

Per ulteriori informazioni sui corsi offerti dai centri Sivananda consultare anche www.sivananda.eu

Corso di Formazione Insegnanti (TTC)

“Lo Yoga è un sistema completo di educazione non solo del corpo, della mente o dell'intelletto, ma anche dello spirito che è in ognuno di noi” – Swami Sivananda

STORIA

Swami Vishnudevananda fu il primo maestro yoga in occidente a sviluppare un programma di formazione per diventare insegnanti di yoga. Nel 1969 insegnò in Canada il primo Corso di Formazione Insegnanti (TTC), nella tradizione dei programmi di formazione offerti dalla Yoga Vedanta Forest Academy di Sivananda a Rishikesh in India. Da allora più di 23.000 insegnanti yoga qualificati hanno superato il Corso di Formazione Insegnanti, con più di 1000 nuovi diplomati ogni anno.

Lo scopo di questo corso è quello di formare insegnanti qualificati e ispirati capaci di attingere alla propria pratica e disciplina personale e per poter trasmettere agli altri l'esperienza dello yoga.

Swami Vishnudevananda si ispirò al sistema indiano tradizionale di educazione chiamato 'gurukula' nel quale studenti e insegnanti vivono insieme in un ashram (centro per lo yoga e la meditazione). Durante il corso, grazie al contatto diretto con insegnanti esperti, la vita dello studente viene trasformata, giorno dopo giorno, in un'esperienza formativa. Gli studenti fanno progressi dal punto di vista fisico e mentale; essi vivono un'esperienza yoga davvero completa che in seguito potranno trasmettere ai loro studenti. Con l'intenzione di creare le migliori condizioni possibili, questa formazione è offerta come corso intensivo in un ashram.

PREREQUISITI

Per tutti gli aspetti di questo corso è necessaria una motivazione forte e sincera. La pratica e specialmente l'insegnamento dello yoga richiedono un alto grado di autodisciplina e di purezza. E' per questo motivo che le regole dell'ashram (centro di yoga e meditazione) proibiscono il consumo di carne, pesce, uova, aglio, cipolla, caffè, alcol, nicotina e droghe. La frequenza a tutte le lezioni e attività, come pure il prendere parte alle vita dell'ashram sono passi necessari per imparare a integrare lo yoga nella propria vita quotidiana. Sfortunatamente non è possibile accontentare le preferenze personali in fatto di dieta che non siano il pasto yogico vegetariano. I partecipanti che non si conformeranno alle regole dell'ashram potranno essere allontanati dal corso.

PIANO DI STUDI

Il piano di studi è basato sui 5 punti dello yoga che possono intendersi come l'applicazione pratica dei tradizionali 4 sentieri dello yoga:

1. esercizio fisico appropriato (asana)
2. respirazione appropriata (pranayama)
3. rilassamento profondo (savasana)

4. dieta naturale (vegetariana)
5. pensiero positivo e meditazione (vedanta e dhyana)

Quotidianamente: due sessioni di meditazione, due lezioni di yoga, due conferenze, un'ora di servizio per la comunità dell'ashram. Un giorno alla settimana è senza conferenze.

ORARIO QUOTIDIANO

5:30	Sveglia
6:00-7:30	Meditazione, canti e discorso
8:00-9:30	Asana e pranayama (esercizi yoga e respirazione)
10:00	Colazione abbondante
11:00-11:30	Karma Yoga (servizio nell'ashram)
12:00-13:00	Bhagavad Gita o Kirtan
14:00-15:30	Conferenza principale di filosofia o anatomia
16:00-18:00	Asana e pranayama
18:00	Cena
20:00	Meditazione, canti e discorso
22:00	Luci spente

ASANA (POSTURE)

La pratica giornaliera approfondita con correzioni individuali, comprende

- Saluto al sole
- Le 12 asana base
- 100 varianti sulle asana, dal livello intermedio a quello avanzato
- Allineamento posturale
- Rilassamento profondo con autosuggestione
- Scioglimento dei blocchi energetici
- Sessioni di pratica per tutte le età

Benefici delle asana

- Controllo delle emozioni
- Miglioramento della capacità di concentrazione
- Eliminazione del grasso corporeo in eccesso
- Miglioramento delle prestazioni atletiche
- Sollievo dai disturbi cronici come stitichezza, reumatismi e patologie dell'apparato digerente
- Stimolazione della circolazione
- Regolizzazione delle funzioni tiroidee
- Mantenimento dei muscoli giovani ed elastici anche in età avanzata

PRANAYAMA

- Espande la capacità polmonare
- Rilassa il sistema nervoso
- Bilancia i due emisferi cerebrali

- Purifica le nadi (canali energetici sottili)
- Risveglia l'energia spirituale interiore
- Kapalabhata (esercizio che pulisce i polmoni)
- Anuloma viloma (respirazione a narici alternate)
- Samanu (pulizia mentale delle nadi)
- Gli 8 principali pranayama: ujjayi, surya bheda, bhastrika, plavini, moorcha, sitali, sitkari, bhramari

KRIYA

- Tratak, neti, kapalabhata, dhauti, nauli e basti: sei esercizi classici di purificazione di occhi, naso e dotte nasali, esofago e stomaco, organi addominali e intestino crasso. Spiegazione e dimostrazione degli esercizi e dei loro effetti. Istruzioni individuali

ANATOMIA E FISIOLOGIA YOGA

- Introduzione ai principali apparati del corpo
- Effetti delle asana e del pranayama sugli apparati cardiovascolare, respiratorio, digestivo, scheletrico e muscolare e sull'apparato endocrino

PRATICA ALL'INSEGNAMENTO

- Come insegnare le 12 asana base e gli esercizi di respirazione ai principianti e agli studenti avanzati
- Laboratori con correzioni dettagliate
- Nella seconda parte del corso di formazione i partecipanti si insegneranno tra di loro a turno sotto la guida di un istruttore esperto

DIETA YOGA

- Dieta vegetariana - per motivi etici, spirituali e di salute
- Come la nostra dieta influenzi il cervello
- Giusto equilibrio dei principali elementi nutritivi
- Principi di nutrizione ayurvedica
- Effetti terapeutici del digiuno

MEDITAZIONE

- Meditazione fisica e mentale
- La pratica giornaliera dei 12 passi
- Effetti ed esperienze nella meditazione
- I mantra- energia spirituale nel suono
- Iniziazione al mantra (su richiesta)

HATHA YOGA

- Principi etici e morali
- Corpo- prana (energia vitale)- mente
- Dal controllo del corpo al controllo della mente e alla meditazione

RAJA YOGA

- Asthanga- gli 8 passi dello yoga
- Antahkaran- funzioni della mente
- Concentrazione e meditazione

KUNDALINI YOGA

- L'Assoluto e come si manifesta nella natura
- Macrocosmo e microcosmo
- I 7 chakra
- Il risveglio dell'energia cosmica

BHAKTI YOGA

- Kirtan: canto dei mantra classici in sanscrito
- Divinità indiane e il loro significato cosmico
- Arati e puja (rituali indiani tradizionali)

KARMA YOGA

- La legge di causa ed effetto
- Samara – la ruota delle nascite e delle morti
- Karma Yoga- servizio disinteressato: un'ora al giorno presso la comunità dell'ashram

JNANA YOGA

- Concetti di base della filosofia vedanta
- I 7 bhoomika o piani di coscienza
- Spazio, tempo e causalità
- I 3 corpi
- I 3 livelli della mente
- La conquista della morte

BHAGAVAD GITA

Studio del testo e del commento del classico poema dello yoga