

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 *cammello*

Posture carponi:

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

Posture supine/prone:

- Setu Bandhasana *mezzoponte*
- Savasana *posizione del cadavere/riposo*

Posture capovolte:

- Viparita Karani Mudra *boomerang*

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 *in piedi, un braccio allungato verso l'alto, piegamento dx/sx*
- Konasana *in piedi, braccia allungate verso l'alto, piegamento dx/sx*
- Utkatasana *avanzata sedia avanzata*
- Utkatasana *potente (variante sedia)*

Posture sedute:

- Baddha Konasana *farfalla/ciabattino dinamico*
- Virasana *eroe mani sulle cosce*
- Malasana *ghirlanda*

Posture carponi:

- Ashva Sanchalanasana *equestre gamba dx/sx avanti con ginocchio a terra*

Posture supine/prone:

- Chakrasana *torsione della colonna con rotazione gambe dx/sx*

Posture capovolte:

- Halasana *aratro*

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 busto inclinato*
- Virabhadrasana 4 *guerriero busto parallelo al suolo*
- Virabhadrasana 5 *arciere*

Posture seduti:

- Kraukasana da seduti *airone con distensione gamba dx/sx da seduti*
- 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*
- 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*

Bandhas: uddiyana bandha

Sequenza: sequenza per estendere la colonna vertebrale

Pranayama: Suryaka - 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:

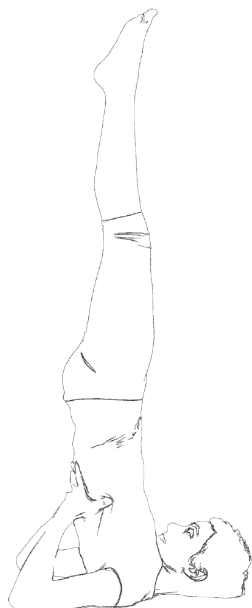
- il sistema scheletrico,
- classificazione dei movimenti fisiologici delle articolazioni
- biomeccanica della colonna vertebrale,
- le cause del mal di schiena,
- l’allineamento scheletrico,
- disturbi comuni e patologie dell’apparato respiratorio e cardiocircolatorio: asana ed esercizi respiratori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

- Upavishtha Konasana *seduta gambe divaricate, schiena dritta*
- Matsyendrasana *seduta con torsione dx/sx*
- Padmasana *loto*

Posture supine/prone:

- Salambhasana *locusta*
- Makarasana *coccodrillo*
- Supta Virasana *eroe supino*

Posture capovolte:

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

Bandhas: jalandhara bandha

Sequenza: sequenza per migliorare la flessibilità della colonna vertebrale

Pranayama: quadrato

Rilassamento: Yoga Nidra parte prima

Pratica di insegnamento

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*
- Parivritta Trikonasana *triangolo rovesciato dx/sx*
- Uttanasana *pinza in piedi*

Posture seduti:

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

Posture supine/prone:

- Bhujangasana *cobra*
- Dhanurasana *arco*

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



SESTO SEMINARIO: “Distendere la schiena e la colonna vertebrale”

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:

- Prasarita Paddotanasana mani-caviglie *gambe aperte mani alle caviglie*
- Utthita Parsvokonasana *laterale ad angolo dx/sx*

Posture seduti:

- Navasana *barca*

Posture supine/prone:

- Matsyasana *pesce*
- Supta Vajrasana *diamante supino*

Posture capovolte:

- Chakrasana *ruota*

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*

Posture seduti:

- Ekohastapada Kapotasana *piccione reale dx/sx*
- Vasisthasana *asse laterale*
- Sayana Buddhasana *il riposo del buddha*

Posture supine/prone:

- Purvottanasana *tesa a est/stiramento anteriore*
- Urdhva Mukha Svanasana *cane che guarda in sù*
- Mayurasana *pavone*
- Padma Mayurasana *pavone in loto*
- Bakasana *gru con ginocchia sulle ascelle*
- Kakasana *corvo con ginocchia sui gomiti*
- Hamsasana *cigno con ginocchia esterne ai gomiti*
- Krounchasana *airone con ginocchia a metà braccio*

Posture capovolte:

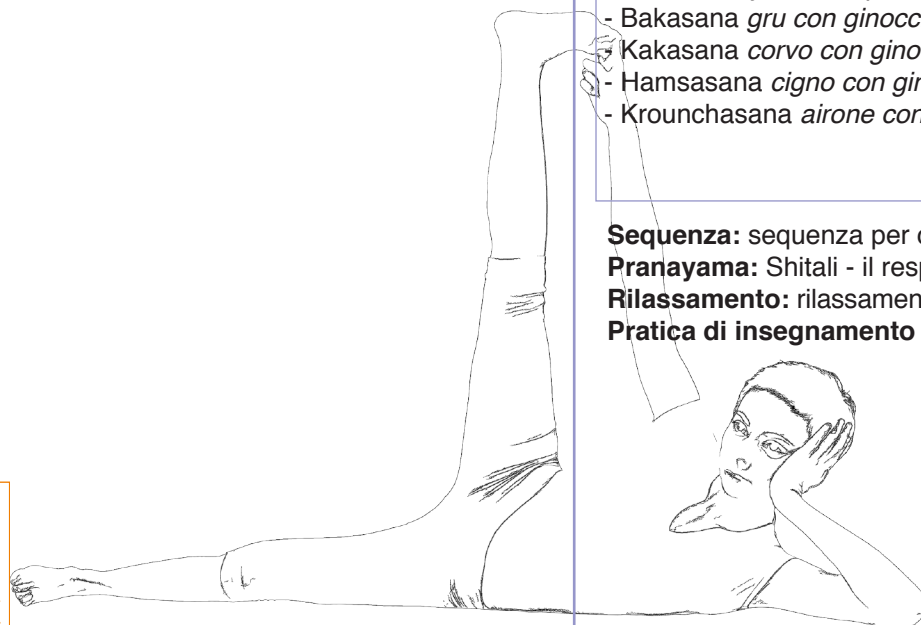
- Sirsasana *sulla testa con mani in appoggio*

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: Vi-loma - respiro controcorrente, Anu-loma - regolazioni delle nadi,
Prana-Apana Samyukta - respirazione ascendente e discendente equilibrata

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

Pratica di insegnamento



NONO INCONTRO: *Esame teorico-pratico*

