

## Teoria

### Metodologia:

- il metodo Spine Yoga per coltivare il benessere, la salute e la crescita personale,
- le quattro discipline: fisica, nutrizionale, emozionale, mentale.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- la cellula,
- i foglietti,
- la colonna vertebrale,
- il movimento.

### Filosofia:

- le fonti dello yoga,
- il concetto di asana e di postura,
- le forze polari.

## Pratica

### Asana

Costruire le fondamenta nelle asana: trikonasana, svanasana, balasana, sukasana, dandasana, viparita, savasana.

#### Posture in piedi:

- Tadasana *posizione eretta*
- Utkatasana *braccia in avanti sedia braccia in avanti*
- Utkatasana *sulle dita dei piedi sedia sulle dita*
- Utkatasana *sulle dita dei piedi gambe unite sedia sulle dita dei piedi gambe unite*
- Utkatasana *mani alle caviglie sedia con schiena a tavolino e mani alle caviglie*
- Virabhadrasana I *guerriero*
- Gajanasana *elefante*
- Utthita Hasta Padasana *il triangolo*

#### Posture sedute:

- Dandasana *bastone/squadra*
- Sukhasana *posizione facile*
- Vajrasana *fulmine/diamante*
- Ustrasana *mani sulla schiena cammello con le mani sulla schiena*
- Ustrasana *cammello con mani sui piedi*

#### Posture carponi:

- Bidalasana *gatto*
- Balasana *foglia/bambino*
- Ashwa Sanchalanasana *affondo mani a terra*
- Parighasana *sbarra orizzontale/laterale*
- Adho Mukha Svanasana *montagna/cane a testa in giù a gambe aperte*

#### Posture supine/prone:

- Setu Bandhasana *mezzoponte*
- Setu Bandhasana *avanzata ponte*
- Ekapada Setuasana *dx/sx ponte con gamba sollevata*
- Savasana *posizione del cadavere/riposo*

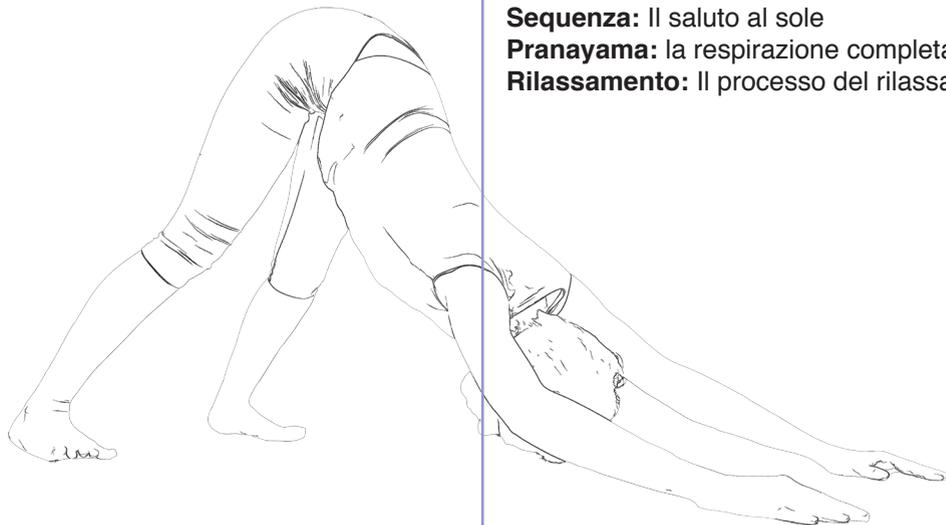
#### Posture capovolte:

- Viparita Karani Mudra (Sahaja Sarvangasana) *boomerang (candela con gambe inclinate)*
- Ardapindasana *boomerang con le ginocchia sulla fronte*

**Sequenza:** Il saluto al sole

**Pranayama:** la respirazione completa

**Rilassamento:** Il processo del rilassamento, il rilassamento integrale insegnato da A. Van Lysebeth



## SECONDO SEMINARIO: "Il core nella pratica delle asana. I bandhas"

### Teoria

#### Metodologia:

- principi generali e consigli pratici nella pratica delle asana, precauzioni e controindicazioni.

#### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- i muscoli,
- le catene muscolari,
- diaframma, ileopsoas,
- i movimenti articolari,
- la biomeccanica.

#### Filosofia:

- classificazione delle asana,
- le cinque fasi di un'asana.



### Pratica

#### Asana

##### Posture in piedi:

- Namaste *saluto*
- Samasthiti *montagna con allungamento verso l'alto, braccia parallele*
- Konasana *un braccio in piedi un braccio allungato verso l'alto, piegamento dx/sx*
- Konasana *in piedi, braccia allungate verso l'alto, piegamento dx/sx*
- Salamba Konasana *in piedi piegamento verso dx/sx*
- Katichakrasana *rotazione della vita a dx/sx*
- Utthita Ashva Sanchalanasana *mezzaluna con allungamento verso l'alto centrale, mani unite*
- Ardha Chandrasana/Utthita Konasana *mezzaluna dx/sx (gambe aperte/unite)*
- Utkatasana *sedia*
- Utkatasana *avanzata sedia avanzata*
- Utkatasana *potente (variante sedia)*

##### Posture sedute:

- Baddha Konasana *farfalla/ciabattino dinamico*
- Virasana *eroe mani sulle cosce*
- Adho Shirsha Virasana *eroe fronte a terra*
- Shashankasana *lepre*
- Malasana *facile mani a terra ghirlanda facile mani a terra*
- Malasana *ghirlanda*

##### Posture carponi:

- Goasana *gatto statico/tavola*
- Ashva Sanchalanasana *equestre gamba dx/sx avanti con ginocchio a terra*
- Utthita Ashva Sanchalanasana *equestre gamba dx/sx avanti con ginocchio allineato*

##### Posture supine/prone:

- Chakrasana *torsione della colonna con rotazione gambe piegate dx/sx*
- Jathara Parivartanasana *torsione della colonna gambe allungate unite dx/sx*
- Natarajanasana *signora della danza, torsione colonna con piede dx/sx su ginocchio sx/dx*

##### Posture capovolte:

- Purva Halasana *aratro semplice*
- Halasana *aratro*
- Halasana *facilitato aratro facilitato*
- Halasana *avanzato aratro avanzato*

**Bandhas:** mulabandha

**Sequenza:** sequenza di Rishikesh

**Pranayama:** Kumbhaka - la ritenzione del respiro

**Rilassamento:** il rilassamento cranio - sacrale per l'equilibrio psicofisico

**Pratica di insegnamento**

## Teoria

### Metodologia:

- come gestire al meglio il proprio tempo e organizzare un piano di lavoro efficace.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- funzioni della colonna vertebrale e relazione con il sistema nervoso,
- la biomeccanica muscolare.

### Filosofia:

- il meccanismo d'azione delle asana,
- il prana e i centri psichici.



## Pratica

### Asana

#### Posture in piedi:

- Virabhadrasana 2 *guerriero braccia distese al cielo (Hanuman facilitato + tronco inclinato)*
- Virabhadrasana 3 *guerriero sulla gamba piegata dx/sx*
- Virabhadrasana 4 *guerriero sulla gamba distesa dx/sx*
- Virabhadrasana 5 *guerriero ruotato sul piede dx/sx*
- Virabhadrasana 6 *arciere*

#### Posture seduti:

- Kraukasana da seduti *airone con distensione gamba dx/sx da seduti*
- Gomukha Vajrasana *muso di vacca con gambe del fulmine dx/sx*
- Gomukha Virasana *muso di vacca con gambe dell'eroe dx/sx*
- Gomukhasana *muso di vacca dx/sx*
- Hastapada Baddhasana *ostrica*

#### Posture carponi:

- Sardulasana *tigre dx/sx*
- Adho Mukta Svanasana *montagna/cane a testa in giù gambe unite*
- Eka Pada Adho Mukha Svanasana *montagna/cane a testa in giù dx/sx gamba sollevata*
- Uttana Shishosana *cucciolo*
- Ardha Chaturanga Dandasana *asse facile*
- Dandasana *asse*
- Chaturanga Dandasana *asse a terra/coccodrillo*
- Ashtanga Namaskara *otto punti*

#### Posture supine/prone:

- Pavanamuktanasana *raccolta una gamba dx/sx*
- Pavanamuktanasana *raccolta*
- Vat Nari Sansthan Shaktivardhak *raccolta testa-ginocchia*
- Salamba Prasarita Padasana *squadra schiena a terra*
- Supta Baddha Konasana *ciabattino da stesi*

#### Posture capovolte:

- Maha Halasana *aratro grande*
- Karnapidasana *aratro raccolto*

**Bandhas:** uddiyana bandha

**Sequenza:** sequenza per estendere la colonna vertebrale

**Pranayama:** Sunyaka - la sospensione del respiro

**Rilassamento:** il rilassamento polarizzante

**Pratica di insegnamento**



## Teoria

### Metodologia:

- yoga e alimentazione secondo i Guna,
- linee guida per la scelta degli alimenti,
- linee guida per disintossicare l'organismo,
- linee guida per ritornare al peso forma

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

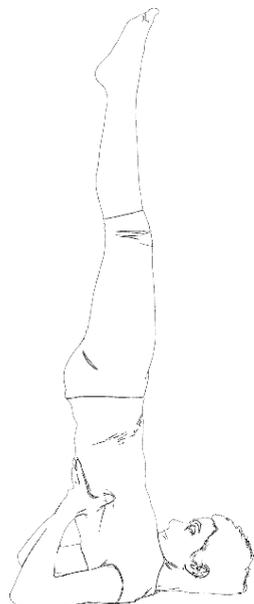
- il sistema scheletrico,
- classificazione dei movimenti fisiologici delle articolazioni
- biomeccanica della colonna vertebrale,
- le cause del mal di schiena,
- l'allineamento scheletrico,
- disturbi comuni e patologie dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio: asana ed esercizi respiratori consigliati, cautele e controindicazioni.

### Filosofia:

- lo yoga sutra di Patanjali, yama e nyama.

### Mental Coach:

- i valori nella vita quotidiana.



## Pratica

### Asana

#### Posture in piedi:

- Vrikshasana namastè *albero mani in saluto dx/sx*
- Vrikshasana *albero dx/sx*
- Vrikshasana *albero piede davanti alla coscia dx/sx*
- Utthita Hasta Padangustasana *in piedi mani-piedi gamba distesa in avanti dx/sx*
- Utthita Hasta Padangustasana *avanzata in piedi mani-piedi gamba distesa laterale dx/sx*
- Utthita Hasta Padangustasana *con busto piegato in avanti in piedi mani-piedi gamba distesa in avanti busto piegato in avanti dx/sx*

#### Posture supine/prone:

- Ardha Salambhasana *semilocusta a gambe alternate dx/sx*
- Salambhasana *locusta*
- Salambhasana *avanzata locusta/canoa braccia distese in avanti*
- Makarasana *coccodrillo a terra prona*
- Makarasana *coccodrillo a terra prona con gamba dx/sx piegata*
- Supta Virasana *eroe supino*

**Bandhas:** jalandhara bandha

**Sequenza:** sequenza per migliorare la flessibilità della colonna vertebrale

**Pranayama:** quadrato

**Rilassamento:** Yoga Nidra parte prima

**Pratica di insegnamento**

#### Posture seduti:

- Upavishtha Konasana *seduta gambe divaricate, schiena dritta*
- Ardha Matsyendrasana *seduta con torsione dx/sx*
- Muktasana *posizione liberata*
- Ardha Padmasana *mezzo loto dx/sx*
- Padmasana *loto*

#### Posture capovolte:

- Utthita Sarvangasana *candela a gambe alternate*
- Sarvangasana *candela*
- Maha Sarvangasana *candela braccia lungo il corpo*



## Teoria

### Metodologia:

- teoria e metodologia dell'allenamento fisico.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- il sistema cardiovascolare,  
- la respirazione, il sistema respiratorio,  
- relazioni funzionali con i centri nervosi della colonna vertebrale,  
- disturbi comuni e patologie dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio: asana ed esercizi respiratori consigliati, cautele e controindicazioni.

### Filosofia:

- l'energia vitale, relazione tra alimentazione, canali energetici ed energia mentale.

## Pratica

### Asana

#### Posture in piedi:

- Trikonasana *triangolo dx/sx*
- Parsvottanasana *flessione laterale dx/sx*
- Ardha Parsvottanasana *flessione parziale laterale, mani in namasté dietro la schiena*
- Parivritta Trikonasana *triangolo rovesciato dx/sx*
- Sahaja Uttanasana *piegata in avanti facile con gambe piegate*
- Sahaja Mayurasana *piegata in avanti con braccia stese dietro la schiena e mani unite*
- Uttanasana *pinza in piedi*

#### Posture seduti:

- Paschimottanasana *pinza*
- Ardha Paschimottanasana *mezza pinza*
- Ardha Paschimottanasana *avanzata cervo*
- Janu Sirsasana *piegamento laterale testa-ginocchio*
- Upavishtha Konasana *seduta ad angolo con piegamento in avanti*
- Kurmasana *tartaruga*

#### Posture supine/prone:

- Ardha Bhujangasana *cobra facilitato*
- Bhujangasana *cobra braccia distese/allungate in avanti/aperte di lato/distese indietro*
- Dhanurasana *arco*
- Ardha Dhanurasana *semiarco*

#### Posture capovolte:

- Tripadasana *treppiede*

**Sequenza:** sequenza per tonificare la schiena

**Pranayama:** kapalabhati, respirazione che purifica il cranio, bhastrika, respirazione a mantice

**Rilassamento:** Yoga Nidra parte seconda

**Pratica di insegnamento**



## Teoria

### Metodologia:

- la seduta di Spine Yoga,
- il movimento ultra rallentato nella fase dinamica e l'immobilità nella fase statica,
- la concentrazione senza sforzo.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- il sistema digerente, relazioni funzionali con i centri nervosi della colonna vertebrale,
- disturbi comuni e malattie dell'apparato digerente e del ricambio, asana ed esercizi respiratori consigliati, cautele e controindicazioni.

### Mental Coach:

- il meccanismo dell'empatia, come creare relazioni di successo in campo personale e professionale.

## Pratica

### Asana

#### Posture in piedi:

- Parsvottanasana *laterale testa-ginocchio*
- Prasarita Paddotanasana *gambe aperte busto parallelo a terra*
- Prasarita Paddotanasana *mani-caviglie gambe aperte mani alle caviglie*
- Urdhva Ekopadasana *piegamento in avanti con gamba in alto dx/sx*
- Utthita Parsvokonasana *laterale ad angolo dx/sx*
- Utthita Parsvokonasana *braccio sollevato laterale ad angolo braccio sollevato dx/sx*
- Parivritta Parsvokonasana *laterale ad angolo rovesciato dx/sx*

#### Posture seduti:

- Sahaja Purvottanasana *tavola in sù*
- Ardha Navasana *mezza barca*
- Sahaja Navasana *barca facilitata*
- Paripurna Navasana *barca ad angolo*
- Navasana *barca*
- Ubhaya Padangusthasana *barca prendendo alluci gambe unite/gambe aperte*

#### Posture supine/prone:

- Matsyendra *pesce gambe allungate*
- Urdhva Matsyasana *pesce gambe sollevate*
- Padma Matsyendra *pesce in loto*
- Matsyendra Virasana *pesce dall'eroe*
- Supta Vajrasana *diamante supino*

#### Posture capovolte:

- Ardha Chakrasana *mezza ruota*
- Urdhva Dhanurasana *ruota sui gomiti e ruota completa*

**Sequenza:** sequenza antistress

**Pranayama:** nadhi sodhana - respirazione a narici alternate, respirazione purificante "Ha - Hi", respirazione tonificante per i nervi

**Rilassamento:** il rilassamento mantrico per la purificazione karmica secondo gli insegnamenti di Maharishi Swami Dr.Gitananda Giri

**Pratica di insegnamento**



## Teoria

### Metodologia:

- essere un insegnante yoga, linee guida per l'insegnamento e codice di comportamento.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- il sistema linfatico, relazioni funzionali con i centri nervosi della colonna vertebrale,
- disturbi comuni, malattie delle vene,
- disturbi dell'apparato genitale, asana ed esercizi respiratori consigliati, cautele e controindicazioni.

### Mental Coach:

- il meccanismo dell'importanza, la chiave che svela come superare gli ostacoli e realizzare i propri obiettivi con successo,
- l'azione impersonale.

## Pratica

### Asana

#### Posture in piedi:

- Garudasana *aquila*
- Maha Natarajasana *danzatore con mudra dx/sx*
- Urdhva Ashva Sanchalāsana *equestre con distensione tronco indietro e braccia al cielo dx/sx*
- Ardha Chandrasana *mezza luna indietro*

#### Posture seduti:

- Adho Mukha Kapotasana *piccione con testa sul piede dx/sx*
- Urdhva Mukha Kapotasana *piccione gamba allungata dx/sx*
- Ekohastapada Kapotasana *piccione reale dx/sx*
- Vasisthasana *ginocchio in appoggio asse laterale facilitato dx/sx*
- Vasisthasana *asse laterale*
- Vasisthasana *gamba sollevata asse laterale con gamba sollevata*
- Vasisthasana *gamba sollevata mano-alluce asse laterale gamba sollevata mano alluce*
- Sayana Buddhasana *il riposo del buddha*

#### Posture supine/prone:

- Purvottanasana *tesa a est/stiramento anteriore*
- Purvottanasana *tesa a est con gamba sollevata dx/sx*
- Urdhva Mukha Svanasana *cane che guarda in sù*
- Raja Bhujangāsana *cobra reale*
- Mayurasana *pavone*
- Padma Mayurasana *pavone in loto*
- Bakāsana *gru con ginocchia sulle ascelle*
- Kakāsana *corvo con ginocchia sui gomiti*
- Hamsāsana *cigno con ginocchia esterne ai gomiti*
- Krounchasana *airone con ginocchia a metà braccio*

#### Posture capovolte:

- Ekopada Dhanurasana *ruota con gamba dx/sx sollevata*
- Salamba Sirsasana I *sulla testa ginocchia piegate*
- Salamba Sirsasana II *sulla testa ginocchia sollevate*
- Salamba Sirsasana *sulla testa con mani alla testa*
- Sirsasana *sulla testa con mani in appoggio*
- Baddhakona Sirsasana *sulla testa con piedi uniti*

**Sequenza:** sequenza per creare un corpo armonioso

**Pranayama:** Shitali - il respiro che rinfresca, Surya Bedhana - il respiro che fora il sole

**Rilassamento:** rilassamento con il mantra So-Ham per calmare la mente secondo gli insegnamenti del Kriya Yoga

**Pratica di insegnamento**



## Teoria

### Metodologia:

- essere insegnante yoga, come iniziare, aspetti normativi, marketing.

### Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- il sistema endocrino, relazioni funzionali con i centri nervosi della colonna vertebrale,
- disturbi della tiroide e delle ghiandole endocrine, asana ed esercizi respiratori consigliati, cautele e controindicazioni.

### Mental Coach:

- le regole per definire i propri obiettivi in modo preciso: il libero arbitrio.

## Pratica

### Asana

Costruire le fondamenta nelle asana: trikonasana, svanasana, balasana, sukasana, dandasana, viparita, savasana.

**Sequenza:** sequenza per tonificare il sistema nervoso

**Pranayama:** Viloma - respiro controcorrente, Anuloma - regolazioni delle nadi, Prana-Apana Samyktā - respirazione ascendente e discendente equilibrata

**Rilassamento:** il rilassamento sulla coscienza cosmica insegnato da Swami Sarvadananda Sarasvati

### Pratica di insegnamento



**NONO INCONTRO:** *Esame teorico-pratico*

