

PROGRAMMA SEMINARIO INTENSIVO di INTRODUZIONE allo YOGA

- 25 h di lezione (possibile suddivisione in 4 giornate)
- minimo 8 partecipanti
- massimo 30 partecipanti
- possibile contributo: 80 euro

● INTRODUZIONE ALLO YOGA:

- Significato della parola Yoga
- Storia dello Yoga
- Testi antichi (Yoga Sutra di Patanjali e gli 8 ashtanga)
- Testi antichi (Hatha Yoga Pradipika e le pratiche di base)
- Varietà di Yoga (Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yoga therapy, Raja Yoga, Ashtanga Yoga, Mantra Yoga, Bhakti Yoga...)
- Come lo Yoga è cambiato nel tempo
- Come lo Yoga si è sviluppato da oriente ad occidente

● TEORIA:

- Introduzione alla visione energetica indiana dell'essere umano (i Nadi cioè i canali energetici, i Chakra cioè le ruote di energia, i diversi tipi di Prana nel corpo)
- Introduzione alle Asana (posizioni)
- Introduzione al Pranayama (tecniche di respirazione)
- Introduzione alle pratiche di concentrazione e meditazione
- Introduzione alle pratiche di rilassamento
- Perché lo Yoga è adatto a tutti e come viene personalizzato (introduzione allo Yoga per bambini, Yoga per studenti, Yoga per sportivi, Yoga in gravidanza, Yoga per anziani)
- Yoga Therapy (Yoga per la colonna vertebrale, Yoga per la fibromialgia, Yoga per la stitichezza, Yoga per l'asma)

● PRATICA:

- Suddivisione degli Asana (postura, distensione, rafforzamento, bilanciamento e torsione, equilibrio, posizioni capovolte). Pratica degli asana per ogni settore.
- Pranayama. La respirazione completa di base, la respirazione quadrata, Samavritti Pranayama, Nadi Sodana Pranaya (la respirazione a narici alternate), Ujjai Pranayama, Kapalabati Pranayama, Sithali Pranayama
- Gli Asana per ogni chakra.
- Surya Namaskar (il saluto al sole).
- Come personalizzare un lezione in base ai partecipanti (bambini, studenti, gravidanza, menopausa); introduzione alle pratiche di base più adatte per ogni gruppo.
- Yoga Therapy pratica.
- Pratiche di base di concentrazione e meditazione
- Pratiche di base di rilassamento