culturale.-

Programma Quinquennale Modulare

Asana - La padronanza del Corpo

Asana è rigenerarsi per rinvigorire e ringiovanire. Grazie all'**Asana** si acquisisce padronanza dei propri movimenti che il sistema nervoso volontario riesce finalmente a controllare, facendo uscire il corpo e la mente dalla condizione di schiavitù ordinaria in cui sono totalmente condizionati dal vortice degli eventi e dalle vicissitudini del mondo esterno.

L'**Asana** (letteralmente "*star seduto*") predispone all'assorbimento interiore, alla concentrazione ed alla meditazione, dando un'impronta di centratura e di calma al comportamento del soggetto in ogni occasione.

La **Sequenza di Asana** è l'arte di far fluire una posizione nell'altra, realizzando una ininterrotta continuità meditativa che, protraendosi per tutta la sua durata, consente di attingere ai più elevati stati di coscienza.

Il praticante non abbandona mai un **Asana**, ma scivola nel successivo, rimanendo assorbito ed aumentando la concentrazione; realizzare tutto questo è meditare con il corpo.

Kundalini - La Potenza

Nel nostro corpo, alla base della colonna, dorme arrotolata la Potenza Cosmica (*Shakti*), mantenendo l'uomo soggetto alle Forze della Natura. Lo Yoga della Potenza risveglia la *Shakti*, permettendole di risalire la "via regia" lungo la colonna sino a traboccare nel "loto dai mille petali", sulla sommità del cranio.

Per raggiungere questo obiettivo il **Kundalini Yoga** opera con gli altri sei chakra, con le tre nadi principali: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna* e con il *Prana*, la forza vitale primaria che sorregge la nostra esistenza, il nostro pensiero e il nostro essere.

Kriya - La Forza Mentale

La forma di Yoga più adatta alla nostra epoca, il *Kali Yuga*, è proprio il **Kriya Yoga**, lo yoga in cui mente e respiro si mettono in sincronia con i "circuiti cosmici", veicolando l'energia vitale nel corpo.

Questa pratica agisce il profondità nell'essere, purificandolo a livello fisico, pranico e mentale, e predisponendolo al contatto con le Forze Cosmiche in lui celate.

E' una pratica coinvolgente ed estremamente efficace, che dà risultati con sorprendente rapidità.

Riportando la mente alla sua condizione di velocità, leggerezza e armonia naturali, lo stato di salute ne trova notevole giovamento.

Pranayama - Il Controllo ed Espansione dell'Energia Vitale

Lo Yoga considera il respiro come strumento d'unione mente-corpo; ogni stato d'animo è connesso ad esso ed ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso di esso. Il respiro e la psiche operano in profondità, senza mai affiorare alla coscienza; questo porta a starare i meccanismi psicosomatici, creando somatizzazioni e nervosismo.

Il **Pranayama** rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e tutto ciò che è ad esso connesso: energia vitale (*Prana*), emozioni, sensazioni, pulsioni, sentimenti. Controllare e padroneggiare il soffio (in sanscrito = *pranayama*) consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandoli ed indirizzandoli; quindi, di controllare la mente.

Con il **Pranayama** si opera per riportare consapevolezza (*vidya*) al respiro spontaneo, in modo che la psiche razionale si fonda con quella primitiva, senza che l'una prevalga sull'altra, ma armonizzandosi entrambe. Nulla deve avvenire con sforzo, tutto avviene con spontaneità e naturalezza finché il corpo verrà reso più lieve del respiro.

Hatha Vidya - L'Armonia tra Corpo, Respiro e Mente

Lo "*Hatha Yoga Pradipika*", antico testo della Scienza dello Yoga, afferma che l'*asana* è tale solo quando comprenda in se anche il *pranayama* e la concentrazione (*Dhyana*); ma, gli *asana*, sono spesso sviliti a semplici esercizi propedeutici alla meditazione, a ginnastica raffinata, ma priva di prospettive elevate quando, addirittura, non semplice stretching fisico.

Lo **Hatha Vidya** riporta gli *asana* nella loro prospettiva più corretta, presentandoli come una vera e propria "meditazione corporea", ancora più profonda e intensa delle classiche meditazioni esclusivamente mentali.

Di tutto ciò ne beneficia il nostro corpo (inteso come insieme psicofisico) che, finalmente, viene percepito nella sua essenza reale, non più solo immaginato e utilizzato.