

Teoria

Note1:

per ogni chakra vengono descritte le corrispondenze anatomiche, nervose, ghiandolari, praniche, il significato del simbolo, il mantra.

Note2:

le sequenze di kriya kundalini previste per ogni chakra includono asana, bandhas, mudra, pranayama, mantra, tecniche di concentrazione, visualizzazione e meditazioni in una sequenza precisa secondo gli antichi insegnamenti per risvegliare il potenziale energetico di ogni chakra.

Metodologia:

- l'importanza dell'uso della voce nell'insegnamento e nelle relazioni.

Anatomia Yoga:

- il triplice corpo e i cinque involucri,
- i centri psichici (chakra) e la loro energia vitale (prana),
- le cinque correnti vitali: prana, apana, samana, udana, vyana,
- il Mudra e le sue funzioni
- le dita e le cinque correnti.

Filosofia:

- il mantra AUM.

Pratica

Asana

Le asana meditative:

- Swastikasana *postura prospera*
- Sakhasana *postura facile*
- Guptasana *postura casta*
- Vajrasana *postura zen*
- Padmasana *postura del loto*
- Baddha padmasana *il loto legato*
- Mandukasana *postura della rana*
- Gorakshasana *postura del saggio Goraksha*
- Siddhasana *postura dell'adepto*
- Yogasana *postura dell'unione*
- Gomakhasana *postura della vacca*

Sequenza: Il saluto alla luna.

Pranayama:

- la respirazione con il mantra AUM per aumentare la propria energia vitale,
- la respirazione con i Mudra,
- il respiro e l'apertura dei canali energetici della colonna vertebrale.



Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

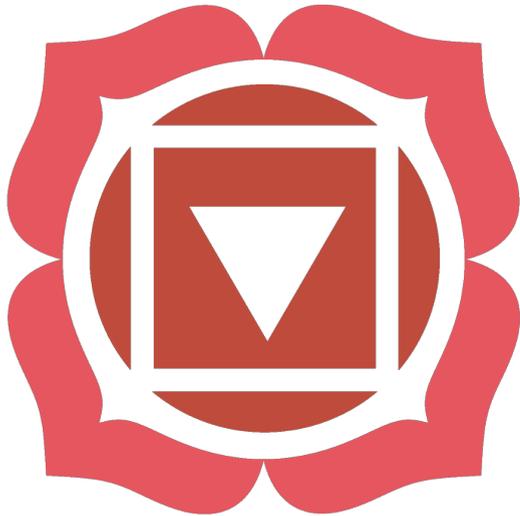
- l'importanza della sadhana (autodisciplina),
- la gestione del tempo e delle priorità.

Anatomia Yoga:

- respiro e energia,
- respiro e rilassamento,
- ida e pingala: le polarità universali,
- prana e pranayama: il controllo della forza vitale,
- il prana e la mente,
- istruzioni per la pratica del pranayama.

Filosofia:

- le Nadi.



Pratica

Asana per il primo Chakra

Flessioni in avanti:

- *Lapasana il rettile (aratro con gambe divaricate)*
- *Paschimottasana la pinza*
- *Utkatasana postura accovacciata*
- *Pada Prasaran Kachchapasana la tartaruga*
- *Chamagadarasana il pipistrello*
- *Pingala Bharad Vajasana postura inclinata lateralmente a dx*
- *Vistrita Padasana equilibrio a gambe divaricate*

Flessioni all'indietro:

- *Bhujangasana il cobra*
- *Ardha Bhujangasana il semi-cobra*
- *Virasana l'eroe*
- *Ida Bharad Vajasana postura inclinata lateralmente a sx*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il primo chakra.

Meditazione: cos'è e come si pratica.

Pratica di insegnamento

Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

- l'importanza della concentrazione, l'attenzione senza tensione,
- l'arte di ascoltare.

Anatomia yoga:

- la mente: lo strumento interno secondo la filosofia vedanta parte prima,
- manas: la mente sensorio-motoria,
- chitta: il deposito dei ricordi.

Filosofia:

- Raja yoga: l'ottuplice sentiero di Patanjali,
- Jnana Yoga: lo yoga della conoscenza suprema.



Pratica

Asana per il secondo Chakra

Flessioni in avanti:

- Gajasana *l'elefante*
- Yoga Mudra *simbolo dello yoga*
- Eka Pada Paschimottanasana *allungamento posteriore su una gamba*
- Chatush Padasana *la lucertola*
- Akarna Dhanurasana *il tiro con l'arco*
- Utthita Jamushira Samyuktasana *la testa al ginocchio*

Flessioni all'indietro:

- Hanuman asana *postura di Hanuman*
- Dhanurasana *l'arco*
- Nadhi asana *postura sull'ombelico*
- Nadhi asana *dondolante dondolamento sull'ombelico*
- Ardha Salabhasana *la semi cavalletta*
- Salabhasana *la cavalletta*
- Ditarita Pada Mastakastarshasana *postura dei piedi alla testa*
- Setu Bandhasana *l'arcata*
- Supta Virasana *l'eroe sdraiato*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il secondo chakra.

Yoga Nidra con i chakra

Pratica di insegnamento

Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

- conoscere i meccanismi psicologici universali che influenzano lo stato mentale delle persone.

Anatomia Yoga:

- la mente: lo strumento interno secondo la filosofia vedanta parte seconda,
- ahankara: il senso dell'io o dell'ego.

Filosofia:

- cos'è la kundalini?



Pratica

Asana per il terzo Chakra

Flessioni in avanti:

- Viparitakaranasana *postura rovesciata*
- Mauri asana *il pavone femmina*
- Naukasana *la barca*

Flessioni all'indietro:

- Utthitardha Chakrasana *la semi ruota*
- Chakrasana *la ruota*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il terzo chakra.

Meditazione sulla vita (A. Van Lysebeth)

Pratica di insegnamento

Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

- comprendere qual'è la cosa più importante per ogni persona,
- come guadagnarsi la fiducia degli altri utilizzando le formule verbali più efficaci.

Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- la mente: lo strumento interno secondo la filosofia vedanta parte terza,
- buddhi: la ragione o intelletto.

Filosofia:

- kundalini e cervello.

Mental Coach:

- le 10 regole per mantenere il cervello in forma.



Pratica

Asana per il quarto Chakra

Flessioni in avanti:

- Pingala Jathara Parivartanasana a dx *torsione vertebrale da sdraiati*
- Kakasana *il corvo*
- Vakasana *l'airone*
- Hamsasana *il cigno*
- Krouchasana *la gru*
- Mahavirasana postura di Sri Mahavira *Parshvottanasana allungamento laterale dalla testa al ginocchio*
- Bhingasana *l'ape nera*

Flessioni all'indietro:

- Khagasana *l'uccello*
- Ida Jathara Parivartanasana a sx *torsione vertebrale da sdraiati*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il quarto chakra.

Meditazione sulle tre cupole (A. Van Lysebeth)

Pratica di insegnamento

Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

- la gestione dei rapporti personali e interpersonali di successo,
- come creare empatia, ottenere collaborazione dagli altri e superare gli ostacoli.

Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- la mente: lo strumento interno secondo la filosofia vedanta parte quarta,
- cos'è la coscienza?

Filosofia:

- i metodi di risveglio della kundalini,
- gli stadi del risveglio,
- l'importanza di una dieta appropriata.



Pratica

Asana per il quinto Chakra

Flessioni in avanti:

- Pingala Ardha Matsya Indrasana *semi torsione vertebrale a dx*
- Poorvottanasana *inclinazione dorsale*
- Karnapidasana *postura del ginocchio che preme l'orecchio*

Flessioni all'indietro:

- Setu Badhasana *il ponte*
- Ida Ardha Matsya Indrasana *semi torsione vertebrale a sx*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il quinto chakra.

Meditazione sui cinque involucri che avvolgono il Sè (Swami Sarvadananda Sarasvati)

Pratica di insegnamento

Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

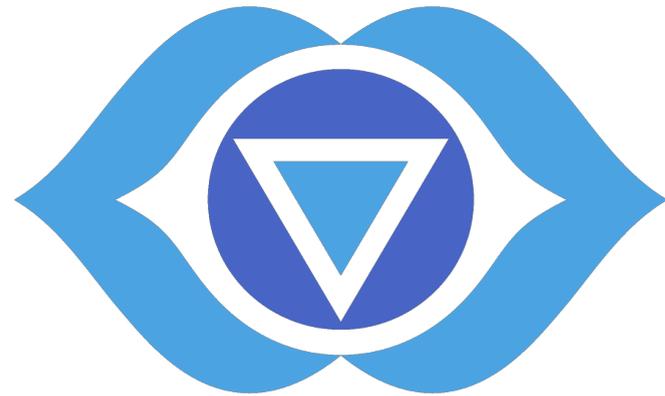
- la mossa vincente: importanza zero,
- come realizzare i propri obiettivi e superare gli ostacoli imprevisti.

Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- la meditazione e il cervello.

Filosofia:

- la via del kriya yoga.



Pratica

Asana per il sesto Chakra

Posture meditative:

- Swastikasana *postura prospera*
- Sukhasana *postura facile*
- Guptasana *postura casta*
- Vajrasana *postura zen*
- Padmasana *postura del loto*
- Baddha Padmasana *il loto legato*
- Mandukasana *la rana*
- Gorakshasana *postura del saggio Goraksha*
- Siddhasana *postura dell'adepto*
- Yogasana *postura dell'unione*
- Gomukhasana *la vacca*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il sesto chakra.

Meditazione sui chakra

Pratica di insegnamento



Teoria

Metodologia / stile di vita yogico:

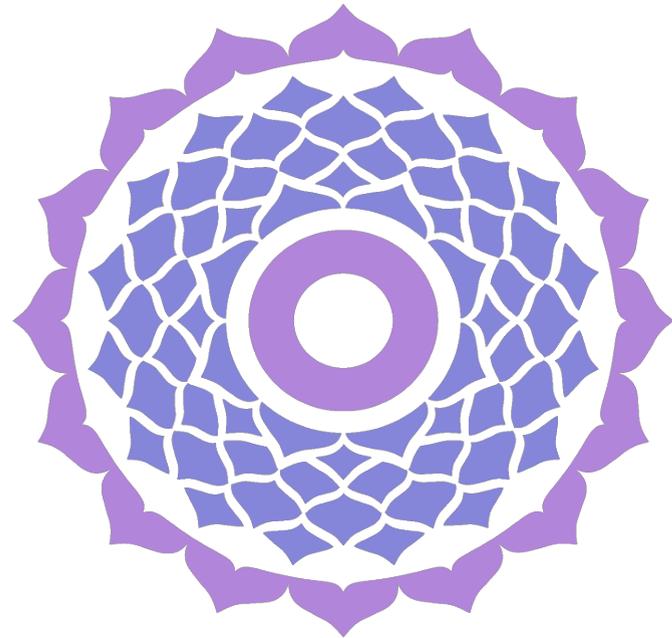
- il potere dell'azione impersonale.

Anatomia, fisiologia e biomeccanica:

- i chakra: i sette centri della consapevolezza.

Filosofia:

- Samadhi: lo stato di supercoscienza



Pratica

Asana per il settimo Chakra

- Shirshasana *postura sulla testa*
- Dhruvasana *postura del saggio Dhruva*
- Vrikshasana *il treppiede*
- Hasta Shirakasana *postura sulle mani*
- Padma Shirshasana *il loto in postura rovesciata*
- Sash Tan Gadan Dawatasana *prosternazione spirituale*

Sequenza: tecniche di kriya kundalini per il settimo chakra.

Meditazione trascendentale Chaturtha pranayama

Pratica di insegnamento

NONO INCONTRO: *Esame teorico-pratico*

