

L'associazione culturale C.Y.Surya  
Ha il piacere di presentare



Nell'ambito del  
Corso straordinario di formazione  
Insegnanti e terapeuti Yoga, Yoga-terapia e Ayurveda  
diretto dal Maestro  
AMADIO BIANCHI

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

**L'APPARATO RESPIRATORIO**  
**26/27 OTTOBRE 2013**

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello yoga e dell'āyurveda:

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, considerata "accessi" privilegiati al nostro corpo.

L'Hatha Yoga 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.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

Yoga & yogacikitsā ( yoga-terapia):

Lezione di haṭṭhayoga.

Ore 13.00 / 14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00 / 15.00

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

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

ore 15.00 / 17.20

Tecniche manuali ayurvediche- Snehakarma: tecniche di oliazione interna ed esterna e l'arte del massaggio manuale.

Le qualità di Sneha. Snehana interni.

10 minuti di pausa

Ore 17.30/18.30

Tecniche manuali ayurvediche – Snehana esterni e l'abhyanga del Kerala(1° parte)

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Le allergie e la loro interpretazione in yoga e ayurveda.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

1) haṭṭhayoga:

lezione di haṭṭhayoga condotta da un allievo.

2) prāṇāyāma:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.00 / 14.00 Pranzo

Ore 14.00 / 18.00

Tecniche manuali ayurvediche (2° parte)

## **IL SISTEMA NERVOSO**

**30 NOVEMBRE / 1 DICEMBRE 2013**

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

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

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

Yoga & yogacikitsā ( yoga-terapia):

Lezione di haṭṭhayoga.

Ore 13.00 / 14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00 / 15.00

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

ore 15.00 / 16.30

Tecniche manuali ayurvediche – Trattamenti alla testa

10 minuti di pausa

Ore 16.40/18.30

Tecniche manuali ayurvediche – Trattamenti 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 / 13.00

Pratica

1) haṭṭhayoga:

lezione di haṭṭhayoga condotta da un allievo.

2) prāṇāyāma:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.00 / 14.00 Pranzo

Ore 14.00 / 18.00

Tecniche manuali ayurvediche – Trattamenti al naso e tecniche di supporto

Metodo full-body. Indicazioni sui punti di scarico finali dell'energia negativa residua. Consigli pratici per l'organizzazione del terapeuta (la stanza, l'atteggiamento, l'approccio con chi riceve il massaggio)

## **IL SISTEMA CIRCOLATORIO**

**18 / 19 GENNAIO 2014**

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema circolatorio e la loro interpretazione in yoga e ayurveda.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

Yoga & yogacikitsā ( yoga-terapia):

Lezione di haṭṭhayoga.

Ore 13.00 / 14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00 / 15.30

Yoga-terapia e āyurveda per curare i disturbi del sistema circolatorio

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

ore 15.30 / 17.20

Tecniche manuali ayurvediche - Svedana

10 minuti di pausa

Ore 17.30/18.30

Tecniche manuali ayurvediche – Svedana

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello yoga e dell'āyurveda:

La fisiologia sottile: Cakra, nadi, marman, kosa

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

1) haṭṭhayoga:

lezione di haṭṭhayoga condotta da un allievo.

2) prāṇāyāma:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.00 / 14.00 Pranzo

Ore 14.00 / 18.00

Tecniche manuali ayurvediche – Svedana

## **IL SISTEMA ENDOCRINO**

**22 / 23 FEBBRAIO 2014**

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema endocrino e la loro interpretazione in yoga e ayurveda.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

Yoga & yogacikitsā ( yoga-terapia):

Lezione di haṭṭhayoga.

Ore 13.00 / 14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00 / 15.00

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

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

ore 15.10 / 16.50

Tecniche manuali ayurvediche- il trattamento Samvahana.

10 minuti di pausa

Ore 17.00/18.30

Tecniche manuali ayurvediche – Padaghata : il massaggio con i piedi

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello yoga e dell'āyurveda:

Panchakarma, cinque procedure di disintossicazione

In Sanscrito panca significa cinque e karma significa azione. Con panchakarma 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, purva karma
- trattamento vero e proprio, pradhan karma
- post-trattamento, paschat karma

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.00

Pratica

1) haṭṭhayoga:

lezione di haṭṭhayoga condotta da un allievo.

2) prāṇāyāma:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.00 / 14.00 Pranzo

Ore 14.00 / 18.00

Tecniche manuali ayurvediche – Altre forme di oliazione

**I partecipanti sono cortesemente invitati a indossare abbigliamento comodo e portare con sé tappetino e coperta per il rilassamento.**