


# PROGRAMMA

## ACCADEMIA YOGA E AYURVEDA

*con il dr. Rajesh Shrivastava*




**ACCADEMIA  
YOGA e AYURVEDA**

**CORSO DI FORMAZIONE ANNUALE  
PER INSEGNANTI DI YOGA  
IN AYURVEDA**

*con il dr. RAJESH SHRIVASTAVA*  
*Laureato in India, in Ayurveda*  
*specializzato Pancha-Karma e Yoga*

**Centro Yoga e Ayurveda Amrita asd**  
Via dei Georgofili 149, Roma  
[www.amritayoga.it](http://www.amritayoga.it)



## 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

Yama e Niyama

- 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 sè)
  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

Venerdi sabato e domenica

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.

## **6° INCONTRO (VERIFICA INTERMEDIA)**

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.

## **7° INCONTRO**

Teoria & Pratica

Yoga per promuovere la funzione fisiologica di difese 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 FREQUENZA,  
RILASCIATO DAL CENTRO YOGA AYURVEDA AMRITA DI ROMA  
E DALL'ASSOCIAZIONE NAMASTE' DI BOLOGNA.**

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

**AMRITA centro yoga e ayurveda:**

infoamritayoga@gmail.com [www.amritayoga.it](http://www.amritayoga.it)

Renato De Simoni 339-3081272

Rajesh Shrivastava 328-0373182

Aurora De Simoni 349-5036705