



M a u r i z i o M o r e l l i

HAMSA - SVIZZERA

SEDE SCOLASTICA DI LUGANO

La formazione in Hatha Yoga presso la scuola Hamsa Pranayoga Method si sviluppa su due anni di formazione, 25 incontri per un totale di 400 ore in cui si praticherà per moduli.

Modulo 00 :

A Nodo della base

A Gesto del Corvo

A Gesto della coscienza, della coscienza del manifesto, del principio universale

A Gesto della Giumenta

A Gesto delle Guance

A Gesto del Respiro

A Gesto del Saluto

A Gesto del Tuono

EP Arti inferiori, mobilizzare da Eretti

EP Arti inferiori, mobilizzare da Seduti

EP Bacino mobilizzare supini

EP Bacino scivolamenti antero posteriori

EP Caviglie stabilizzare

EP Collo, i 4 movimenti fondamentali

EP Dondolo corto

EP Dondolo lungo

EP Flessioni del tronco

EP Ileo psoas distensione

EP Iliaca e sacro-lombare distensione

EP Passo del corvo

EP Quadricipite femorale distensione

EP Schiena mobilizzare con il respiro

EP Seggiola

EP Spalle, mulino a vento

EP Spalle, rotazioni

EP Tronco, flessioni laterali

EP Tronco, rotazioni veloci

P Allungata verso il cielo dinamica

P Accucciata

P Comoda

P Decubito laterale

P Elefante – Accucciata dinamica

P Eretta, piedi paralleli

P Eretta, piedi triangolo

P Foglia

P Fulmine + esercizi di preparazione

P Mezzo cerchio dinamica

P Mezzo loto

P Supina o Del Cadavere

P Prona

P Quadrupedica

P Seduta (generica)

R Addominale quadrupedia
R Addominale proni
R Addominale seduti
R Addominale supini
R Ascoltare il respiro con gli orecchi
R Clavicolare seduti
R Clavicolare supini
R Completa seduti
R Completa supini
R Grandi onde apnea parziale
R Grandi onde apnea vuota
R Grande respirazione
R Toracica seduti
R Toracica supini

DD Disegnare il tappetino
DD Insegnante di Yoga, figura professionale e codice deontologico
DD Pranayoga Method, prima parte

DD Anatomia

- Organizzazione del corpo umano
- Definizione dei movimenti

DD Introduzione al sistema dei Chakra

DD Anatomia: Sistema osteo – articolare
DD Indicizzazione degli esercizi
DD Cosa è la meditazione
DD Rilassamento psicofisico e posizioni adeguate

Modulo 01 Muladhara chakra

A Gesto della Danza
A Nodo della Lingua
A Purificazione del Naso
A Gesto della Materia solida (Phritivi Mudra)

EP Bacino circonduzioni
EP Gambe allungamenti in divaricazione
EP Piedi, punte talloni statica
EP Piriforme distensione
EP Scendere come una goccia

P Airone facilitata
P Albero
P Albero variazione 1
P Albero variazione 2
P Aquila variazione
P Bambino felice
P Beatitudine
P Cervo
P Cobra 1
P Elefante
P Estesa tra i piedi
P Hanuman
P Luna crescente
P Piramide
P Potente
P Seduti ad angolo
P Sospesa
P Testa ginocchio
P Triangolo

R Bilancia orizzontale
R Dello Sciatore
R Pendolo
R Quadrata
R Spolverare le spalle

Bija del Muladhara Chakra
Mantra On Namah Shivaya, Pancaksara Mantra o delle cinque sillabe o elementi
Radicamento in posizione Eretta
Rilassamento della pesantezza
ZZZ- Meditazione respirare attraverso la base + Phritivi Mudra

Teoria:

Muladhara Chakra
Il sistema muscolare
Il Rachide e il Bacino osseo; Il Pavimento pelvico

L'India pre – vedica e la società Harappa
I Veda: il ritualismo vedico, il sacrificio come principio generante dell'universo, miti della creazione

Alimentazione
Introduzione alle Mudra a mani unite
Il passaggio dai Veda alle Upanishad

Modulo 02 Swadhithana Chakra

A Gesto del Naso
A Purificazione della Lingua
EP Mandibola mobilizzare
P Arciere
P Barca 1
P Cobra 2
P Distensione posteriore
P Distesa su un fianco 1
P Distesa su un fianco 2
P Eroe o Guerriero
P Gatto
P Intensa
P Locusta 2
P Locusta variazione 1
P Locusta
P Ostrica
P Ponte
P Prosperità
P Saluto alla Luna
P Sbarra orizzontale
P Torsione spinale semplice
R Bilancia verticale con apnea
R Bilancia verticale senza apnea
R Bilanciata
R Doppia spirale
R Doppio cerchio con le braccia
R Gesto del Cobra
R Locomotiva
R Purificazione della Nadi
R Rinfrescante o Sitali Pranayama
R Rotolamento

ZZ-MEDITAZIONE SUL RESPIRO + VARUN MUDRA

Modulo 03 Manipura Chakra

EP Diaframma, decontrazione manuale
EP Iliaca e sacro – lombare distensione
EP Schiena, rotazione supini
EP Scivolare come una canoa

A Atto che purifica il Cranio
A Gesto (del movimento) della Terra + esercizi di focalizzazione e rilassamento dello sguardo
A Gesto dello Stagno (Tadagi Mudra)
A Purificazione con il fuoco (Agnisara Kriya)

P Arco (Dhanur Asana) + Arco laterale dinamico
P Barca 2 (Nava Asana 2)
P Difficile

P Monte Meru (e variazioni 1, 2, 3)
P Monte Meru con rotazione (Vakra Meru Asana)
P Piegata (Vakra Asana)
P Racchiusa (Pavana Mukta Asana variazione)
P Saluto al sole (Surya Namaskar)
P Squadra

P Stesi tirando l'Alluce (Supta Padangusta Asana)
P Testa – ginocchio supini
P Tigre (Vyagra Asana)
P Ventre ruotato (Jathara Parivritta Asana)

R Addominale veloce (variazione MB)
R. Con Espirazione prolungata
R Per potenziare il Diaframma
R Purificante il cranio (Kapalabhati Pranayama)
R Rovesciamento
R Ruotando le braccia

M Bija Mantra Manipura
DD Il rilassamento profondo in relazione all'energia di Manipura
DD Sguardo proiettivo e sguardo introiettivo
DD La meditazione del sorriso del Buddha
DD Meditazione con le Mudra a mani unite, sequenza 4 e 5

Anatomia

La colonna lombare: specifiche su struttura e mobilità.
I muscoli della schiena.
La muscolatura addominale: funzione scheletrica e viscerale.
Il diaframma toracico.
Il sistema digestivo.

Filosofia

La filosofia Samkhya: la Samkhyakarika di Ishvarakrisna e le relazioni con la fisiologia sottile e il sistema dei Chakra.
Gli Yogasutra di Patanjali.

Chakra

Il Chakra Manipura, approfondimento completo.

Metodologia, etica e pedagogia

L'arte di accompagnare gli allievi durante una lezione. Come si presenta una lezione: atteggiamento corporeo, voce, direzione dello sguardo, scelta delle informazioni.

Modulo 04 Anahata Chakra

- A Gesto del Cigno
- A Nodo del Diaframma
- EP Polsi, mani e dita
- EP Mezzo Ponte dinamico
- EP Schiena, mobilizzare supini
- P Allungata verso il cielo
- P Bastone
- P Cammello dinamica
- P Cammello
- P Distesa a est 2
- P Distesa a est
- P Laterale ad angolo
- P Muso di Vacca
- P Parvati
- P Ponte sollevato
- P Sbarra laterale
- P Triangolo girato
- P Triangolo laterale
- P Virabhadra 1
- P Virabhadra, variazione facilitata
- R Abbraccio
- R Declamando OM
- R Del Vincitore supini
- R Del Vincitore
- R Mantice
- R Sbadiglio
- R Sole sorge e tramonta

- DD Il rilassamento profondo in relazione all'energia del Chakra Anahata
- DD Percepire e sincronizzare il Chakra del cuore nella mano
- DD Animazione del respiro
- DD Meditazione con Ajapa Mantra
- DD Meditazione con le Mudra a mani unite 6 e 7

Anatomia

- Il sistema osteo articolare e la mobilità degli arti superiori
- La gabbia toracica e la colonna dorsale: specifiche su struttura e mobilità
- Il sistema respiratorio
- Il sistema immunitario
- Il sistema circolatorio

Filosofia

Pratica e teoria yogica nelle Upanishad: il cuore come centro, la teoria degli stati di coscienza, i soffi vitali.

Chakra

Il Chakra Anahata, approfondimento completo.

Metodologia, etica, pedagogia

L'arte di sequenziale: come organizzare una sequenza finalizzata a una lezione collettiva.

Modulo 05 Vishuddha Chakra

A Gesto del Cielo (Nabho Mudra)
A Gesto del movimento nello spazio (Khecari Mudra)
A Nodo che controlla la gola (Jalandhara Bandha)

Ep Collo, tonificare e rinforzare
EP Spalle, pratica completa

P Aratro
P Bilanciere
P Di Durga
P Di tutte le membra sollevate, anche facilitata e dinamica
P Elefante braccia dietro
P Fulmine rovesciato
P Leone
P Matsyendra
P Pesce, facilitata
P Precaria
P Testa-ginocchio ruotata
P Vasistha

R Da spalla a spalla
R Degli Apici
R Del Calabrone
R Purificante
R Ruotando il capo
R Stantuffo
R Si o Si

M Bija Mantra Vishuddha

DD Rilassamento profondo in relazione all'energia del Chakra Vishuddha
DD Percezione dello spazio laterale attraverso la focalizzazione della sensibilità sugli orecchi
DD Meditazione sul vuoto della gola
DD Meditazione dei cinque elementi
DD Meditazione con le Mudra a mani unite, sequenza 8

Anatomia

La colonna cervicale: specifiche su struttura e mobilità.

La mandibola.

I muscoli del collo e l'osso ioide; la muscolatura mimica.

Gli organi della fonazione; la lingua.

La tiroide.

L'orecchio, l'udito e il sistema vestibolare.

Filosofia

I Tantra e il tantrismo: nascita ed evoluzione dei concetti di Kundalini, Chakra, Mandala, Mudra.

Chakra

Il Chakra Vishuddha, approfondimento completo.

Metodologia, etica e pedagogia

La sicurezza nell'insegnamento dello Yoga, seconda parte: elementi di valutazione specifica, la scheda di anamnesi e la scheda esercizi.

Modulo 06 Ajna Chakra

A Purificazione dello Sguardo e della Mente (Trataka Shatkarman)

A Gesto di Brahma-prana (Brahma-prana Mudra)

A Gesto di Visnu (Visnu Mudra)

A Gesto che Sigilla le Sei Porte (Sanmukhi Mudra)

A Gesto del Nodo (Tribandha Mudra)

EP Collo, articolazione occipito-atlantidea

P Base che Copre gli Orecchi (Akarna Pida Asana)

P Bilancia, in Loto (Tolangula Asana)

P Monte Meru, una mano un piede (Meru Asana)

P Monte Meru, sviluppi dinamici (Meru Asana)

P Di tutte le Membra Sollevate + passaggio in Ponte

P Loto (Padma Asana)

P Pesce, in Loto (Matsya Asana)

P Saluto al Guru (Guru Namaskar)

P Sul Cranio (Kapala Asana)

P Torsione in Loto

P Treppiede (Tripada Asana)

R Con gesto della Meditazione

R Fontana

R Frazionata

R Purificazione delle Nadi con Ritenzione (Nadi Shodan Kumbhaka Pranayama)

M Le lettere dei petali del loto Ajna

M Bija Mantra Ajna

M La Gayatri Mantra

DD Il rilassamento profondo in relazione all'energia del Chakra Ajna

DD Concentrazione su un punto

DD Consapevolezza del vuoto della mente o silenzio mentale

DD Concentrazione su una qualità o un sentimento di soddisfazione e gratitudine, in sinergia con il respiro

DD Meditazione dell'OM sul terzo occhio

DD Meditazione con le Mudra a mani unite, sequenza 9 (conclusione)

Anatomia

Il sistema nervoso.

L'Ipofisi.

Le origini dello Hatha Yoga e la sintesi di ascetismo e tantrismo.

I tre testi fondamentali: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Siva Samhita

Chakra

Il Chakra Ajna, approfondimento completo.

Modulo 07 Sahasrara Chakra

A Gesto del Pavone (Mayura Mudra)
A Gesto di Shambhu (Shambhavi Mudra)

P Cigno (Hamsa Asana)
P Leone in Loto (Padma Simha Asana)
P Perfetta (Siddha Asana)
P Piede Alto Dietro (Urdhwa Eka Pada Asana)
P Scorpione (Vrischika Asana)
P Sigillo dello Yoga (Yoga Mudra Asana)
P Sulla Testa (Shirsa Asana)
P Perfezionamento della posizione di meditazione

R Ascoltare il Respiro con la Mente
R Circolare
R Ritmata 1:4:2 (Sahita Kumbhaka Pranayama)
R Della Perforazione Solare (Surya Bhedana Pranayama)
R Ritenzione Isolata o Spontanea (Kevala Kumbhaka)

DD Meditazione del fiore di loto
DD Meditazione su Nada, la forma più sottile e interiore del suono
DD Meditazione sui Chakra
DD Meditazione con le Mudra a mani unite, completa
DD Yoga Nidra, completo

Anatomia

La corteccia cerebrale.
La ghiandola pineale

Filosofia

Le Upanishad dello Yoga, sintesi di Vedanta e Hatha yoga.
Lo Yoga moderno e i suoi Guru.

Chakra

Il Chakra Sahasrara, approfondimento completo.

Metodologia, etica e pedagogia

Insegnare lo Yoga: normative e fiscalità.

Tutte le schede saranno inviate solo agli iscritti via mail qualche giorno prima dell'incontro in shala yoga pertanto siete pregati di portarle con voi quale materiale di approfondimento.

Resto a disposizione per qualsiasi chiarimento e colgo l'occasione per porgere i miei più sentiti saluti e auguri per un Ottimo inizio d'anno

Arianna Bonesi

