

PROGRAMMA ACCADEMIA YOGA E AYURVEDA

con il dr. Rajesh Shrivastava



1° INCONTRO

- Storia, basi e principi dell’Ayurveda - Visione del macrocosmo e microcosmo - Cinque elementi, tre energie - Fonti delle energie; cibo, sonno e respirazione - Fisiologia e anatomia in Ayurveda - I tre Dosha: Vata, Pitta e Kapha quali componenti energetiche e strutturali dell’organismo cellulare - I Dathu: i sette tessuti cellulari basilari - I Mala: gli organi e la funzionalità catabolica dell’organismo in relazione alle sostanze secrete dall’organismo - La Prakruti alias la costituzione psico-somatica della persona: i fattori genetici che la predeterminano in ogni individuo. - La Vikruti dei Dosha: lo stato di squilibrio energetico e di disturbo psico-somatico - Come comprendere i segnali ed i sintomi dello squilibrio dei Dosha

PRATICA DELLO YOGA: le posture, il rilassamento, la concentrazione e la meditazione.

2° INCONTRO

I Chakras, le Nadi e il sistema endocrino: le relazioni funzionali nell’organismo - Anatomia e fisiologia dell’organismo in medicina moderna: relazioni con l’Ayurveda Ayurveda e purificazione: Vamana, Virechana, Niruha Vast, Asthapana Vasti, Nasya Basi e

principi dello Yoga: - Introduzione - Definizione - Storia ed evoluzione dello Yoga - Astanga - Yoga

PRATICA DELLO YOGA: le posture, il rilassamento, la concentrazione e la meditazione.

3° INCONTRO

- 5 Yama (le astinenze, il rapporto con gli altri): 1. Ahimsa (Non- violenza) 2. Satya (Verità) 3. Asteya (Non rubare) 4. Aparigraha (Non possessività) 5. Brahmacharya (L'esperto dell'assoluto) - 5 Niyama (regole personale): 1. Shauch (Purezza) 2. Santosh (Contentezza) 3. Tapas (lo sforzo cosciente su di sé) 4. Swadhyaya (Studi) 5. Ishwara-Pranidhan (dedicazione su Dio) Asana (Le Posture) - Fisiologia e anatomia - Classificazioni delle posture - Posture classiche

PRATICA DELLO YOGA: le posture, il rilassamento, la concentrazione e la meditazione.

4° INCONTRO

Pranayama (Espansione della forza vitale) - La respirazione: un ponte tra la mente e il corpo - Aspetti fisiologici e anatomici della respirazione Il Prana quale "forza vitale": basi e fondamenta dell'energia. Pancha Prana: i cinque prana - Il pranayama (espansione della "forza vitale") - Relazione tra pranayama e corpo: struttura e bilanciamento - Il processo anabolico e catabolico - Anuloma viloma pranayama - Il Kriya per la purificazione: Il Kapal bhati e altre forme di Kapal bhati

Il bilanciamento della respirazione: - La respirazione sezionale - La respirazione Yogica - Bhastrika Pranayama - Bhastrika e Kapal bhati Risonanza: Bhramari Pranayama

Espansione della consapevolezza: - Attenzione, il punto, la superficie lineare e la tridimensionalità della consapevolezza - Ujjayi Pranayama - Il Pranayama della freschezza: Sitali, Sitkari e Sadanta Pranayama PRATICA DELLO YOGA: le posture, il rilassamento, la concentrazione e la meditazione.

5° INCONTRO

Introduzione dell' Ayurveda –Yoga Teoria & pratica “ Tecniche per gestire lo stress”

Introduzione: gli stimoli di base dello stress e dello yoga Il concetto di stress: la definizione e la fisiologia dello stress - il sistema nervoso autonomo, il sistema endocrino - il meccanismo (il percorso) del disturbo da stress La gestione dei problemi indotti e causati dallo stress: gli avvertimenti a livello psicologico, la lista dei sintomi da stress, la propria autovalutazione, il modello di uno stile di vita caratterizzato da un livello di stress accettabile e che non produce conseguenze. Il concetto di stress per lo yoga e la sua gestione: - il concetto di corpo fisico e le tecniche yogiche di gestione Come combinare il rilassamento e la stimolazione: - le posture, la respirazione, le tecniche di rilassamento e il suono vocale - La profonda consapevolezza dell'espansione e della percezione: l'attenzione, il punto, la superficie lineare e la tridimensionalità della consapevolezza - La gestione dello stress attraverso un approccio reale della propria vita in senso olistico.

Il rilassamento - Perché il rilassamento? - Il rilassamento. Una chiave per l'efficienza e la creatività. - Obiettivi: rilassare il corpo, rallentare la respirazione e calmare la mente. - Come poter lavorare liberi dalla tensione utilizzando le tecniche per il rilassamento durante i momenti di lavoro (nel luogo di lavoro): le tecniche di rilassamento istantaneo e quelle rapide. - Le tecniche per rilassamento profondo con piena consapevolezza

6° INCONTRO - RESIDENZIALE

Pratyahana e Dharana (L'interiorizzazione dei sensi e la concentrazione)

IL PERCORSO: ATTENZIONE- CONSAPEVOLEZZA-
CONCENTRAZIONE (Dharana) - MEDITAZIONE (DHYANA) –
LA COSCIENZA RACCOLTA IN SE' STESSA, LO STATO
SUPREMO DI GRANDE PUREZZA (SAMADHI) - PERCHE'
MEDITARE ? COME MEDITARE ?

Dhyana e Samadhi (Meditazione e Consapevolezza Suprema) -
Preparazione alla meditazione: quali asana, quale ambiente e
quali mantra sono più consoni a noi stessi. - Semplici tecniche di
concentrazione: - meditazione sulla
respirazione - meditazione sui panch-mahabhoota (aria, spazio,
fuoco, acqua, terra) - meditazione sulla visualizzazione,
immaginazione, i colori.

PRATICA DELLO YOGA: le posture, il rilassamento, la
concentrazione e la meditazione. Ayurveda- Yoga e Prakruti
Yoga per Vata, Pitta e Kapha Purificazione nello Yoga, (Sata
Kriya) Kapal Bhati, Neti, Nauli e Dhauti, Trataka e Shankha
prakshalana.

.

7° INCONTRO

Teoria & Pratica Yoga per promuovere la funzione fisiologica di
difesa dell'apparato respiratorio. Studi sull' Allergia nasale,
sinusite, Asma bronchiale e Bronchite. Yoga per promuovere la

naturale funzione fisiologica del metabolismo. Studi sul Diabete, Costipazione, Acidità, Ulcera, Colon irritabile e Colite.

8° INCONTRO

Teoria & Pratica Yoga per favorire il naturale metabolismo di grassi e zuccheri. Studi sull' Obesità. Yoga per promuovere il naturale benessere delle articolazioni. Studi sull' Artrite, Reumatismo, Fibromialgia, Mal di testa, Cefalea, Emicrania, Mal di schiena e cervicale.

9° INCONTRO

Teoria & Pratica Yoga per promuovere la naturale funzionalità del muscolo cardiaco e disturbi incurabili. Studi sull' Ipertensione, Sclerosi multipla, Cancro. Yoga per favorire il fisiologico equilibrio dell'apparato genitale femminile e maschile. Studi sui Sintomi premestruali, premenopausa, amenorrea, dismenorrea, prostata, impotenza.

10° INCONTRO

Teoria & Pratica Yoga per promuovere la naturale chiarezza e stabilità mentale: Studi sull'Ansia, attacco di panico, depressione, dipendenza. Yoga per favorire il naturale stato di benessere emotivo: Studi sull' Anoressia, Bulemia, Insonnia, Emozioni e la vista.

11° INCONTRO

Ripasso ed Esame finale teorico e pratico

SARA' FORNITO IL MATERIALE DIDATTICO E SARA'
RILASCIATO UN CERTIFICATO DI PRESENZA SIA ITALIANO
CHE INDIANO, UNA VOLTA SUPERATA LA VERIFICA
INTERMEDIA E L'ESAME A FINE ANNO.

E' CONSIGLIATA UN' ESPERIENZA PRECEDENTE
MATURATA NEL CAMPO DELLO YOGA O DELL'AYURVEDA.

AMRITA centro yoga e ayurveda: infoamritayoga@gmail.com
www.amritayoga.it

Aurora De Simoni 349-5036705 Per info e iscrizioni