



LEZIONI CORSO YOGA CAGLIARI ANNO 2017/2018

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 terapeuti 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'āyurveda, 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 āsana quante respirazioni o quante tecniche ayurvediche sanno fare al termine della 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 produttivo specialmente in comparazione con altri sistemi, lo stesso cerco di fare con gli allievi, secondo l'antica tradizione.

Amadio Bianchi

PRIMA LEZIONE

9 – 10 settembre 2017

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga*

pratica: *yoga e prāṇāyāma*

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

pratiche di purificazione (*śuddhikriyā*)

lo *yoga* e le sei tecniche di purificazione:

1 *neti* - pulizia del naso con la *lota*

2 *vamanadhauti* - pulizia dello stomaco

3 *trāṭaka* - pulizia degli occhi

4 *ṣaṭkarman* o *ṣaṭkriyā* - pulizia del colon

5 *kapālabhāti* - energica tecnica di *prāṇāyāma*

6 *nauli*, contrazione addominale che aiuta il *samānavāta*

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 18.30

teoria: anatomia ayurvedica

i *subdoṣa* i tessuti *saptadhātu*, *dhārākalā* (le membrane)

pratica: tecnica di rilassamento

Domenica

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga*

le tecniche di *yoga* in base alla dominanza dei *doṣa*

prakṛti vāta: lo *yoga* ed il *prāṇāyāma* per *vāta*", *āsana* che regolano i *subdoṣa* di *vāta*: *sukhāsana*, *siddhāsana*, *padmāsana*, *śavāsana*, il *vajrāsana* che equilibra tutti i *subdoṣa* di *vāta* poichè aiuta a regolare *apānavāta*

prāṇāyāma: *varṇa**prāṇāyāma*

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 12.30

teoria: anatomia ayurvedica:

i tessuti secondari - *upadhātu*; i prodotti di scarto grossolani o *dhātumala*

Ore 12.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

pratica: come preparare il *ghī* e il *ghṛta* burro trattato, chiarificato e medicato

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

netrabasti e altri *basti* esterni adatti a *vāta*

SECONDA LEZIONE

7 -8 ottobre 2017

Con Giusi Ledda

Studiosa appassionata conoscitrice della scienza ayurvedica e delle pratiche di pañcakarman (tecniche speciali di purificazione). Ha conseguito il diploma quadriennale come terapeuta ayurvedico presso la scuola C.Y. Surya di Milano di Amadio Bianchi (Mahāmandaleśvara Svāmi Sūryānanda Sarasvatī) con il dott. José Rugué Ribeiro Junior (Mahāmandaleśvara Nārāyanaānanda Āyurveda Sarasvatī), grazie ai quali è entrata a far parte di un panorama ayurvedico di risonanza mondiale, vantando studi in India, Brasile, Italia, Spagna, con medici di rinomata importanza come David Frawley, Shambavi Chopra, Dott Subash Ranade, Dott Sunanda Ranade, Dott. Avinash Lele. Successivamente in Brasile, si è specializzata in tecniche di pañcakarman presso la scuola Suddha Dharma Mandalam e la clinica Suddha Sabha del dott. José Rugué Ribeiro Junior (Mahāmandaleśvara Nārāyanaānanda Āyurveda Sarasvatī).

Continua ininterrottamente i suoi studi specializzandosi sempre più in percorsi di yoga e āyurveda e recandosi periodicamente in India per arricchire qualitativamente la sua conoscenza e formazione.

L'intero weekend è dedicato ad una profonda immersione nello studio del massaggio delle 152 manovre "metodo lungo con stretching" sul lettino

TERZA LEZIONE

18 – 19 NOVEMBRE 2017

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga*, *āsana* e *prāṇāyāma*

sistema nervoso: *prāṇāyāma* per *vāta* e tecniche respiratorie che regolano l'irritabilità di *vāta* come la *talakriyā*

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

teoria: i punti *marmāṇi*, la loro relazione con la fisiologia sottile

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

teoria: i punti *marmāṇi*, la loro relazione con la fisiologia sottile e lo *yoga*
pratica: inizio studio e trattamento dei *marmāṇi* della testa e delle braccia

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

pratica: studio e trattamento dei *marmāṇi* della testa e delle braccia

Domenica

Ore 9.30 / 11.00

Pratica

āsana che influenzano l'energia che scorre negli arti, nelle articolazioni e nella colonna vertebrale; le aree dove sono situati importanti *marmāṇi* che possono essere stimolati o equilibrati sia con lo *yoga* sia con la digitopressione.

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 12.30

Teoria e pratica

il *prāṇāyāma*, indirizza il *prāṇa* nei differenti *marmāṇi* e ne migliora il flusso;

Ore 12.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Pratica: studio e trattamento dei *marmāṇi* della testa e delle braccia

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

Pratica: studio e trattamento dei *marmāṇi* della testa e delle braccia

QUARTA LEZIONE

16 – 17 DICEMBRE 2017

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

9.00-11.00

pratica: *āsana* e *prāṇāyāma* – pratiche di risveglio energetico

pausa 15 minuti

11.15-13.30

le tecniche di interiorizzazione (*pratyāhāra*) e le forme di *yoga* o di “terapia sensoriale” facilitano il proscioglimento dei blocchi; *dhyāna* e *mantra*: combinati su alcuni punti, aumentano sia la forza fisica sia psicologica.

14.30- 18.30

pratica: i *marmāṇi* della parte posteriore del corpo

Domenica

9.00-11.00

pratica: *āsana* e *prāṇāyāma*, la *yoga*-terapia (*yogacikitsā*) sensoriale; *āsana* che migliorano la voce e incrementano il potere della parola; *prāṇāyāma* che libera la gola e migliora la voce; *mantra*: *aiṃ* (sacro a *sarasvatī* la dea della parola) e *haṃ* per il rilascio dei blocchi emozionali

pausa 15 minuti

11.15 – 13.00

pratica: “*yoga*-terapia sensoriale” *āsana*, *prāṇāyāma* e forme di meditazione che attivano l'energia sottile

14.30 – 18.30

pratica: i *marmāṇi* della parte posteriore del corpo

QUINTA LEZIONE

13 – 14 GENNAIO 2018

Con Franco Di Domenico –

Ideatore dello YOGAPRAN tecnica di riattivazione del flusso pranico, del TATTVA PRAN , sentiero di risveglio dei livelli pranici, e del PRATYA KAYA MARGA PKM sentiero del corpo consapevole.

L'intero weekend è dedicato ad una profonda immersione nello studio delle tecniche yogiche e di risveglio

SESTA LEZIONE

24 – 25 FEBBRAIO 2018

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

9.00-11.00

pratica: *āsana* e *prāṇāyāma* – pratiche di risveglio energetico e *nāḍīśodhana*;

pausa 15 minuti

11.15-13.30

teoria: principi sottili ed energetici: *prāṇa, tejas, ojas*

14.30- 18.30

pratica: i *marmāṇi* della parte anteriore del corpo inclusa la testa

Domenica

9.00-13.00

pratica: preparazione ad una interiorizzazione profonda, fondamentale nel praticante di *yoga* e *āyurveda* e forme di meditazione che attivano l'energia sottile

teoria e pratica: la *pūjā*, indicazioni per un piccolo, umile, rito. Uso delle *mūrti* e dei *mantra* appropriati:

ॐ *Om tatgaṇeshāya vidmahe vakratuṅḍāya
dhīmahi tanno dantī pracodayāt Om* ॐ

ॐ *Om bhūr bhuvaḥ svaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yonaḥ pracodayāt Om* ॐ

ॐ *Om triyambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanaṃ
urvārukamiva bandhanān mṛtyormokṣīya māmṛtāt* ॐ

ॐ *Om mahā devyai vidmahe durgāyai
dhīmahi tanno devī pracodayāt Om* ॐ

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

14.30 – 18.30

pratica: i *marmāṇi* della parte anteriore del corpo

SETTIMA LEZIONE

17 – 18 MARZO 2018

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l' Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *āsana* e *prāṇāyāma* lo *yoga* ed il potere della mente (*dhāraṇā* sui *saptabindu*, spirali, ecc.)
pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

teoria: la psicologia nello *yoga* e nell'*āyurveda*;

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

teoria e pratica: i *sapta-bindu* e lo *śiropicu*

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

teoria e pratica: come si costruisce uno *yantra* e relative pratiche

Domenica

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* per la mente.

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

Teoria: il funzionamento della mente.

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 18.30

pratica: produzione dell'olio medicato *budbudita taila*; "*Karpooradi tailam*" a freddo, *lepana* per i *marmāṇi*

OTTAVA LEZIONE

14 – 15 APRILE 2018

Con Fulvio colombi e Daniela Laudani

Daniela ha scoperto lo yoga a Catania (Viniyoga) all'età di 18 anni e dal quel momento lo yoga ha accompagnato le diverse tappe della sua vita. Daniela ha praticato a Roma, a Firenze, a Bratislava, a Praga (dove ha studiato Meditazione Zen con la comunità dello Sri Lanka), a Budapest, a Mosca, in Sud Africa e in tutte le parti del mondo in cui si è trovata ad abitare. Daniela ha trascorso diversi mesi in India dove si è formata come Ashtanga Yoga teacher a Mysore (500 ore di formazione) e ha trascorso dei periodi di studio presso la scuola di Yogateraphy di Mumbai per approfondire l'aspetto terapeutico dello yoga. Si è diplomata in Thai Massage presso la scuola di Wat Po (Bangkok) e ha seguito il corso di formazione in Thai Yoga presso la Metta School ottenendo il titolo di Teacher-Instructor of Rue-Si Datton & Thai Yoga. Daniela è stata iniziata alla pratica del Kundalini Krya Yoga dal lignaggio diretto di Yogiraj Gurunath Siddhanat e ed è appassionata lettrice della Bhagavadgītā e dei testi classici della tradizione. A Cagliari ha conosciuto il Maestro Amadio Bianchi con il quale ha completato il corso di Formazione insegnanti entrando a far parte dello staff della scuola di Cagliari. Il Maestro Amadio Bianchi segue personalmente la formazione di Daniela orientandone gli interessi verso il campo terapeutico/ anatomico.

Fulvio, dopo essere stato istruttore di immersione FIPSAS CMAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee) e istruttore FIAS (Federazione Italiana Attività Subacquee) di ripresa subacquea, si è avvicinato al prāṇāyāma nel corso di diversi stage di Apnea, molti dei quali con Umberto Pellizzari.

Ha trascorso diversi mesi in India, soprattutto a Mysore (Yogadarshanam) per apprendere elementi di Ashtanga-yoga e a Mumbai (Yoga-terapia). Fulvio ha conseguito il diploma di Thai-yoga certificato dalla Scuola di Wat Po a Bangkok. Nello Sri Lanka ha praticato con l'australiana Amy Laundry, Hatha Flow e Dorion Davis di Ashtanga Bali, ha approfondito tecniche di yoga a due (Thai massage) diplomandosi all'Accademia di Wat po, Chiang Mai in Tailandia e di Reiki (II livello). A Cagliari, ha seguito il corso di Formazione di Yoga, Ayurveda e Yogaterapia CY Surya del Maestro Amadio Bianchi, Swami Suryananda Saraswati di cui è tutt'ora assiduo allievo. Daniela e Fulvio sono istruttori di Yin Yoga diplomati da Sarah Lo, assistente di Sarah Powers.

Sabato

Ore 9.30 – 11.00 il corpo umano e il sistema “UOMO” – lezione teorica

Ore 11.00 – 11-15 pausa

Ore 11. 15 – 13 pratica con riflessioni sugli effetti meccanico energetici sulle posizioni *yoga* – arti inferiori

Ore 13.00 – 14.00 pranzo leggero

Ore 14.00 – 15.30 lezione *yoga* – teoria e pratica

Ore 15.30 – 15.45 pausa

Ore 15.45 – 18.00 colonna vertebrale– lezione teorica con pratica

Domenica

Ore 9.30 – 11.00 estremità inferiori – lezione teorica con pratica

Ore 11.00 – 11-15 pausa

Ore 11. 15 – 13 pratica con riflessioni sugli effetti meccanico energetici sulle posizioni *yoga* – arti superiori

Ore 13.00 – 14.00 pranzo leggero

Ore 14.00 – 15.30 lezione di *yoga* – teoria e pratica

Ore 15.30 – 15.45 pausa

Ore 15.45 – 18.00 il sistema locomotorio: riflessioni e considerazioni – lezione teorica con pratica

NONA LEZIONE

19 – 20 MAGGIO 2018

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga*, *āsana* e *prāṇāyāma* per il sistema circolatorio

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

teoria e pratica: sblocco emozionale del *cakra* del cuore e dell'addome

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Teoria: codice etico del terapeuta

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

l'importanza del respiro nello svolgimento della professione

Domenica

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga*, lezione che include un approfondimento della pratica adatta al terapeuta e all'insegnante di yoga, come realizzare un *sādhana* personale

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

teoria e pratica: approfondimento sulla pratica e sulle posture che il terapeuta potrebbe adottare per prevenire i disturbi professionali

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

teoria e pratica: il respiro e le condizioni psicologiche del terapeuta

pausa 15 minuti

ore 16.45 / 18.30

teoria e pratica: tecniche di meditazione e di realizzazione spirituale del terapeuta e dell'insegnante di yoga.

DECIMA LEZIONE

30 GIUGNO– 1° LUGLIO 2018

Con Amadio Bianchi – Svāmi Sūryānanda Sarasvatī

Ideatore e Fondatore della World Yoga and Ayurveda Community, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation; Membro Fondatore della European Ayurveda Association e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Sabato

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga* dinamico di scioglimento del corpo, e di ricarica energetica

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

lettura e discussione di tesi

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

lettura e discussione di tesi

pausa 15 minuti

Ore 16.45 / 18.30

lettura e discussione di tesi

Domenica

Ore 9.30 / 11.00

pratica: *haṭhayoga* dinamico di scioglimento del corpo, e di ricarica energetica

pausa 15 minuti

Ore 11, 15 / 13.00

lettura e discussione di tesi

Ore 13.00 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 18.30

lettura e discussione di tesi intercalate da tecniche di rilassamento