Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

Libera scuola di Hatha Yoga Hamsa

www.thisisyoga.org

Programma Formazione Insegnanti Yoga

Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa

Desideri diventare un insegnante di Yoga?
Vorresti intraprendere un percorso Yoga per migliorare il tuo metodo di insegnamento?
Ti piacerebbe partecipare per poter migliorare la tua vita grazie alla pratica dello Yoga?

Ecco un corso insegnati con il focus “Yoga per tutti”

Yoga Teacher Training intensivo Pranayoga Method®

La **pratica consapevole** è il cuore della nostra formazione. Il massimo impegno viene indirizzato alla spiegazione, allo studio e specialmente alla sperimentazione delle innumerevoli tecniche dello Hatha Yoga: asana, pranayama, mudra, bandha, tecniche di visualizzazione, rilassamento e meditazione. I **momenti teorici** (pedagogia, storia dello Yoga, Chakra) sono finalizzati ad arricchire, ispirare, strutturare e spiegare la pratica, centro focale di un percorso di integrazione psico-somatica che è collettivo e individuale a un tempo. Lo **sviluppo delle potenzialità e inclinazioni naturali** del singolo è considerato un enorme valore di arricchimento collettivo e viene stimolato fin dai primi incontri.

Lo Yoga è conosciuto solo per mezzo dello Yoga
Lo Yoga è realizzato solo per mezzo dello Yoga

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

La formazione comprende:

– **210 ore di lezioni in presenza** organizzate in **21 incontri di due giorni** ciascuno, sabato dalle ore 13.30 alle 18.30 e domenica dalle ore 9.00 alle 14.00 con un'ora di intervallo per il pranzo.

– **90 ore di studio autogestito** tramite l'ausilio di registrazioni vocali e filmati riguardanti il sistema dei Chakra, la filosofia Yoga e altre tematiche importanti (nel programma contrassegnate come *pratica autogestita*), nonché filmati con informazioni dettagliate circa tutti gli esercizi proposti nel corso.
Il corso insegnanti è strutturato in 7 moduli in funzione del sistema dei **7 Chakra** evolutivi – con esercizi specifici e mirati per ogni livello, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, tecniche di visualizzazione, rilassamento e meditazione – e segue la metodologia del Pranayoga Method® di Maurizio Morelli.

Certificazione a fine corso
Diploma Pranayoga Method® della Scuola LIBERA SCUOLA DI HATHA YOGA HAMSA
Certificazione CONI tramite CSAIn – WEPA

ELEMENTI DEL PROGRAMMA

Esercizi di preparazione (EP)
Introduzione e pratica degli esercizi di preparazione, una serie di movimenti fondamentali il cui fine ed effetto è quello di dare consapevolezza del corpo e del movimento, liberarsi da eventuali tensioni, riscaldare muscoli e articolazioni ed entrare nell'ascolto.

Shatkarman, Bandha e Mudra (SBM)
I Shatkarman sono tecniche di purificazione psicofisica, utilizzati nello Hatha Yoga specialmente per eliminare ostacoli fisici alla pratica, in particolare quelli generati da eccesso di elemento Kapha. Bandha e Mudra sono pratiche di controllo e direzione dell'energia vitale, estremamente importanti nella pratica dello Hatha Yoga.

Asana (A)
Sono le posizioni dello Hatha Yoga. Viene introdotta la pratica dei principali Asana, con approfondimenti su eventuali variazioni delle stesse per renderle accessibili a esigenze particolari o a limitazioni fisiche, ed esecuzione dinamica di preparazione. Di ogni Asana vengono indicati effetti, benefici ed eventuali controindicazioni.

Pranayama (P)
Con questo termine sono indicati gli esercizi di respirazione Yoga. Vengono esaminate e sperimentate le respirazioni fondamentali (addominale, toracica, clavicolare), la respirazione Yoga completa, i Pranayama classici e varie pratiche di respirazione

dinamica specifiche del Pranayoga Method®, volte a favorire l'approfondimento e una completa consapevolezza del respiro, nonché il superamento di eventuali limiti fisici.

Dharana e Dhyana (DD)
La concentrazione (Dharana) è caratteristica primaria e fondamentale della disciplina Yoga ed è presente, con grado e caratteristiche diverse, ad ogni livello della pratica. La meditazione (Dhyana), definita anche 'quarto stato della mente', è una particolare condizione psicofisica che permette il contatto tra la coscienza individuale e la coscienza cosmica.
Verranno prese in considerazione, esplorate e sperimentate differenti tecniche di concentrazione, visualizzazione e meditazione relative ai 7 Chakra, e condotte sia in diretta che con l'ausilio di numerosi supporti vocali registrati.

Storia dello Yoga
Panoramica generale dalle origini ai giorni nostri, con approfondimenti su fonti e scuole di particolare rilievo, come i Veda, le Upanishad, gli Yoga Sutra, i testi fondamentali dello Hatha Yoga, il Tantrismo e lo origini dello Yoga moderno.

Chakra
I temi riguardanti i sette Chakra evolutivi vengono tutti svolti in forma approfondita. Di ogni Chakra vengono esplorati nel dettaglio funzioni e caratteristiche, specifiche somatiche (parti del corpo, organi e funzioni associate) e psichiche (caratteri della personalità,..), gli aspetti simbolici (Yantra, divinità, animali e altri simboli, sogni) e quelli legati al quotidiano (sonno, alimentazione grossolana e sottile), nonché il vasto panorama di pratiche riequilibranti.

Metodologia, etica e pedagogia
Vengono esplorati nel dettaglio i principi del Pranayoga Method®, questioni centrali di etica dell'insegnamento e temi di pedagogia dello Yoga: come relazionarsi con gli allievi, gli elementi di stimolo e sostegno, prassi delle relazioni interpersonali, come fare emergere e fiorire le differenti qualità presenti in ognuno.
Viene esplorata l'arte di sequenziare, ossia di comporre sequenze complete e mirate, in relazione al gruppo o al singolo, di tipo generale o su un tema specifico.
Viene approfondito in forma dettagliata l'uso del linguaggio come guida all'auto-ascolto (principale strumento di auto-correzione) e nelle diverse fasi dell'accompagnamento alla pratica, l'uso delle ripetizioni per sottolineare aspetti chiave e l'integrazione di linguaggio e dimostrazione.

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

PROGRAMMA DETTAGLIATO

MODULO 00 – I FONDAMENTALI DELLO HATHA YOGA

È un modulo in cui vengono introdotte le informazioni primarie e risvegliate le abilità fondamentali per una pratica corretta.

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Caviglie, stabilizzare
   EP Collo, i 4 movimenti fondamentali
   EP Dondolo Corto
   EP Dondolo Lungo
   EP Flessioni del tronco
   EP Eretti, inarcamento dinamico
   EP Schiena, mobilizzare con il respiro
   EP Spalle, mulino a vento
   EP Spalle, rotazioni
   EP Spalle, su e giù
   EP Tronco, flessioni laterali
   EP Tronco, rotazioni veloci

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Gesto del Corvo (Kaki Mudra)
   SBM Gesto del Principio Universale (Adi Mudra)
   SBM Gesto del Saluto (Namaskar Mudra)
   SBM Gesto del Tuono (Vajroli Mudra)
   SBM Gesto della Giumenta (Ashvini Mudra)
   SBM Gesto della Coscienza (Cin Mudra)
   SBM Gesto della Coscienza del Manifesto (Cin Maya Mudra)
   SBM Gesto delle Guance
   SBM Gesto di Brahma (Brahma Mudra)
   SBM Nodo della Base (Mula Bandha)

3. ***Asana***
   A Comoda (Sukha Asana)
   A Decubito Laterale
   A Elefante, dinamico (Gaja Asana dinamico)
   A Eretti, piedi paralleli e a triangolo

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

A Fulmine (Vajra Asana)
A Mezzo Cerchio, dinamica (Ardha Chakra Asana)
A Prona
A Quadrupedica
A Supina (Shava Asana)

4. ***Pranayama***
   I fondamentali:
   P Respirazione Addominale (varie posizioni)
   P Respirazione Toracica (varie posizioni)
   P Respirazione Clavicolare (varie posizioni)
   P Respirazione Grandi Onde, ritenzione parziale e vuota
   P Respirazione Yoga Completa; applicazione in esercizi dinamici
   P Ascoltare il respiro con gli orecchi e con la mente **pratica autogestita**
   P Grande Respirazione (Maha Pranayama)
   P Sbadiglio

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   Introduzione al rilassamento profondo, alla visualizzazione, alla concentrazione e alla meditazione. **pratica autogestita**

6. ***Chakra***
   Introduzione alla fisiologia sottile e al sistema dei Chakra Evolutivi **pratica autogestita**

7. ***Metodologia, etica e pedagogia***
   Panoramica completa del Pranayoga Method® **pratica autogestita**

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

MODULO 01, MULADHARA CHAKRA

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Arti inferiori, mobilizzare da eretti
   EP Bacino, circonduzioni
   EP Gambe, allungamenti in divaricazione
   EP Massaggio del piede e della caviglia, percezione della pianta del piede in relazione al suolo
   EP Passo del Corvo
   EP Piedi, punte – talloni statica
   EP Scendere Come una Goccia
   EP Seggiola

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Nodo della Lingua (Jihva Bandha)
   SBM Purificazione del Naso, con acqua e con filo (Yala Neti e Sutra Neti)

3. ***Asana***
   A Accucciata (Mala Asana)
   A Albero e variazioni (Vriksa Asana), Albero con Mezzo Loto
   A Allungata Verso il Cielo, dinamica due mani (Tada Asana)
   A Aquila, variazione (Garuda Asana)
   A Bambino Felice (Pavana Mukta Asana)
   A Beatitudine (Ananda Asana)
   A Cervo
   A Cobra 1 (Bhujanga Asana 1)
   A Croce su una Gamba
   A Elefante (Gaja Asana)
   A Estesa tra i Piedi (Prasarita Pada Uttana Asana)
   A Hanuman (Hanuman Asana)
   A Luna Crescente (Ardha Candra Asana)
   A Piramide
   A Potente (Utkata Asana)
   A Sospesa
   A Testa-Ginocchio (Janu Shirsa Asana)
   A Triangolo (Trikona Asana)

4. ***Pranayama***
   P Respirazione Bilancia Orizzontale

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

P Respirazione Dello Sciatore
P Respirazione Quadrata (Samavritti Pranayama)
P Respirazione Spolverare le Spalle

5. ***Meditazioni e visualizzazioni***
   DD Meditazione: la Stabilità **pratica autogestita**
   DD Visualizzazione della Discesa nei Colori (esercizio di radicamento) **pratica autogestita**

6. ***Storia dello Yoga***
   Introduzione

7. ***Chakra***
   Il Chakra Muladhara, approfondimento completo **pratica autogestita**

8. **Metodologia, etica e pedagogia**
   Indicazioni generali rispetto al ruolo e ai compiti di un insegnante di Yoga.
   Definizione della figura professionale e codice deontologico. **pratica autogestita**

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

MODULO 02, SVADHISTHANA CHAKRA

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Arti inferiori, mobilizzare da seduti
   EP Bacino, mobilizzare da supini
   EP Bacino, scivolamenti antero – posteriori
   EP Ileo-psoas, distensione
   EP Piriforme, distensione
   EP Quadricipite femorale, distensione
   EP Tronco, flessioni laterali

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Gesto del Naso (Nasagra Mudra)
   SBM Purificazione della Lingua (Jihva Shodhana)

3. ***Asana***
   A Allungata Verso il Cielo, dinamica 1 mano (Tada Asana)
   A Barca 1 (Nava Asana 1)
   A Cobra 2 (Bhujanga Asana 2)
   A Distensione Posteriore (Paschima Uttana Asana)
   A Distesa su un Fianco 1 (Parshva Uttana Asana)
   A Distesa su un Fianco 2 (Parshva Uttana Asana)
   A Elefante, gambe incrociate (Gaja Asana variazione)
   A Gatto (Majari Asana)
   A Guerriero o Eroe (Vira Asana)
   A Intensa (Uttana Asana)
   A Locusta, facilitata (Ardha Shalabha Asana)
   A Locusta 1 (Shalabha Asana 1)
   A Locusta 2 (Shalabha Asana 2)
   A Mezzo Loto (Ardha Padma Asana)
   A Ostrica (Hastapada Baddha Asana)
   A Ponte (Setubandha Asana)
   A Prana – Apana Riequilibrio (Prana Apana Asana)
   A Prosperità (Bhadra Asana)
   A Saluto alla Luna (Chandra Namaskar)
   A Sbarra Orizzontale (Parigha Asana)
   A Seduti ad Angolo (Upavistha Kona Asana)
   A Torsione Spinale Semplice

4. ***Pranayama***
   P Respirazione Bilancia Verticale, senza e con ritenzione
   P Respirazione Bilanciata

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

P Respirazione Doppia Spirale
P Respirazione Doppio Cerchio con le Braccia
P Respirazione Gesto del serpente (Bhujanghini Mudra)
P Respirazione Locomotiva
P Respirazione Pendolo
P Respirazione Purificante delle Nadi, senza ritenzione (Nadi Shodan Pranayama)
P Respirazione Rinfrescante (Sitali Kumbhaka Pranayama)
P Respirazione Rotolamento

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   DD Meditazione: Respirazione o Polarità Equilibrata **pratica autogestita**

6. ***Storia dello Yoga***
   Dai Veda alle Upanishads **pratica autogestita**

7. ***Chakra***
   Il Chakra Svadhisthana, approfondimento completo **pratica autogestita**

8. ***Metodologia, etica e pedagogia***
   La sicurezza nell'insegnamento dello Yoga, prima parte **pratica autogestita**

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

MODULO 03, MANIPURA CHAKRA

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Iliaca e Sacro Lombare distensione
   EP Schiena, rotazioni da supini
   EP Scivolare come una Canoa

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Atto che Purifica il Cranio (Kapalabhati Shatkarman)
   SBM Gesto (del movimento) della Terra (Bhucari Mudra) + esercizi di focalizzazione e rilassamento dello sguardo
   SBM Gesto dello Stagno (Tadagi Mudra)
   SBM Purificazione con il Fuoco (Agnisara Kriya)

3. ***Asana***
   A Arco (Dhanur Asana) + Arco Laterale, dinamico
   A Barca 2 (Nava Asana 2)
   A Difficile
   A Distesa a Est con Rotazione (Parivritta Purvottana Asana)
   A Foglia o Del Grande Gesto (Pranamaha Mudra Asana)
   A Monte Meru (Meru Asana) + Variazioni 1, 2, 3
   A Monte Meru con Rotazione (Vakra Meru Asana)
   A Racchiusa (Pavana Mukta Asana variazione)
   A Saluto al Sole (Surya Namaskar)
   A Squadra
   A Stesi Tirando l'Alluce (Supta Padangustha Asana)
   A Testa-Ginocchio, supini
   A Tigre (Vyagra Asana)
   A Triangolo Girato (Parivritta Trikona Asana)
   A Ventre Ruotato (Jathara Parivritta Asana) + fase dinamica

4. ***Pranayama***
   P Respirazione Addominale veloce (variazione MB)
   P Respirazione Con Espirazione Prolungata
   P Respirazione Purificante il Cranio (Kapalabhati Pranayama)
   P Respirazione Rovesciamento
   P Respirazione Ruotando le Braccia

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   DD Meditazione del Sorriso del Buddha **pratica autogestita**

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

6. DD Meditazione: La Trasparenza dell'Ego **pratica autogestita**

7. ***Storia dello Yoga***
   L'Epica: il Mahabharata e la Bhagavad Gita **pratica autogestita**

8. ***Chakra***
   Il Chakra Manipura, approfondimento completo **pratica autogestita**

9. ***Metodologia, etica e pedagogia***
   La sicurezza nell'insegnamento dello Yoga, seconda parte **pratica autogestita**

MODULO 04, ANAHATA CHAKRA

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Mezzo Ponte, dinamico
   EP Polsi, Mani, Dita
   EP Schiena, Mobilizzare Supini
   EP Spalle, Camminare con le Mani

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Gesto del Cigno (Hamsa Mudra)
   SBM Nodo del Diaframma (Uddiyana Bandha)

3. ***Asana***
   A Allungata Verso il Cielo, statica (Tada Asana)
   A Bastone della Yoga (Danda Asana)
   A Cammello, dinamica e statica (Ustra Asana)
   A Cobra, sospeso e ruotato (Bhujanga Asana 2 variazione)
   A Parvati (Parvati Asana)
   A Distesa a Est (Purva Uttana Asana)
   A Laterale ad Angolo (Parshva Kona Asana)
   A Muso di Vacca (Gomukha Asana)
   A Ponte Sollevato (Uttana Setubandha Asana)
   A Sbarra Laterale (Parshva Parigha Asana)
   A Triangolo Laterale (Parshva Trikona Asana)
   A Virabhadra (Virabhadra Asana)

4. ***Pranayama***
   P Respirazione Abbraccio
   P Respirazione Declamando OM (Pranava Mantra Pranayama)
   P Respirazione Del Vincitore (Ujjayi Pranayama) + supini
   P Respirazione Mantice (Bhastrika Pranayama)
   P Respirazione Sole Sorge e Tramonta
   P Elogio dello Sbadiglio **pratica autogestita**

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   DD Meditazione: Espansione e Integrazione dell'Ego attraverso l'Amore **pratica autogestita**

6. ***Storia dello Yoga***
   Samkhya e Yoga Sutra **pratica autogestita**

7. ***Chakra***
   Il Chakra Anahata, approfondimento completo **pratica autogestita**

MODULO 05, VISHUDDHA CHAKRA

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Collo, tonificare e rinforzare
   EP Mandibola, mobilizzare
   EP Spalle, pratica completa

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Gesto del Cielo (Nabho Mudra)
   SBM Gesto del Movimento nello Spazio (Khecari Mudra)
   SBM Nodo che Controlla la Gola (Jalandhara Bandha)

3. ***Asana***
   A Aratro (Hala Asana)
   A Bilanciere
   A Di Durga (Durga Asana)
   A Di tutte le Membra Sollevate, facilitata e dinamica (Sarvanga Asana)
   A Elefante, braccia dietro (Gaja Asana variazione)
   A Fulmine Rovesciato (Supta Vajra Asana)
   A Leone (Simha Asana)
   A Matsyendra (Matsyendra Asana)
   A Pesce, facilitata (Ardha Matsya Asana)
   A Precaria
   A Testa-Ginocchio Ruotata (Parivritta Janu Shirsa Asana)

4. ***Pranayama***
   P Respirazione Da Spalla a Spalla
   P Respirazione Degli Apici
   P Respirazione Del Calabrone (Bhramari Pranayama)
   P Respirazione Purificante
   P Respirazione Ruotando il Capo
   P Respirazione Stantuffo
   P Respirazione Si o Si

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   DD Meditazione: il Silenzio della Mente **pratica autogestita**

6. ***Storia dello Yoga***
   Tantra e Hatha Yoga **pratica autogestita**

7. ***Chakra***
   Il Chakra Vishuddha, approfondimento completo **pratica autogestita**

MODULO 06 E 07, AJNA CHAKRA E SAHASRARA CHAKRA

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

1. ***Esercizi di preparazione***
   EP Collo, Articolazione Occipito-Atlantidea

2. ***Shatkarman, Bandha e Mudra***
   SBM Purificazione dello Sguardo e della Mente (Trataka Shatkarman)
   SBM Gesto di Brahmaprana (Brahmaprana Mudra)
   SBM Gesto che Sigilla le Sei Porte (Sanmukhi Mudra)
   SBM Gesto del Triplice Nodo (Tribandha Mudra)
   SBM Gesto di Shambhu (Shambhavi Mudra)

3. ***Asana***
   A Base che Copre gli Orecchi (Akarna Pida Asana)
   A Monte Meru, una mano un piede (Meru Asana)
   A Monte Meru, sviluppi dinamici (Meru Asana)
   A Loto (Padma Asana)
   A Perfetta (Siddha Asana)
   A Perfezionamento della Posizione di Meditazione
   A Pesce, in Loto (Matsya Asana)
   P Piede Alto Dietro (Urdhwa Eka Pada Asana)
   A Saluto al Guru (Guru Namaskar)
   A Sigillo dello Yoga (Yoga Mudra Asana)
   A Sulla Testa (Shirsa Asana)
   A Sul Cranio (Kapala Asana)
   A Treppiede (Tripada Asana)

4. ***Pranayama***
   P Ascoltare l Respiro con la Mente
   P Respirazione Circolare
   P Respirazione Con Gesto della Meditazione
   P Respirazione Fontana
   P Respirazione Frazionata
   P Respirazione Purificazione delle Nadi con Ritenzione (Nadi Shodan Kumbhaka Pranayama)

5. ***Rilassamento, meditazioni e visualizzazioni***
   DD Yoga Nidra **pratica autogestita**
   DD Visualizzazione: Percezione dello Spazio Laterale Attraverso la Focalizzazione della Sensibilità sugli Orecchi **pratica autogestita**
6. ***Storia dello Yoga***
   Gli sviluppi dello Hatha Yoga e lo Yoga Moderno **pratica autogestita**

7. ***Chakra***
   I Chakra Ajna e Sahasrara, approfondimento completo **pratica autogestita*

Maurizio Morelli
Alpicella 1 –19020 Calice al Cornoviglio (SP)

8. ***Metodologia, etica e pedagogia***
   Come costruire una sequenza a tema **pratica autogestita**