



ANAM ARUP YOGA



**FORMAZIONE**

# SCUOLA DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI GINNASTICA PER IL BENESSERE ED IL FITNESS METODO YOGA RICONOSCIUTO C.O.N.I

**500 ore triennale**

**9 fine settimana per anno + weekend esami con test finale**

**il terzo anno test + tesi finale**

## **A CHI E' RIVOLTO :**

A chi cerca un nuovo sbocco professionale

A chi opera nel settore del benessere e desidera qualificarsi

Agli allievi di yoga che vogliono approfondire le tematiche yogiche

A chiunque voglia ampliare la sua conoscenza dello yoga

A chi abbia la passione e l'interesse per dedicarsi all'insegnamento e trasmetterlo agli altri .

A chi desidera una vita serena, essere di supporto agli altri e aprirsi a nuove opportunità

A chi semplicemente è alla ricerca di una nuova consapevolezza nell'unione di corpo, mente e spirito

## **SEDE :**

Presso sede ANAM ARUP YOGA V.le S.Eufemia 36/A , 25135 Brescia

## **STRUTTURA DEL CORSO :**

Sabato dalle 09:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

Domenica dalle 09:00 alle ore 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00

## **COSTO € 1.200,00 ANNO**

Le attività sono riservate agli associati dell' S.S.D. Yoga Anam Arup, al costo del corso, se necessario, vanno aggiunti 25,00 € per l'affiliazione.

**- € 200,00 AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ENTRO IL 30/11/2020**

**- € 200,00 ENTRO IL 31/01/2021**

**- € 400,00 ENTRO IL 31/05/2021**

**- € 400,00 ENTRO IL 30/09/2021**

**Al termine del primo anno si ottiene un attestato che abilita al tirocinio per l'insegnamento in sedi indicate.**

**Al termine del secondo anno l'attestato abilita all'insegnamento sotto supervisione di un insegnante.**

**Al terzo anno conseguimento del diploma nazionale di istruttore yoga riconosciuto dal CONI che abilita all'insegnamento .**

## **DATE INCONTRI 1' ANNO**

**09-10 GENNAIO 2021**

**06-07 FEBBRAIO 2021**

**06-07 MARZO 2021**

**10-11 APRILE 2021**

**08-09 MAGGIO 2021**

**05-06 GIUGNO 2021**

**18-19 SETTEMBRE 2021**

**02-03 OTTOBRE 2021**

**06-07 NOVEMBRE 2021**

**04-05 DICEMBRE 2021**

## **DOCENTI :**

Angelo Izzo : massofisioterapista – diploma Insegnante YOGA RATNA – terapeuta manuale in osteopatia specializzato sulla postura – preparatore atletico.

Tatiana Aliprandi : diploma insegnante YOGA RATNA – master quinquennale di ayurveda con il maestro Giovanni Criscione - Diploma master ayurvedico presso ospedale di Soomaltharam Kerala India - master ayurvedico di A.I.M.A. seguito da uno staff tutto indiano di insegnanti e medici di Deli- docente di Ayurveda.

Nadia Taglietti : laureata in Storia presso l'Universit. degli Studi di Milano – ricercatrice storica - insegnante di yoga diploma HARI-OM . Studiosa di storia e filosofia indiana.

Danila Aliprandi : infermiera libera professionista, praticante dal 2000( hatha yoga classico, yengar, ratna, vinyasa, yoga nidra, nada yoga) insegnante yoga per la donna (gravidanza, pavimento pelvico), insegnante yoga bambini presso A.I.Y.B. dal 2008, ho insegnato nelle scuole elementari, medie e superiori. Diplomata insegnante yoga Hari Om.

Le ore di pratica verranno condotte a rotazione insegnanti esterni che collaborano con il nostro centro.

I programmi del secondo e terzo anno verranno decisi in base alle capacità dimostrate ed livello ottenuto dall'intera classe .

## **Programma di approccio e conoscenza di Elementi di Anatomia-Fisiologia-Neurologia applicata allo Yoga :**

- Kinesiologia muscolare : i movimenti del busto i movimenti dell'arto superiore e i movimenti dell'arto inferiore.
- L'apparato scheletrico : la struttura delle ossa, com'è fatto lo scheletro, paramorfismi e dismorfismi, alterazioni e traumi.
- L'apparato articolare : articolazioni fisse semi mobili e mobili, alterazioni e traumi.
- Il sistema muscolare : la proprietà del muscolo, la struttura dei muscoli scheletrici, le caratteristiche delle fibre muscolari, le azioni muscolare, i tipi di contrazione muscolare, alterazioni e traumi del sistema muscolare.
- La meccanica del movimento : la terminologia , parti, linee, piani, e movimenti.
- La biomeccanica con la forza, i tre principi della dinamica, la gravità e le leve.
- L'apparato cardiocircolatorio.
- L'apparato respiratorio con la respirazione durante l'esercizio fisico.

## **Programma di Ayurveda : PROGRAMMA I° anno**

- Introduzione all' ayurveda
- I 5 elementi
- La struttura concettuale dell ayurveda
- Pracrity natura del corpo più test
- Qualità e sapori
- Somiglianza e differenze : un principio fondamentale per l' ayurveda
- Il corpo e i 5 elementi
- I dosha
- I tessuti corporei
- Il fuoco digestivo
- Sattva rajas tamas
- La mente
- I punti vitali : chakra e vira chakra
- Dieta regime quotidiano
- Lo yoga legato all' ayurveda perché
- Anatomia ayurvedica i marma punti stimolati con asana al fine di perfezionarl'asana per ristabilire vata pita kapha.
- Capire lo yoga mediante l'ayurveda
- Asana e dosha
- La gestione dell' energia nell' asana

La parte di ayurveda legato alle asana sarà collegato ogni volta alle asana studiate la mattina dello stesso week-end

## **PRANAYAMA e MEDITAZIONE ANATOMIA DEL RESPIRO**

- Biomeccanica dell'atto respiratorio;
- il diaframma;
- effetti sul sistema mente-corpo.

## **ELEMENTI DI FISIOLOGIA SOTTILE**

- I 3 corpi e i 5 kosha che strutturano l'essere umano;
- i principali flussi energetici (nadi e chakra);
- kundalini shakti;
- i blocchi energetici (granthi).

## **IL RESPIRO NELLO YOGA**

- Significato di Prana e Pranayama;
- i 5 prana presenti nel corpo;
- il ciclo del respiro: puraka – anthar kumbhaka – rechaka – bhaya kumbhaka;
- i bandha.

## **TECNICHE DI PRANAYAMA**

- Respirazione yogica completa
- ujjay
- nadi shodana
- anuloma
- viloma
- sitali
- sitkari
- kapalabhati
- agni sari
- bhastrika
- samavritti
- asamavritti

N.B. Di ogni tecnica verranno esaminati: pratica e insegnamento, benefici e controindicazioni fisiche, influenze su corpo sottile.

## **MEDITAZIONE**

- Cosa significa e cosa non significa meditare;
- coltivare la presenza nel qui ed ora (mindfulness);
- divenire testimoni consapevoli non identificandosi coi pensieri;
- pensieri causa delle affezioni umane;
- mente inferiore e mente superiore;
- importanza della meditazione nello yoga (accenni all'Asthanga yoga e agli Yoga Sutra di Patanjali);
- altre tradizioni;
- benefici fisici, mentali, energetici;
- cosa dice la scienza;
- yoga e meditazione come strumento di integrazione e riscoperta del Sé (yoga counselling);
- yoga e meditazione nel vivere quotidiano.

## **TECNICHE PRINCIPALI**

- Apajapa
- Vipassena
- mantra
- yantra e visualizzazioni
- Kundalini
- Osho
- altre (meditazione camminata, danza estatica, mandala...)

## **IL POTERE DELLA MENTE**

- Utilizzo della mente in modo cosciente e evolutivo

## **NIDRA**

- Il rilassamento profondo: tecnica e benefici.

## **PROGRAMMA DI FILOSOFIA E CULTURA YOGICA**

- Caratteristiche generali del pensiero indiano: filosofia indiana e vita, monismo, attenzione per il passato, periodi del pensiero indiano ecc.
- I Veda: le tendenze politeiste e monoteiste, il monismo, la cosmologia, la religione e l'escatologia.
- Introduzione ai Veda: descrizione dei libri e presentazione delle principali divinità.
- Le divinità: la teoria del politeismo, il linguaggio dei simboli, la natura dell'assoluto, le tre qualit. e la manifestazione, il Verbo originario.
- La trinità: Vishnu, Shiva e Brahmā.
- Le Upaniṣad: l'insegnamento delle Upaniṣad, gli inni del Rig Veda e le Upaniṣad, i problemi trattati dalle Upaniṣad, il Brahman e l'ātman.
- Le Upaniṣad: il s. individuale, l'etica delle Upaniṣad, il mokṣa o liberazione, il karma e la psicologia delle Upaniṣad.
- Il darśana Sāṃkhya: la prakṛiti, i guṇa, il puruṣa.
- Il darśana Yoga: osservazioni generali.
- Yogasūtra di Patañjali: presentazione generale del testo.



## **PROPEDEUTICA ALL'INSEGNAMENTO**

### **COMPRENDERE LA RELAZIONE INSEGNANTE-ALLIEVO :**

- Il ruolo sacro dell'insegnante
- Che cos'è un insegnante di Yoga ?
- L'insegnante di Yoga come mentore
- Etica e comportamenti etici
- Archetipi : come vive l'insegnante nella mente dell'allievo
- Transfer, contro-transfer, proiezione, adorazione ed emulazione
- Disincanto nei confronti dell'insegnante e rinegoziazione del rapporto
- Sani Limiti

### **L'ETICA DELL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA :**

- Formazione dell'insegnante
- I pericoli del carisma e le insidie della fama
- Problemi medici e affermazioni infondate
- Quando consigliare a un allievo di rivolgersi a un altro professionista
- Numero di allievi nelle classi
- Composizione etica della classe
- Livello delle lezioni
- Come comunicare con gli allievi
- Correggere e toccare
- Il potere delle parole
- Codice di condotta
- Limiti
- L'etica del denaro
- Abbigliamento appropriato per l'insegnante
- Abbigliamento per l'allievo
- Linguaggio volgare
- Riservatezza
- Parlare degli altri insegnanti o metodi
- Codici etici
- Linee guida etiche per insegnanti di Yoga
- Protocolli di gestione delle lamentele

Oltre all'aspetto teorico sarà soprattutto considerato l'aspetto pratico dell'insegnamento attraverso mini-lezioni che gli allievi , a rotazione , dovranno condurre durante i week-end di corso

## **STUDIO DELLE ASANA :**

Durante il corso di studio verranno studiate le asana da tutti i punti di vista :

- Posturale
- Simbolico
- Biomeccanico
- Asana di preparazione
- Varianti in base alle diverse problematiche
- Controindicazioni
- Muscolare