

Corso Formazione Insegnanti Yoga del Respiro

Corso Base I° anno

DURATA: 250 ore.

Il corso è strutturato 28 incontri divisi in **11 week-end** di formazione frontale in sede in alternativa on line per un totale di **224 ore**, più **26 ore** di studio individuale.

ORARIO: Venerdì - Sabato - Domenica
dalle ore 9/13 - (pausa pranzo) - dalle ore 14/18.

SEDE: Centro Prana Yoga - Via Tremelloni, 9 - Milano MM1 Precotto

ARGOMENTI: Anatomia – Filosofia – Teoria e Pratica dello Yoga

INSEGNANTI:

Rino Siniscalchi - **Pratica e Teoria dello Yoga**

Grazia Testa - **Filosofia**

DATE

1	29/30/31	Ottobre 2021
2	26/27/28	Novembre
3	11/12	Dicembre
4	21/22/23	Gennaio 2022
5	25/26/27	Febbraio
6	25/26/27	Marzo
7	23/24	Aprile
8	21/22	Maggio
9	17/18/19	Giugno
10	9/10	Luglio
11	17/18	Settembre Esame

Tutti i corsi sono a numero chiuso max. 10 partecipanti.

Non sono richiesti requisiti specifici per l'ammissione tranne il certificato medico di attività sportiva amatoriale.

I Corsi di Formazione potranno essere sia frontali che on line, in modo da poter mantenere il distanziamento all'interno della classe, sino alla fine delle misure di emergenza Covid19. Alla fine del corso, dopo aver superato l'esame teorico e pratico, **si consegnerà l'attestato di Istruttore Yoga e il Diploma di Istruttore di Ginnastica Yoga CSEN (CONI).**

Pratica e Teoria dello Yoga

Yoga significa unione, ed è un percorso che punta a unire l'Uomo al Divino, l'io al Sé, la parte più terrena e materiale dell'individuo a quella più elevata e spirituale.

Lo Yoga 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.

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 e agendo contemporaneamente sui piani fisico, psichico e spirituale.

Il corso è concepito in maniera da favorire una esecuzione corretta della pratica yoga e del raggiungimento delle sue finalità, secondo quanto riportato nei testi fondamentali della disciplina.

Si parte dal piano fisico, si procede verso quello respiratorio, e a quel punto si è pronti per livelli più elevati. Studiando anatomia e fisiologia si avrà una conoscenza precisa ed esauriente del corpo umano: come funzionano i muscoli, come interagiscono l'uno con l'altro e come si attivano le varie catene muscolari, così da riuscire a individuarli in ogni data postura. Il fine ultimo è affermare il criterio assoluto del "Primum Non Nocere", vale a dire che prima di fare del bene, bisogna essere sicuri di non fare del male.

I due elementi dell'esperienza biomeccanica e della consapevolezza respiratoria saranno sempre presenti alla coscienza in ogni fase delle pratica. Ciò significa che l'attenzione resterà sempre dentro e ogni movimento, azione o postura saranno compresi secondo quei parametri.

Nel dettaglio il corso sarà costituito secondo la seguente scaletta.

Spina dorsale

Si comincerà con il definire l'allineamento della spina dorsale per ridurre le curve della colonna e comunque per evitare che aumentino. Ciò comporta chiarire il concetto di retroversione e anteroversione del bacino. Inoltre la colonna dà l'idea del centro, e questo principio sarà messo in risalto in posizioni come le flessioni laterali, nelle quali l'apertura di un lato rispetto all'altro permette la percezione di una espansione e di una ritrazione nello stesso tempo, e tale contrasto permette l'individuazione del centro, che divide queste due realtà.

Respiro

Anatomia e fisiologia del respiro. Definizione dei volumi respiratori: volume di riserva inspiratoria, volume di riserva espiratoria, volume corrente, e relazioni fra di loro. Specificazione delle tecniche respiratorie. Concetto di purificazione: Shuddhi, Pratica di rafforzamento del diaframma: Buddhi Mudra. Definizione e pratica di respiro volontario e respiro involontario.

Concetto di Asana

Asana è la costruzione di posizioni corporee, con cui si formano canali per la diffusione del respiro. Ogni posizione ha una sua specificità e favorisce una espansione respiratoria naturale in una data area. In questo contesto concettuale si fornirà una visione dettagliata degli esercizi Yoga al fine di acquisire la percezione delle sensazioni e dei cambiamenti interiori durante lo svolgimento delle pratiche, per avere chiara comprensione della distinzione che intercorre fra attività ginniche e pratiche yoga.

Si svilupperà una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità di insegnante di yoga, nell'accezione più ampia del termine.

Posizioni di riferimento

Per favorire il mantenimento dell'attenzione dentro e una visione globale del corpo, si passerà da una posizione all'altra tornando sempre in una posizione di yoga di base, così da

poter valutare i cambiamenti che intervengono via via. Tali posizioni di base sono Shavasana, Tadasana, Virasana, Posizione seduta.

Tipologie di Asana

Le posizioni possono essere eseguite in piedi, seduti sui talloni, seduti a gambe incrociate, sdraiati sulla schiena, sdraiati sulla pancia. Si deve essere in grado di costruire un'asana accompagnando il praticante nella posizione desiderata senza mostrarne l'esecuzione materiale, onde evitare che la persona veda la postura come una forma da raggiungere fisicamente e non un'esperienza da vivere passo dopo passo, dall'interno.

Concetto di centralità

Una giusta esecuzione delle asana porta a sviluppare la percezione del centro, a cui si deve fare riferimento in ogni momento della seduta, dato che il centro è una sintesi del tutto, espressione dell'insieme.

Flessioni laterali

Come già accennato in precedenza, le flessioni laterali sono eseguite sia come allungamenti che come esercizi idonei per la percezione del centro, dato che un lato si espande e l'altro si restringe, e quindi permettono di percepire il centro mettendo a confronto due realtà opposte divise dalla colonna vertebrale.

Torsioni

Le torsioni sono esercizi che prevedono la rotazione della colonna vertebrale sul suo asse. Si dividono in vari tipi, che saranno rigorosamente e precisamente individuati.

Analisi e studio di varie asana emblematiche delle varie tipologie.

Ad esempio:

Arda Chandrasana: esaltazione del principio di centralità

Pashimottasana: caratteristiche dei piegamenti in avanti

Halasana, Sarvangasana: chiusura ed espansione della parte posteriore del corpo

Cobra, Arco, Cammello: precisazione del concetto di estensione.

Definizione e chiarimento del concetto di posizione e contro posizione

Alla luce di quanto sopra esposto, lo studente sarà sempre più in grado di comprendere le varie fasi della disciplina e quindi sarà capace di creare sequenze ragionate, logiche e armoniose, grazie alle istruzioni che via via vengono offerte.

Inoltre lo studente sarà in grado di guidare una classe in maniera appropriata, per ciò che riguarda la comunicazione, la trasmissione dei concetti e delle informazioni, il tono fluido e sereno, un insieme di fattori che metterà la classe di praticanti a proprio agio, sicura di essere guidata da una persona capace e preparata.

Anatomia e Fisiologia generale ed approfondimento sul Sistema muscolo-scheletrico, Sistema Endocrino, Apparato di Golgi.

Filosofia

La filosofia indiana sarà studiata strettamente in relazione alla pratica. Il fine è quello di far comprendere che la cultura indiana, in campo yogico, vuole andare oltre il corpo e i problemi che ad esso sono relativi. Ciò significa che lo studio non sarà di tipo accademico e cerebrale, bensì una continua ricerca a creare i collegamenti fra l'aspetto intellettuale e

quello strettamente fisico, in modo da comprendere appieno il senso dello yoga, che vuole permettere l'incontro fra mente e corpo.

Veda

I temi trattati partono dai Veda, argomento indispensabile, in quanto iniziatori di tutto il percorso evolutivo della disciplina.

“Veda in sanscrito indica conoscenza, poiché la sua radice ha il significato di vedere, vedere con la mente, l'intelletto. I Veda espongono una conoscenza non umana, divina, rivelata da veggenti (rishi), e sono la testimonianza di una fase arcaica della civiltà indiana.

Upanishad

Le *Upanishad* saranno proposte come un ampliamento e chiarimento dei principi esposti nei Veda, infatti non rappresentano un pensiero filosofico o spirituale in sé, quanto un approfondimento delle dottrine vediche.

Costi

Primo anno (250 ore) € 1700.

Acconto: € 250 e € 25 di quota associativa entro 22 Ottobre 2021.

La quota associativa è annuale ed include l'assicurazione sportiva.

Soluzione unica: € 1400 entro il 1° Dicembre 2021 (riduzione di €50).

Soluzione a rate: 1° rata di € 500 entro il 1° Dicembre 2021;

2° rata di € 500 entro il 1° Marzo 2022;

3° saldo di € 450 entro il 1° Giugno 2022.

Cosa è compreso nella quota del corso:

11 week end di 224 ore di Formazione Frontale oppure on line +26 ore studio individuale. Esame Finale con Attestato.

Le audio lezioni il supporto per tutte le ore di formazione ulteriori lezioni guida e dispensa.

Cosa non è compreso.

Diploma di Qualifica Rilasciato dallo CSEN € 90.

Tesserino Tecnico CSEN € 35 (prima emissione).

Modalità di Pagamento:

Iscrizione avviene inviando il modello di iscrizione compilato e versando un acconto di

€250 e di €25 euro di iscrizione all'Associazione Sportiva Dilettantistica Prana Yoga.

Successivamente puoi versare la 1° rata oppure la quota in soluzione unica come da

indicazioni precedenti, intestando il bonifico a: ASD PRANA YOGA - BANCO BPM –

IBAN: IT60V050340174700000001674

Per qualsiasi informazione o chiarimento, non esitare a contattare il numero: **351 5084268** anche whatsApp

oppure scrivici a: centrodelprana@gmail.com

[consulta i siti: www.centropranayoga.it](http://www.centropranayoga.it)

www.rinosiniscalchi.it