



PROGRAMMA APPROFONDIMENTO



Il percorso di approfondimento personale è composto da tre moduli di studio. Aperto a chiunque desideri conoscere di più del vasto mondo dello Yoga. Per chi desidera diventare Insegnante frequenterà un successivo modulo di studio.

Il programma di approfondimento personale può essere seguito totalmente, oppure si può scegliere di partecipare alle sole giornate di interesse, pagando la quota di partecipazione al singolo incontro.

MODULO I

FILOSOFIA:

Shiva Yoga – Hatha Yoga e Vedanta

La Scienza dello Yoga Superiore – I segreti della disciplina.

Patanjali Yoga – Il sistema più importante e riconosciuto da tutto il mondo dello Yoga.

I Sutra – Forme semplici di apprendimento.

Come seguire l'Insegnamento – Un percorso semplice per l'uomo di oggi affinché possa seguire la pratica Yoga con successo.

Sadhana Padha – I Sutra di Patanjali

Ashtanga Yoga – Gli otto gradini quali mezzi per l'Auto-realizzazione.

Yama e Nyama – Le fondamenta del vero cambiamento, indispensabili per una pratica Yoga completa ed efficace. Principi. Indicazioni.

Yama: Ahimsa (non-violenza) aspetto indispensabile per una pratica più vera ed un vivere quotidiano più equilibrato.

Yama: Sathya (verità)

Yama: Asteya (libertà dal mondo materiale) – quando lo yogi è stabilito in Asteya, si manifestano a lui tutte le gemme.

Bramacharya (La libertà dall'attaccamento) - comporta una pace ineffabile della mente ed una energia interiore più stabile.

Yama: Aparigraha (Non avidità) – conclusione dei 5 Yama. Quando lo Yogi diviene saldo nella non avidità, acquisisce la vera Conoscenza.

Niyama: Saucha (Purezza) e Samtosa (Appagamento) – due regole pratiche per ottenere la pulizia interna ed esterna del corpo.

Niyama: Tapas (Autodisciplina) e Svadyaya (Studio del Sè) – Importanti pratiche che assistono il praticante durante tutto il suo percorso Yogico.

Niyama: Iswara Pranidhana (Ultimo dei 5 Niyama) – capacità di abbandonarsi alla vita. Porta verso l'apertura della Visione Spirituale.

Kosha - I 5 involucri – le diverse energie dell'essere umano: fisica-vitale-mentale-

intellettuale- spirituale

ASANA:

Introduzione alla pratica – Sequenza di riscaldamento Shiva Yoga Temple

Asana – Illustrazione generale del significato. Speciali benefici fisici–mentali–spirituali

Le posizioni semplici - In piedi. Sedute. Prone. Supine. Capovolte.

Le Asana secondo il Maestro Sri Yogi Pranidhana

Sequenza Om Bhur - Principianti

PRANAYAMA

Il Prana – il mezzo che connette il corpo al respiro. E' ciò che più comunemente viene tradotto come Energia Vitale.

Il Pranayama (L'Arte del Respiro) - il respiro durante la pratica delle Asana. Il respiro e la mente. Le 4 fasi del respiro. Esercizi semplici di base.

Ujjai Pranayama

La Respirazione yogica completa

Nadi Shodana Pranayama (Il Respiro Alternato) - aiuta ad equilibrare i due emisferi del cervello, razionale e intuitivo – impulsivo e riflessivo.

Nadi Shodana Pranayama – approfondiamo il respiro alternato.

Kapalabhati (La profonda purificazione del Kriya Yoga) – Teoria e Pratica. Dona un'incredibile sensazione di leggerezza, freschezza, tranquillità.

Swara Yoga – La scienza delle narici

Bhanda – importantissima pratica dello Hatha Yoga per dirigere ed aumentare l'energia pranica nei tre Chakra principali.

MUDRA

I Mudra (gli antichi gesti dello Yoga) – durante la pratica evocano uno stato interiore di estrema dolcezza e Concentrazione.

Maha Mudra - Maha veda Mudra - Chin Mudra - Jnana Mudra -

Shambavi Mudra - Kechari Mudra - Ashwini Mudra - Adi Mudra -

Yoga Mudra (Simbolo dello Yoga) – secondo la più antica tradizione, aiuta a sviluppare l'umiltà

MODULO 2

FILOSOFIA:

Afflizioni e cause della sofferenza – Parinam: il mutamento.

Tapa: L'angoscia.

Samskara: L'impressione che fissa il ricordo.

Klesha: I 5 stati che disturbano la mente.

Avidya (ignoranza).

Asmita (senso dell'individualità).

Raga (attaccamento).

Dvesa (repulsione).

Abhinivesa (sete di eccessive esperienze).

Kriya Yoga: Sutra-Teoria

I Guna – La natura nascosta del carattere.

Citta Vritti Nirodhah – Imparare a vivere con maggiore Equilibrio.

Sadhana – Benefici di una pratica regolare.

Viveka e Vayragya – Metodi per sviluppare la discriminazione e il distacco. Vivere la vita in armonia.

Ostacoli e Impedimenti durante la pratica – Come riconoscerli e superarli utilizzando anche la condivisione del gruppo.

Metodi per purificare e calmare la Mente.

Tre stati del pensiero Prathyahara – Ritirare la mente dal mondo esteriore nella silenziosa calma del cuore. L'avvicinamento semplice alla concentrazione.

Vibhuti Pada – I 3 stadi prima della Beatitudine Interiore.

Dharana – L'arte della concentrazione.

Obiettivo della Concentrazione – Prima di arrivare alla concentrazione è necessario svuotare la mente, indirizzarla su un oggetto piacevole, per ottenere uno stato di quiete e serenità.

Le Siddhi – Le facoltà e sensibilità che sopraggiungono con la pratica costante.

ASANA

Shatkarma

Lezione Intermedi – Om Bhuvha – Intermedi

PRANAYAMA e MEDITAZIONE

Pranayama - Il respiro alternato di Nadi Shodana Pranayama. Teoria e pratica avanzati.

Pratica di Dharana - Dhyana Joty, la meditazione sulla Luce.

Trataka - Lo sguardo eletto. Permette di ottenere equilibrio, stabilità e la consapevolezza di sé che nasce dall'assenza di pensieri e di tutto ciò che affolla la mente.

MODULO III

Dhyana - Lo stato di meditazione.

Samadhí - Lo stato Supremo dell'Essere.

Intelletto e Intuizione – La porta della Saggezza.

La Vita è fatta per la Meditazione - Il carattere.

Consigli utili per una buona meditazione - Diario Spirituale.

Iswara Pranidhana – La Via più semplice per raggiungere il Samadhi. Lo stato della Consapevolezza Spirituale.

Prakriti e Purusha – Natura e principio vitale dell'esistenza.

Le leggi del pensiero Dove trovare il tempo per meditare? - Consigli pratici per ritagliarsi uno spazio di tempo.

La meditazione in sei passaggi Scopo di tutti gli Yoga – Le diverse forme di Yoga

Bhakti Yoga – Lo Yoga del Cuore.

I 4 Veda

Vedanta

Karma Yoga – Lo Yoga dell'azione adatto all'uomo di oggi.

Jnana Yoga – Lo Yoga della conoscenza del Sè.

Sat Sang – Metodi pratici e diretti per attenuare i Klesha, affezioni e illusioni della mente. Pratica sul “Chi sono io”?

Karma: La Legge di causa – effetto e i tre tipi di Karma (passato-presente-futuro).

ASANA

Lezione Om Bhuvha – Intermedi

MEDITAZIONE

Il Mandala – Un aiuto semplice per la concentrazione.

Approccio alla Meditazione - Kapalabhati. Nadi Shodana avanzato. Mandala Kriya Pranayama.

Mantra – Introduzione alla scienza dei Mantra.

Mantra e Japa – L'importante utilizzo del Japa Mala come strumento di meditazione e concentrazione.

La Om – Il suono sacro per armonizzare la mente e il cuore.

Meditazione sul Sacro Suono “Om”.

Gayatri Mantra – Il più importante e Sacro Mantra Induista per sviluppare l'intuizione
Superiore ed espandere l'Amore Universale.

So Ham

Meditazione: So Ham