

Formazione per **INSEGNANTI YOGA**

Il sentiero dello Yoga

Lo Yoga è una scienza olistica che da millenni studia le potenzialità dell'essere umano, rispondendo alle domande esistenziali più profonde. Questa scienza antichissima è contemporaneamente filosofia, medicina e pratica quotidiana che porta a scoprire che l'armonia interiore riflette all'esterno la sua grazia. Lo Yoga è una scienza pratica, si verifica solo con la sperimentazione, attuando il principio secondo cui mente, respiro e corpo si influenzano a vicenda in un gioco che si rivela proprio attraverso lo studio del sé.

L'apprendimento esperienziale attua il processo di trasformazione. L'auto osservazione permette di vivere il cambiamento positivamente. I testi che da millenni descrivono la scienza dello Yoga contengono le risposte alle problematiche dell'uomo moderno e il loro messaggio ci insegna che la filosofia perenne dello Yoga risponde concretamente ai bisogni contemporanei.

Il cuore della tradizione e l'arte dell'insegnamento

Il percorso formativo della nostra scuola: un percorso di crescita personale unito alle più attuali metodologie didattiche dell'insegnamento Yoga.

Studiare lo Yoga e praticarlo con un metodo che integra tradizione e tecniche di sviluppo personale crea un percorso esperienziale profondo, un vero processo di trasformazione interiore che permette di trovare risposte concrete in modo armonico e naturale.

La scuola ha una durata di quattro anni.

I programmi e il monte ore sono organizzati in modo da offrire un percorso formativo completo, oltre a rispondere ai requisiti richiesti dalla legge regionale.

In ognuna delle quattro annualità gli allievi seguono una serie di seminari secondo la tradizione dello Yoga e attraverso un programma di autotrasformazione acquisiscono gli strumenti per poter scegliere il proprio sentiero nello Yoga:

- Lo studio del sé, gli strumenti per vivere pienamente
- Come rapportarsi con gli altri e con l'ambiente circostante, cosa dare al prossimo
- Scegliere il sentiero
- Realizzarsi nel sentiero

In comune ad ogni annualità è previsto il corso per apprendere l'arte dell'insegnamento dello Yoga in modo approfondito e professionale.

I seminari per ogni annualità sono nove e si svolgono durante i fine settimana.

La parte dedicata al percorso personale si svolge di sabato mattina (vedi calendario).

Durante il percorso gli allievi hanno la possibilità di frequentare una serie di seminari tematici di approfondimento facoltativi per specializzare la loro formazione.

Il diploma finale permette di richiedere il patentino CSEN/CONI per l'insegnamento dello Yoga.

1) Il percorso personale

Durante il percorso verrà affrontata di anno in anno la pratica approfondita di pranayama, rilassamento, krya di purificazione corporea, mantra, meditazione.

Nel primo anno: LA FILOSOFIA DELLO HATHA YOGA - lo studio del sé, gli strumenti per vivere pienamente.

Nel secondo anno: LE LEGGI UNIVERSALI - Come rapportarsi con gli altri e con l'ambiente circostante, cosa dare al prossimo.

Nel terzo anno: VIVERE LO YOGA, IL SENTIERO DI FUOCO E DI LUCE - Scegliere il sentiero

Nel quarto anno: I DARSHAN - Realizzarsi nel sentiero.

2) Il percorso formativo comune

Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità; il silenzio psicofisico; le basi per una vita equilibrata secondo lo yoga e l'ayurveda; applicazione della pratica nel quotidiano; imparare a ascoltare, osservare, allargare le percezioni movimento fisico e respiro; i condizionamenti; pensiero positivo e pensiero negativo.

Approfondimento della pratica di auto osservazione; comprendere le tipologie umane secondo l'ayurveda; il linguaggio corporeo; didattica, insegnamento, comunicazione; analisi e applicazioni terapeutiche delle asana; il mantenimento e il potenziamento della salute; psicologia yoga; yoga nidra; krya yoga

Karma e reincarnazione; asana, approfondimento, usare prana shakti; didattica e deontologia dell'insegnamento Ayurveda; yoga nidra/sitali karana; i bandha.

Ayurveda; astrologia vedica; mantra; tantra; vastu vidya; butha shuddi; i sentieri dello yoga il vedanta, le scuole del Tantra, kundalini, bakti.

Asana e sequenze

Psicologia dello yoga

Filosofia dello Hatha Yoga

Ayurveda e salute naturale

Analisi e applicazioni terapeutiche delle asana

Analisi posturale, la postura corretta

La rieducazione del respiro

Pranayama

Movimento fisico e respiro

Krya di purificazione corporea

Chakra e Kundalini

Mantra vidya

Meditazione

Anatomia e fisiologia applicata allo Yoga

Percezione dello spazio

Didattica e comunicazione

Deontologia dell'insegnamento

Evoluzione personale e tutoraggio nello sviluppo della pratica

Studio dei testi classici

Bhagavad gita, Samkya karika, Yoga sutra, le Upanisad, Charaka samita, Saundarya Lahari.

Ashram in India

Dal secondo anno gli allievi possono partecipare ai viaggi studio in India all'Ashram Sadhana Mandir Trust a Rishikesh dove avranno l'opportunità di poter ricevere gli insegnamenti nel contesto originario dalla viva voce di autorevoli rappresentanti della tradizione.