



Ananda Bhairav Yoga e Artiterapie

Programma dei corsi annuali/biennali di Hata Yoga 2017-2019

Luogo e periodo di svolgimento: Il corso si svolgerà presso i locali della Associazione Ananda Bhairav in C.so Monte Cucco 135 a Torino, in una sala di 25 metri quadri. I locali sono dotati di bagno con doccia, spogliatoio, sala trattamenti ayurvedici e riscaldamento condominiale e autonomo. Il corso annuale si svolgerà nel periodo Settembre 2017 - Luglio 2018. Il corso biennale si svolgerà nel periodo Settembre 2017 - Luglio 2019

Durata e programma dettagliato del corso: La durata del corso è annuale o biennale. Per chi sceglie la formula annuale la frequenza prevista è di una o due lezioni alla settimana per la durata di un'ora e 30 minuti; questa formula non dà diritto all'attestato di partecipazione. Per chi sceglie il corso biennale, esso è articolato in un primo anno per allievi principianti e un secondo anno per allievi intermedi/avanzati, che abbiano dato dimostrazione di avere compreso e acquisito i principi di base delle tecniche semplici. Il massimo di assenze consentite è il 20% delle lezioni in programma. La frequenza prevista è di una o due lezioni alla settimana della durata di un'ora e 30 minuti, e di almeno 3 seminari della durata di 4 ore ciascuno.

Al termine dei due anni di corso, gli allievi iscritti alla Associazione Ananda Bhairav che abbiano dimostrato di avere voglia di sperimentare con serietà le potenzialità dello yoga e che abbiano totalizzato almeno l'80% delle presenze, pari a 96 ore di lezione frontale, e almeno 3 seminari da 4 ore ciascuno per un totale di 12 ore, riceveranno un attestato di partecipazione con l'indicazione delle ore di formazione ricevute, in relazione alla legge 4/2013 e norma UNI 11661 del 2016.

Il totale del monte ore del corso biennale è di 132 ore, composto da 120 ore di formazione frontale settimanale (60 ore per ciascuno dei due anni di corso) e 3 seminari per un totale di 12 ore, della durata di 4 ore ciascuno o mezza giornata. I seminari non sono compresi nella quota di iscrizione e il costo potrà variare in funzione della tipologia del seminario. Per conoscere il costo dei seminari in programma, verificare la tabella allegata al presente documento o il sito web www.anandabhairav.com

Per il calendario dei corsi occorre verificare le informazioni sul sito web www.anandabhairav.com e consultarsi con gli insegnanti per la prenotazione.

Al termine dei due anni l'allievo potrà richiedere il nome spirituale, il simbolo meditativo e il bija-mantra meditativo personale. Tali elementi costituiscono parte integrante del percorso formativo e spirituale e verrà gestito dal nostro maestro spirituale Swami Gurupujananda Saraswati.

Gli allievi che abbiano completato con successo il corso biennale di base, possono accedere ai corsi di approfondimento e ai seminari, che danno diritto ad attestati di partecipazione, con l'indicazione delle ore di frequenza o ai corsi di formazioni insegnanti.

L'Associazione Ananda Bhairav fornirà agli allievi che abbiano completato il corso biennale con buoni risultati, l'indicazione delle Scuole di Yoga dove poter procedere con la formazione per insegnanti, se lo desiderano, fornendo gli indirizzi delle scuole del circuito dei professionisti dello yoga alla quale è collegata.

Scopo e finalità del corso

Lo scopo del corso è fornire un repertorio di base di tecniche semplici che gli allievi possano fare proprie e ripetere in autonomia a casa, fino a raggiungere un repertorio personale adattato e modulabile in funzione delle loro necessità fisiche, mentali, emozionali e spirituali quotidiane fino al termine della propria esistenza.

La finalità del corso è una ricerca guidata del proprio Se che porti l'allievo a individuare e fare proprie le migliori capacità di ascolto delle necessità del corpo, del miglioramento delle proprie capacità introspettive, del miglioramento continuo del rapporto con se stessi e con gli altri, del raggiungimento del massimo grado individuale possibile di ascolto del proprio Se.

Gli allievi saranno guidati nel migliorare, al meglio delle proprie capacità e possibilità, la propria sensibilità e capacità di ascolto e risoluzione dei conflitti e delle sofferenze.

Inoltre gli allievi saranno guidati nel diventare consapevoli dell'importanza di praticare con regolarità, applicando una metodologia completa e articolata; saranno spesso stimolati ad approfondire i temi trattati con la lettura di articoli e testi, e mediante la partecipazione a seminari.

Contenuti didattici e struttura del corso

La metodologia utilizzata è quella delle lezioni frontali, una, due o più volte alla settimana.

La scuola fornisce dispense cartacee e elettroniche, utilizzando i canali di comunicazione tradizionali e informatici come la Mail, Facebook, What's up e le News letter.

Requisiti di accesso dei partecipanti

Tutti possono partecipare ai corsi di Yoga, in assenza di patologie mediche che controindichino la pratica dello Yoga. In caso di dubbi è indispensabile avere il parere del proprio medico e fornire eventualmente un certificato medico.

Nel caso di patologie che permettano la pratica dello yoga è indispensabile dichiararle in sede di colloquio e sulla scheda di iscrizione. L'Associazione Ananda Bhairav si riserva ogni diritto nel caso l'allievo non dichiari, in parte o del tutto, la verità sul proprio stato di salute psico-fisico.

Gli allievi devono essere maggiorenni. Nel caso non lo siano debbono essere accompagnati da un genitore alle lezioni e debbono essere in grado di mantenere un comportamento adeguato alle circostanze. Non sono accettati allievi al di sotto dei 6 anni di età, senza genitore accompagnatore e praticante. A tale proposito si consulti il paragrafo Yoga Bimbi

Gli allievi debbono fornire all'atto dell'iscrizione tutte le generalità richieste e debbono versare la quota di associazione e la prima rata. Sarà a cura dell'Associazione ricordare il calendario di versamento delle quote successive al momento della scadenza dell'abbonamento in corso.

Nel caso gli allievi siano in cura presso Psicologi o Psichiatri o servizi sul territorio o ambulatori di Neurologia o altri servizi, è offerta la possibilità di collaborare in staff con i medici o professionisti attualmente incaricati della cura e della terapia, al fine di migliorare e integrare gli effetti terapeutici delle terapie in corso.

Numero massimo di partecipanti

Il numero massimo di partecipanti a ciascuna classe o gruppo è di 6 allievi. Data la capienza dei locali e la metodologia adottata per la formazione, è escluso in modo categorico un numero maggiore a 6 partecipanti.

Qualora le condizioni di formazione dei gruppi lo richiedano, gli allievi possono essere invitati a degli aggiustamenti nell'orario di partecipazione, in modo da agevolare la formazione di gruppi.

Qualora sia impossibile inserire gli allievi in un gruppo, per cause di forza maggiore, per cause contingenti, per questioni didattiche o cliniche, la lezione si svolgerà in modalità singola senza variazione della tariffa.

Sono possibili anche lezioni individuali in modalità "Personal Training" a tariffa agevolata.

Programma dettagliato del corso

Il programma del **primo anno** è così articolato:

Asana base e intermedie, pranajama, mudra, banda, yoga nidra, nada yoga, tecniche di dhara/meditative, elementi di medicina ayurvedica, elementi di Vedanta, elementi di Samkya, elementi dei testi classici della tradizione, elementi della Bhagavanghita, bibliografia, sitografia.

Asana

Gruppo per principianti

Serie completa dei Pawanmuktasana per testa, mani e piedi, posizioni pre-meditative, posture di base.

Pawanmuktasana parte 1: gruppo antireumatico

Prarambhik sthiti: posizione di base

Padanguli naman: flettere e estendere le dita dei piedi

Gulf naman: flettere e estendere le caviglie

Gulf chakra: rotazione delle caviglie

Gulf Ghurnan: rotazione passiva della caviglia

Janu naman: flessione del ginocchio

Janu chakra: rotazione del ginocchio

Ardha titali asana: mezza farfalla

Shroni chakra: rotazione dell'anca

Purna titali asana: farfalla completa

Mushtika Bandhana: chiudere le mani

Manibandha Naman: flessione dei polsi

Manibandha chakra: rotazione dell'articolazione del polso

Kehuni naman: flessione dei gomiti

Skanda chakra: rotazione dell'articolazione della spalla

Griva sanchalana: movimenti della testa e del collo

Pawanmuktasana parte 2: gruppo per gli organi addominali e l'apparato digerente

Utthanpadasana: posizione delle gambe sollevate

Chakra padasana: rotazione della gamba

Pada sanchalanasana: movimento del pedalare

Supta pawanmuktasana: posizione a gambe piegate

Jhulana lurhakanasana: rollare e dondolare

Supta udarakarshanasana: posizione di stiramento addominale da sdraiati

Shava udarakarshanasana o Jatariparavartanasana: torsione della colonna vertebrale

Naukasana: posizione della barca

Pawanmuktasana parte 3: gruppo di shakti bandha o posture per lo sblocco dell'energia

Rajju karshanasana: tirare la fune

Gatyatmak meru vakrasana: torsione dinamica della colonna vertebrale

Chakki chalanasana: la macina

Naucha sanchalanasana: movimento del remare

Kashtha takshanasana: movimento del taglialegna

Namaskarasana: la posizione del saluto

Vayu nishkasans: posizione che libera i gas

Kawa chalanasana: passo del corvo

Udarakarshanasana: posizione di allungamento addominale

Esercizi per gli occhi:

Palming

Guardare lateralmente

Guardare di fronte e di lato

Rotazione dello sguardo

Guardare in alto e in basso

Pratica preliminare per Nasikagra drishti

Asana di rilassamento

Tadasana: posizione della montagna

Shavasana o Mritasana: posizione del cadavere

Advasana: posizione del cadavere riverso

Jyestikasana: la posizione migliore

Makarasana: posizione del coccodrillo

Matsya kridasana: posizione del pesce che si dibatte

Asana Meditative

Sukhasana: posizione facile

Simhasana: posizione dell'eroe

Asana di Vajrasana

Vajrasana: posizione del fulmine

Padadhirasana: posizione per equilibrare il respiro

Simhagarjanasana: posizione del leone che ruggisce

Marjariasana: posizione del gatto che si stira

Vyaghrasana: posizione della tigre

Shashankasana: posizione della luna o della lepore o della conchiglia

Shashank bhujangasana: posizione del cobra che attacca

Pranamasana: posizione dell'inchino

Ardha ushtrasana: posizione del mezzo cammello

Ushtrasana: posizione del cammello

Virasana: posizione dell'eroe

Supta Virasana: posizione dell'eroe coricato

Asana dalla posizione eretta

Hasta utthanasana: posizione delle mani che si sollevano

Akarna Dhanurasana: posizione dell'arco e della freccia

Tadasana: posizione della palma

Tiryaka Tadasana: posizione della palma che oscilla

Kati Chakrasana: posizione di torsione della vita

Tiryaka kati chakrasana: posizione di rotazione della vita oscillando

Meru prishthasana: posizione della colonna vertebrale e della schiena

Utthanasana: posizione accovacciata e sollevata

Samakonasana: posizione ad angolo retto

Dwikonasana: posizione del doppio angolo

Trikonasana: posizione del triangolo

Utthita Trikonasana: posizione del triangolo allungata

Parivritta Trikonasana: posizione del triangolo che ruota

Utthita Parsvakonasana: posizione laterale estesa ad angolo

Parivritta Parsvakonasana: posizione laterale rivoltata ad angolo

Utthita lolasana: posizione dell'oscillazione in piedi

Dolasana: posizione del pendolo

Utkatasana: posizione della sedia o potente

Padahastasana o Padangustasana: posizione delle mani ai piedi

Asana di flessione laterale

Parighasana: posizione del cancello

Surya Namaskara: saluto al sole

Pranamasana: posizione della preghiera

Hasta Uttanasana: posizione delle braccia in alto

Padahastasana: posizione delle mani ai piedi

Aswa sanchalanasana: posizione equestre o del cavaliere

Parvatasana: posizione della montagna

Ashtanga Namaskara: saluto con otto parti del corpo

Bhujagasana: posizione del cobra

Chandra Namaskara: saluto alla luna

Pranamasana: posizione della preghiera

Hasta Uttanasana: posizione delle braccia in alto

Padahastasana: posizione delle mani ai piedi

Aswa Sanchalanasana: posizione equestre o del cavaliere

Ardha Chandrasana: posizione della mezzaluna

Parvatasana: posizione della montagna

Ashtanga namaskara: saluto con otto parti del corpo

Bhujagasana: posizione del cobra

Asana

Gruppo intermedio

Asana di Padmasana per principianti

Matsyasana: posizione del pesce

Asana di estensione indietro

Posizione della sfinge

Bhujangasana: posizione del cobra

Tiryaka Bhujangasana: posizione di torsione del cobra

Sarpasana: posizione del serpente

Ardha Shalabasana: posizione della mezza locusta

Shalabasana: posizione della locusta

Saral Dhanurasana: posizione facile dell'arco

Dhanurasana: posizione dell'arco

Kandharasana: posizione sulle spalle

Ardha Chandrasana: posizione della luna crescente

Utthan Pristhasana: posizione della lucertola

Setuasana: posizione del ponte

Grivasana: posizione del collo o ponte sulla testa

Gomukhasana: posizione della faccia di mucca

Asana di flessione avanti

Paschimottanasana: posizione di allungamento del dorso

Gatyatmak Paschimottanasana: posizione dinamica di allungamento del dorso

Janu Sirshasana: posizione della testa al ginocchio

Parivritta Janu Sirshasana: posizione inversa della testa al ginocchio

Meru Akarshanasana: posizione di piegamento della colonna vertebrale

Padahastanasana: posizione di flessione in avanti

Parsvottanasana: posizione di allungamento intenso laterale

Prasarita Padottanasana: posizione di piegamento in avanti con le gambe divaricate

Asana di torsione della colonna vertebrale

Meruwakrasana: torsione spinale

Bhunamansana: posizione di torsione e flessione spinale

Ardha Matsyendrasana: posizione di mezza torsione della colonna vertebrale

Jathara Parivartanasana: posizione che ruota l'addome

Asana capovolte

Murdhasana: posizione con appoggio sulla testa

Viparita Karani asana: posizione capovolta

Sarvangasana: posizione sulle spalle

Halasana: posizione dell'aratro

Druta halasana: posizione dinamica dell'aratro

Sirshasana: posizione sulla testa (semplificata con apposito attrezzo o al pavimento)

Pincha Mayurasana: posizione del pavone (semplificata con l'uso di cinghia)

Adho Mukha Vrikscasana: posizione della verticale sulle mani (semplificata con l'appoggio al muro)

Asana di equilibrio

Vrksasana: posizione dell'albero

Natavarasana: posizione del signore Krishna

Garudasana: posizione dell'aquila

Natarajasana: danza del signore Shiva o forma danzante

Virabhadrasana 1: posizione del guerriero 1

Virabhadrasana 2: posizione del guerriero 2

Ekapadasana o Virabhadrasana 3: posizione del guerriero 3

Sequenza delle 3 posizioni di Virabhadrasana

Merudandasana: posizione della colonna vertebrale

Vashistasana: posizione di equilibrio o del santo Vashista

Arhda Chandrasana: posizione della mezza luna

Utthita Hasta Padangusthasana: posizione della mano sollevata sull'alluce

Navasana: posizione della barca

Bakasana: posizione della gru

Asana di appoggio al terreno

Chaturanga Dandasana: posizione del bastone

Bhujangasana: posizione del cobra

Urdvha Mukha Svanasana: posizione del cane che guarda in su

Adho Mukha Svanasana: posizione del cane che guarda in giù

Pranayama

Respirazione addominale o diaframmatica

Respirazione toracica

Respirazione clavicolare

Respirazione yogica completa

Nadi Shodhana Pranayama: respirazione a narici alternate

Shitali: respirazione rinfrescante

Sitkari: respirazione sibilante

Bhramari: respiro del ronzio dell'ape

Ujjayi: respiro psichico

Bhatrika: respirazione a mantice

Kapalbhati: respiro che purifica la parte frontale del cervello

Surya Bheda: respiro stimolante della vitalità

Sama Vritti: respirazione quadrata

Swana: respirazione ansimante

Agnisar o Vahahnisara Dhauti: attivazione del fuoco digestivo o purificazione con l'essenza del fuoco

Viloma o Asama Vritti : respirazione asimmetrica

Anuloma: respirazione a narici alternate con inspirazione da entrambe le narici

Pratiloma: respirazione a narici alternate con espirazione da entrambe le narici

Bhandha

Jalandhara: chiusura della gola

Uddiyana: contrazione addominale

Mula: contrazione del perineo

Maha: la grande chiusura

Mudra

Gyana: gesto psichico della conoscenza

Chin: gesto psichico della coscienza

Bhairava: atteggiamento feroce o terrificante

Shambavi: fissare lo sguardo al centro tra le sopracciglia

Nasikagra drishti: osservare la punta del naso

Khechari: chiusura della lingua

Shanmukhi: chiusura dei sette cancelli

Prana: invocazione dell'energia

Viparita karani: atteggiamento psichico capovolto

Yoga mudra: atteggiamento dell'unione psichica

Ashwini: gesto del cavallo

Vajroli – Sahajoli: attitudine psichica spontanea o del fulmine

Shatkarma

Jala Neti: pulizia del naso con l'acqua

Lagu Shankhprakashana: lavaggio breve dell'intestino

Agnisar o Vahnisara Dhauti: attivazione del fuoco digestivo o purificazione con l'essenza del fuoco

Nauli: massaggio addominale

Kapalbhati: respiro che purifica la parte frontale del cervello

Trataka: sguardo concentrato

Yoga Nidra

Rilassamento base, intermedio e avanzato

Tecniche di meditazione

Tecniche di concentrazione o dharana base

Mantra Yoga

Maha Mrityunjaya

Gayatri

Shanti Path

Guru stotram

Durga

Kirtan e Bajan

Om Namah Shivaya

Om Namo Baghavatè

Shanti Om

Sri Krishna

Hare Krishna

Teoria

Elementi di anatomia

Elementi di psicologia

Elementi di psichiatria

Elementi di spiritualità

Patanjali e l'ottuplice sentiero dello Yoga

Il Prana

I Chakra

I corpi pranici

Le nadi e i punti marma

Elementi di medicina ayurvedica

La dieta delle Yogini e degli Yogi

Perchè conviene essere vegetariani

Shatkarma e Jalaneti

Applicazioni dello Yoga nel trattamento delle malattie comuni

Yoga e Tecnica della riabilitazione psichiatrica

Lo stress e il suo trattamento

La carriera delle Yogini e degli Yogi

La pratica dello yoga e i rapporti con i famigliari e con il mondo

I testi sacri della tradizione: introduzione al MahaBharata, *Bhagavad Gita*, Veda, Upanishad.

Il programma del **secondo anno** è così articolato:

Tutte gli argomenti e tutte le tecniche del primo anno, con approfondimenti teorici e pratici, varianti e incremento del numero delle ripetizioni, con incremento del numero di pratiche eseguite contemporaneamente, con focalizzazione della consapevolezza sugli effetti psico-somatici-spirituali, sui chakra, sul numero delle ripetizioni, sul nome della posizione, sui passaggi psichici dell'energia sottile, con ripetizione dei Bija Mantra.

Saluto al sole tradizionale in stile Satyananda: con varianti, con ripetizione dei Bija Mantra, con ripetizione dei nomi delle posizioni.

Saluto al sole dinamico in stile "Hari Yoga" (marchio registrato): con varianti e aumento della difficoltà.

Tecniche di concentrazione o dharana medio/avanzate; tecniche di meditazione. Tecniche di Nadayoga.

I testi sacri della tradizione: Introduzione all' Hata yoga pradipika, Yoga Sutra di Patanjali, Gheranda Samita.

Seminari:

Art Integral Dance (AID)

Yoga e automassaggio

Canto emozionale vibrazionale

Yoga bimbi

Musicandolo

La sequenza del mattino

Nadayoga, kirtan, mantra, bjan e sistema di Shiva.

Chakra: la via della consapevolezza

Introduzione alla medicina Ayurvedica

Tatwashuddi e la pratica dei 5 elementi

Yoga Nidra avanzato

Trataka e la meditazione sull'uno

Sri Vijnana Bhairava Tantra: il libro dei libri sui Dharana e avvicinamento alla meditazione

Bibliografia

Swami Satyananda Saraswati, "Asana Pranayama Mudra Banda", Edizioni Satyananda Ashram Italia

Swami Satyananda Saraswati, "Yoga Nidra", Edizioni Satyananda Ashram Italia

Swami Satyasangananda Saraswati, "Sri Vijnana Bhairava Tantra", Edizioni Satyananda Ashram Italia

Swami Satyananda Saraswati, "Surya Namaskara", Edizioni Satyananda Ashram Italia

Swami B.K.S. Iyengar, "Teoria e pratica dello Yoga", Edizioni Mediterranee

Sitografia

Associazione Ananda Bhairav Yoga e Artiterapie: www.anandabhairav.com

Scuola di Yoga Satyananda: <http://www.satyanandaitalia.net>

Scuola di Yoga Hari Om: <https://www.hari-om.it/>

Associazione Ananda Bhairav C.so Monte Cucco 135, 10141 Torino www.anadabhairav.com