



LEZIONI CORSO YOGA BERGAMO ANNO 2016/2017

Il programma è da considerarsi definitivo, può tuttavia subire alcune modificazioni per cause di forza maggiore o per l'opportunità di poter inserire un insegnante, italiano o straniero, giudicato opportuno per la crescita evolutiva della scuola. Ciò che mi pare importante rendere chiaro alle persone che partecipano ai corsi di yoga, yogaterapia e terapisti ayurvedici che ho il piacere di dirigere in diverse località italiane e a volte anche straniere, è che innanzitutto io sono incline a formare "persone" e non ragionieri dello yoga o dell'ayurveda, intendo dire non solo persone che freddamente sappiano fare i conti con le numerose posizioni yoga o tecniche ayurvediche ma soggetti "umani", sensibili ed evoluti che comprendano la responsabilità che ci si assume quando si utilizza o si trasmette la conoscenza relativa a queste nobili discipline.

Come si sa, esse hanno il fine di liberare se stessi e gli altri dalla sofferenza e dall'ignoranza dell'esistenza, portando a sperimentare libertà e gioia di vivere. Poiché non si può insegnare ciò che non si conosce, nei miei corsi innanzitutto gli allievi devono impegnarsi per trovare la loro personale salute ed il loro equilibrio per così dire "psicofisico" e poi vengono altresì sollecitati, al di là dei programmi (che comunque si seguono), ad una loro propria sperimentazione e crescita in particolar modo interiore.

Particolare attenzione viene anche richiamata sulla tradizione e sul significato, ad esempio, della parola yoga che con il suo concetto di unione già dichiara apertamente il suo fine di voler mantenere unite in armonia e nella moderazione i principi fondamentali alla base della nostra costituzione: la realtà fisica e quella non fisica.

La condizione più apprezzata (considerato stato avanzato) nel mio modo di giudicare gli allievi non è, dunque, quanti asana, quante respirazioni o quante tecniche ayurvediche sanno fare al termine della di formazione, bensì quanto hanno nel frattempo compreso dell'esistenza e del messaggio che la natura porta avanti da migliaia di anni con etica.

Quando le persone sono pronte per un viaggio di questo tipo, vengono accolte nella scuola con amore e attenzione infinita indipendentemente dal momento dell'iscrizione (quindi anche a corso già iniziato) e vengono accompagnate amorevolmente, per il tempo giudicato necessario al loro perfezionamento.

Faccio notare che nei corsi da me diretti anche se ci si ritira senza aver completata la formazione, viene garantito un attestato di partecipazione che comprova tutto l'apprendimento ricevuto fino al momento stesso del ritiro.

Avendo a mia volta avuto un insegnamento di questo tipo ed avendolo trovato assai produttore specialmente in comparazione con altri sistemi, lo stesso cerco di fare con gli allievi, secondo l'antica tradizione.

Amadio Bianchi

PRIMA LEZIONE

17-18 SETTEMBRE 2016

Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association

Sabato

Ore 9.30 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

analisi dei principi fondamentali della medicina ayurvedica nella visione macrocosmica

- a) *puruṣa*: l'aspetto senziente della natura, l'energia cosmica spirituale.
- b) *prakṛti*: il principio "insenziente" fisico-materiale dell'universo.
- c) *ahaṃkāra*: il principio cosmico di coesione dal quale si origina l'io.
- d) *guṇa* o qualità della *prakṛti*: *sattva*, *rajas* e *tamas* detti anche *mahā-guṇa*.
- e) *pañcamahābhūta*: i cinque elementi "grossolani": spazio (*ākāśa*), aria (*vāyu*), fuoco (*agni*), acqua (*āpas*) e terra (*pṛithivī*), posti, dall'antico sistema filosofico *sāṃkhya*, alla base della manifestazione.

Analisi dei principi fondamentali della medicina ayurvedica nella visione microcosmica

I *doṣa* o "agenti" regolatori della natura e quindi anche del corpo umano.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

hathayoga: lo *yoga* del sole (*HA*) e della luna (*ṬHA*), oggi considerato l'espressione un pò più fisica di questa disciplina: i *pañcasūryanamaskāra* (i cinque saluti al sole) e sequenza di posizioni preparatorie. Yoga-terapia e *āyurveda* per curare lo stress, l'insonnia, il panico e la depressione.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.00

Prāṇāyāma: tecniche respiratorie, il quarto gradino dell' *Aṣṭāṅgayoga* di Patañjali.

Con questo vocabolo, in generale, nell'ambito dello *yoga*, si fa riferimento agli esercizi che hanno come obiettivo l'addestramento alla respirazione. Tale termine sanscrito, nella cultura indù, ha tuttavia un significato più ampio e più profondo. Esso cela l'indicazione sia per una via evolutiva divina, sia umana.

pausa 10 minuti

ore 16.10 / 18.30

Pratica

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*)

In alcuni monasteri indiani (*āśrama*) dove le lunghe pratiche di preghiera, concentrazione e meditazione costringevano i monaci per ore immobili, in posizione seduta, dove cioè per

lasciare più spazio ad un livello contemplativo-ascetico l'attività fisica era pressoché assente, si cominciò a praticare una sorta di stretching a due (*yogacikitsā*) il quale permetteva al corpo di ritrovare una certa elasticità e alla colonna vertebrale l'assetto ideale per proseguire nelle pratiche. Anche ai "meditanti" capita di provare tensione nel collo, nelle spalle e nella parte alta della schiena o addirittura un fastidioso dolorino tra le scapole dovuto al mantenimento di una posizione sbagliata, proprio come all'impiegato che per molte ore sta seduto nella scrivania del suo ufficio, soprattutto oggi con l'avvento dei computer. Le manovre più importanti di questo metodo sono sicuramente dirette con antica sapienza alla colonna vertebrale. Esse tendono a sbloccare, guarire o donare elasticità alla stessa, alle sue 33 vertebre, ai dischi cartilaginei e ai legamenti che la compongono.

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Apparato gastrointestinale. *Yoga e āyurveda*.

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo che include i *pañcasūryanamaskāra* (i cinque saluti al sole).

2) *prāṇāyāma*:

basi pratiche per la rieducazione alla respirazione.

3) *Yama* e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *ahimsā* e *satya* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 18.00

Tecniche manuali:

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

SECONDA LEZIONE

29 - 30 OTTOBRE 2016

Con **Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati**

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

I *doṣa* (peculiarità-difetti) si manifestano nel corpo con queste caratteristiche divergenti: il *vāta* corrisponde al secco, freddo, ruvido, leggero, può essere anche il magro ed è situato soprattutto nella parte bassa del corpo; il *pitta* è calore, fluidità ma anche acidità ed è situato specialmente al centro del corpo; infine il *kapha* che è la pesantezza, il freddo, la solidità, il grasso, lo ritroviamo collocato principalmente nella testa e nel torace. All'atto della nascita, insieme al patrimonio genetico, l'uomo porta con sé le sue caratteristiche di base, ma queste possono essere modificate lungo il percorso della vita da diversi fattori come lo stile di vita, l'alimentazione o anche, in modo particolare, dal contenuto della mente (*manas*) per cui si afferma che anche la costituzione dei *doṣa*, è variabile.

Test attitudinale

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*. Yoga-terapia e *āyurveda* per curare le articolazioni e attivare la colonna vertebrale

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.00

Prāṇāyāma: tecniche respiratorie, la respirazione lobulare, esercizi pratici di rieducazione alla respirazione.

pausa 10 minuti

ore 16.10 / 18.30

Pratica

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*). La salute della colonna vertebrale era sicuramente ritenuta importante nei monasteri per i centri su di essa situati, conosciuti, anche nella disciplina *yoga* con il nome di *cakra* (si pronuncia la c dolce come in "ciascuno"). I *cakra* sono sette, ma solo cinque sono sulla spina dorsale e si trovano: il primo alla base della colonna vertebrale, il secondo alla radice degli organi genitali, il terzo nella regione lombare all'altezza dell'ombelico, il quarto dietro il cuore, il quinto nella regione della gola. Tali centri (corrispondono in modo grossolano ai plessi della cultura occidentale), sono ritenuti importanti poiché sul piano fisico controllano la salute di varie aree del corpo ma, soprattutto nella scienza spirituale orientale, essi sono fulcro di esperienze di coscienza.

Ore 17.30/19.00

Letture e commento della *Bhagavadgītā*.

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Apparato respiratorio. *Yoga* e *āyurveda*.

Yama e niyama nella vita quotidiana. Due per volta . Lancio della ricerca personale su *asteya e brahmacarya* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo.

2) *prāṇāyāma*:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Tecniche manuali:

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

TERZA LEZIONE

26 – 27 NOVEMBRE 2016

Con Vivek Gaur

Vivek Gaur vive a Risikesh in India; è Segretario Fondatore e “Chief Coordinatore” del B.H.S. “Bharat Heritage Services”; Direttore del Pt. Dayaram (Istituto di Guarigioni e Scienze Olistiche). Laureato, Master in economia, yoga, meditazione e āyurveda. Diplomato in naturopatia e Ayurveda Ratna è anche Master Reiki ed ha conseguito diploma di Master in agopuntura, magnetoterapia, educazione alimentare, salute e Pranic Healing. Partecipa e conduce laboratori Internazionali di yoga e di āyurveda in India, Italia, Germania, Francia, Nuova Zelanda, Caribi, Singapore, ecc. Egli si reca in molte parti dell'India e all'estero per diffondere la conoscenza dell'antica scienza dello yoga e dell'āyurveda. Il suo approccio nell'insegnamento è di tipo classico.

Il seminario in linea generale tratterà i seguenti argomenti:

la filosofia dello *yoga*, *yoga* per il benessere e per lo sviluppo spirituale. Posizioni di base, *mudrā*, *bandha* e *yoga-kriyā* (*ṣaṭkarman*); *yoga*-terapia per curare la disintossicazione, la gestione dello stress e i disturbi come alta / bassa pressione sanguigna, diabete, spondilite, obesità, artrite, asma, ecc.; *prāṇāyāma*, alcuni tipi di meditazione e tecniche di rilassamento.

QUARTA LEZIONE

17 – 18 DICEMBRE 2016

Con Diego Manzi

Diego Manzi, nato a Firenze nel 1984, è counselor e libero ricercatore di filosofia indiana da quattro anni. Nel 2010 si laurea in giurisprudenza con Luigi Lombardi Vallauri discutendo una tesi in filosofia del diritto comparativa di alcuni sistemi giuridici occidentali con quelli orientali. Nel dicembre 2013 si laurea in filosofia con Alessandro Pagnini discutendo una tesi in filosofia della scienza avente ad oggetto il pensiero di Paul Karl Feyerabend nonché la dottrina jainista *anekāntavāda*. Da cinque anni intraprende frequenti viaggi in India e

insegna *yoga*, filosofia indiana e counseling olistico presso svariate scuole private in Italia e all'estero. Attualmente i suoi interessi sono indirizzati prevalentemente all'approfondimento di argomenti quali la mitologia indiana, il tantrismo e la fisiologia sottile.

Attraverso preziose Scintille di ordine eterno Diego Manzi si propone di accompagnare gli studenti in un vero e proprio “viaggio” alla scoperta della tradizione indiana. In particolare, egli, non esitando a fare abbondante ricorso al mito e alla metafora, cercherà di presentare in maniera chiara e accessibile anche allo studente che si avvicinasse per la prima volta alla tradizione indiana, quei princìpi che, da un tempo immemorabile, regolano e rendono possibile il complesso “miracolo” dell'Hindūismo: la ciclicità del tempo, la legge del *karman* e del *samsāra*, i tre itinerari di salvezza da sempre propiziati ed esaltati dal genio indiano, le radici del sistema *varṇa-āśrama-dharma* sul quale si regge ancora oggi il complesso ordine socio-religioso hindū, e la fede nei Veda. Autentico protagonista di questo viaggio, il fuoco, prima esteriore e poi interiore, si candida a rivestire il ruolo di “guida” e di amico dell'ascoltatore pronto a lasciarsi alle spalle, almeno per lo spazio di una meditazione, gli stringenti e duali “limiti” della mente, per accedere a quel luogo della "non paura" da sempre considerato il gioiello della mistica hindū

QUINTA LEZIONE

14 – 15 GENNAIO 2017

Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

mala, l'importanza dell'eliminazione corporea

I *mala* sono i prodotti dell'apparato di escrezione: sudore, urina, feci.

I rifiuti corporei servono a diversi scopi essenziali per la salute. Ad esempio, il sudore purifica e contribuisce a regolare la temperatura corporea; l'apparato urinario elimina le tossine e un regolare transito delle feci, oltre ad eliminare gli scarti del sistema digestivo, è essenziale per mantenere tonici i muscoli dell'intestino. L'eliminazione delle scorie riveste un'importanza cruciale per la salute. I *mala* fuoriescono da tre canali, ognuno dei quali ha un ruolo chiave.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.00

Yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi dell'apparato urogenitale

Lavoro di gruppo: ricerca di posizioni *yoga* (eseguita a casa dagli allievi) e discussione di gruppo sul loro effetto terapeutico focalizzando sull'apparato urogenitale

Diagnosi dell'apparato escretore.

pausa 10 minuti

ore 16.10 / 18.00

Pratica

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

10 minuti di pausa

Ore 18.10/19.30

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia): yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi dell'apparato respiratorio e allergie

La fisiologia ci insegna che il sistema respiratorio è l'unico nel corpo umano a dipendere da un sistema nervoso al contempo volontario e involontario, comandato da scelte consapevoli oppure guidato automaticamente senza che il corpo ne abbia coscienza. L'*ayurveda* prevede trattamenti terapeutici che si somministrano proprio per vie nasali, considerate "accessi" privilegiati al nostro corpo.

L'*haṭhayoga* interpreta il ruolo della respirazione in prevalenza congiunto al raggiungimento delle posizioni corrette; in verità per lo *yoga* la respirazione è al centro della capacità di concentrazione necessaria ad unire in armonia il corpo con la mente.

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo.

2) *prāṇāyāma*:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Stretching dei monasteri indiani

Ore 16.30- 18.00

Yama e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *aparigraha* e *śauca* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

SESTA LEZIONE

11– 12 FEBBRAIO 2016

Con **Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati**

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association

E con **Juan Carlos Acuna Gaso**

Insegnante di Yoga Integrale, Terapista Ayurvedico, Istruttore di Meditazione Mindfulness Immaginale, Insegnante di Yoga Sciamanico, Arte-terapeuta. Membro di C. Y. Surya Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda. Diretto allievo di Swami Maitreyananda, Swami Suryananda (Amadio Bianchi) e Selene Calloni Williams.

E' stato ospite per un'intera stagione della trasmissione televisiva "Vivere Meglio", Rete 4 (Mediaset) condotta da Prof. Trecca, insieme al Maestro Amadio Bianchi per la presentazione di tecniche yoga e āyurveda

Sabato con **Amadio Bianchi**

Ore 9.00 / 11.30

Lo yoga al femminile. Yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi mestruali, la gravidanza e la menopausa.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga* al femminile. Pratica di *āsana* e *prāṇāyāma* per problemi funzionali e strutturali relativi ai disturbi mestruali, alla gravidanza e alla menopausa

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

I disturbi del sistema femminile e la loro interpretazione nello *yoga* e nell'*āyurveda*.

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga* "al femminile". Pratica di *āsana* focalizzata sull'effetto terapeutico.

Ore 16.30 / 18.00

Yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi femminili.

Yama e *nyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

Domenica con **Juan Carlos Acuña Gaso**

Juan Carlos Acuña Gaso è nato a Montevideo in Uruguay. Propone lo Yoga Sciamanico che ha origini antichissime e fonda le sue radici nelle millenarie culture animiste dell'Himalaya poi diffuse in tutta l'Asia. Questo yoga fu insegnato e tramandato dai grandi maestri Naropa, Tilopa, Milarepa e dalle maestre yoginī e sciamane tantriche, come Yesce Tsogyel consorte di Padmasambhava .

Praticare lo Yoga Sciamanico significa ricollegarsi alla propria anima, al proprio mondo interiore, riavvicinarsi alla Grande Madre, alla Natura e a una profonda guarigione dell'anima. Unisce l'esperienza tribale di tutti i popoli alla mistica dello yoga, tantrica, lamaista e buddista. E' lo yoga della smaterializzazione e della depersonalizzazione del reale, che mira alla ricerca della vera natura unica di tutte le cose.

SETTIMA LEZIONE

18 – 19 MARZO 2016

Con **Liina Puustinen**

Liina è un'insegnante di yoga certificata Iyengar, viene dalla Finlandia e si è di recente trasferita a Düsseldorf, Germania, dopo aver vissuto a Londra. Pratica yoga da più di 15 anni e insegna da 10. Liina è stata diverse volte a Pune, a studiare direttamente all'Istituto Iyengar a Pune, India. Attualmente insegna a Düsseldorf e presso l'Iyengar Yoga Institute a Rhein-Ahr dove contemporaneamente prosegue con la sua Formazione insegnanti. Liina è nota per lo stile energetico, gioioso e rigoroso. Liina ha vissuto in diversi paesi e, oltre all'inglese e al finlandese, parla altre lingue, tra cui anche lo spagnolo. Ha un dottorato di ricerca in Scienze sociali e Mass media.

OTTAVA LEZIONE

1 – 2 APRILE 2016

Con **Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati**

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association.

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema endocrino e la loro interpretazione nello yoga e nell'āyurveda.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 15.30

Yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi del sistema endocrino

ore 16.10 / 18.00

Lavoro di gruppo: ricerca di posizioni *yoga* (eseguita a casa dagli allievi) e discussione di gruppo sul loro effetto terapeutico sul sistema endocrino.

ore 18.00/18.30

Yama e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *saṃtoṣa* e *tapas* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Domenica

Ore 9.30 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

pañcakarma, cinque procedure di disintossicazione

In Sanscrito *pañca* significa cinque e *karma* significa azione. Con *pañcakarma* s'intendono infatti le cinque azioni per disintossicare profondamente il corpo, ed è il principale e forse il più noto trattamento di purificazione dell'*āyurveda*.

L'intero processo si svolge in tre fasi:

- pre-trattamento, *pūrvakarma*
- trattamento vero e proprio, *pradhānakarma*
- post-trattamento, *paścātkarma*

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

lezione di *hathayoga*. Pratica di *āsana* e *prāṇāyāma* per problemi funzionali e strutturali.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 18.00

Yoga-terapia e *āyurveda*: valutazione dell'allineamento, della flessibilità del corpo in generale. L'effetto placebo nella yoga-terapia.

Lavoro di gruppo: ricerca di posizioni *yoga* (eseguita a casa dagli allievi) e discussione di gruppo sul loro effetto terapeutico sulla colonna vertebrale

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

NONA LEZIONE

6 – 7 MAGGIO 2017

Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European

Ayurveda Association

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema nervoso e la loro interpretazione in *yoga* e *āyurveda*.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

Yoga & yogacikitsā (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 15.30

Yoga-terapia e *āyurveda* per curare i disturbi del sistema nervoso

Lavoro di gruppo: ricerca di posizioni *yoga* (eseguita a casa dagli allievi) e discussione di gruppo sul loro effetto terapeutico sul sistema nervoso.

Pausa 10 minuti

ore 15.40 / 18.30

Tecniche manuali ayurvediche: trattamenti alla testa e al viso

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Analisi delle cause dei problemi del sistema nervoso, ricerca delle cause (ove possibile), ristabilire l'equilibrio per recuperare una condizione di "sano" stress, l'autocura (dieta integrale, esercizio fisico, tisane e infusi), massaggi e atteggiamento psicologico.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo.

2) *prāṇāyāma*:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Tecniche manuali ayurvediche – Trattamenti al naso e tecniche di supporto

pausa 10 minuti

ore 15.40 / 18.30

Consigli pratici per l'organizzazione del terapeuta (la stanza, l'atteggiamento, l'approccio con chi riceve un trattamento)

DECIMA LEZIONE

3 – 4 GIUGNO 2017

Con Amadio Bianchi – Swami Suryananda Saraswati

Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Lettura tesi

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 15.30

Lettura tesi

ore 16.10 / 18.00

Lettura tesi

10 minuti di pausa

Ore 17.30/19.30

Lettura tesi

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Tesi

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Tesi

pausa 10 minuti

Ore 16.40 / 18.30

Tavola rotonda, considerazioni, consigli raccomandazioni e consegna diplomi,