



## LEZIONI CORSO YOGA OZIERI ANNO 2016/2017

*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 terapisti 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'ayurveda, 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 asana, quante respirazioni o quante tecniche ayurvediche sanno fare al termine della di 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 produttore specialmente in comparazione con altri sistemi, lo stesso cerco di fare con gli allievi, secondo l'antica tradizione.*

**Amadio Bianchi**

## **PRIMA LEZIONE**

17-18 SETTEMBRE 2016

**Con Giusy Ledda**

*Studiosa appassionata conoscitrice della scienza ayurvedica e delle pratiche di pañcakarma (tecniche speciali di purificazione).*

*Ha conseguito il diploma quadriennale come terapeuta ayurvedico presso la scuola C.Y. Surya di Milano con Amadio Bianchi (Mahamandaleswara Swami Suryananda Saraswati), grazie al quale 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 pañcakarma presso la scuola Suddha Dharma Mandalam e la clinica Suddha Sabha del dott. José Rugué Ribeiro Junior (Mahamandaleswara Narayanananda Ayurved Saraswati).*

*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.*

Seguendo approssimativamente il normale orario e ritmo delle lezioni che si sono svolte precedentemente, Giusy Ledda insegnerà durante questo weekend alcune tecniche ayurvediche avanzate alternando con pratiche di yoga e tecniche di rilassamento indiane.

## **SECONDA LEZIONE**

8 - 9 OTTOBRE 2016

**Con FRANCESCA LISCI KRIM (A CAGLIARI)**

*Iniziata al Tantra Shakta e ParaTan dal Maestro Shri Param Eswaran di cui è allieva diretta, ha ricevuto l'invito a trasmettere le pratiche in Europa e nel mondo.*

*Nata e cresciuta in Sardegna, attualmente vive a Parigi dove opera per la diffusione di questa via millenaria per l'espansione della coscienza e il risveglio interiore.*

*La sua formazione e il suo lavoro nell'arte, rendono il suo approccio all'insegnamento pieno di creatività e passione.*

*Con amore e profonda gratitudine, consacra la vita all'adorazione della Divina Shakti e alla condivisione degli insegnamenti della Grande Dea.*

## **TERZA LEZIONE**

5 - 6 NOVEMBRE 2016

**Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati**

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

Sabato

Ore 9.30 / 11.30

Approfondimento sulla teoria dello yoga e dell'āyurveda:

analisi dei principi fondamentali della medicina ayurvedica nella visione macrocosmica

a) *puruṣa*: l'aspetto senziente della natura, l'energia cosmica spirituale.

b) *prakṛti*: il principio "insenziente" fisico-materiale dell'universo.

c) *ahamkāra*: il principio cosmico di coesione dal quale si origina l'io.

d) *guṇa* o qualità della *prakṛti*: *sattva*, *rajas* e *tamas* detti anche *mahā-guṇa*.

e) *pañcamahābhūta*: i cinque elementi "grossolani": spazio (*ākāśa*), aria (*vāyu*), fuoco (*agni*), acqua (*āpas*) e terra (*prithivī*), posti, dall'antico sistema filosofico *sāṃkhya*, alla base della manifestazione.

Analisi dei principi fondamentali della medicina ayurvedica nella visione microcosmica

I *doṣa* o "agenti" regolatori della natura e quindi anche del corpo umano.

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

*Yoga & yogacikitsā* (yoga-terapia):

*hathayoga*: lo yoga del sole (*HA*) e della luna (*ṬHA*), oggi considerato l'espressione un pò più fisica di questa disciplina: i *pañcasūryanamaskāra* (i cinque saluti al sole) e sequenza di posizioni preparatorie. Yoga-terapia e *āyurveda* per curare lo stress, l'insonnia, il panico e la depressione.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.00

*Prāṇāyāma*: tecniche respiratorie, il quarto gradino dell' *Aṣṭāṅgayoga* di Patañjali.

Con questo vocabolo, in generale, nell'ambito dello *yoga*, si fa riferimento agli esercizi che hanno come obiettivo l'addestramento alla respirazione. Tale termine sanscrito, nella cultura indù, ha tuttavia un significato più ampio e più profondo. Esso cela l'indicazione sia per una via evolutiva divina, sia umana.

pausa 10 minuti

ore 16.10 / 18.30

Pratica

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*)

In alcuni monasteri indiani (*āśrama*) dove le lunghe pratiche di preghiera, concentrazione e meditazione costringevano i monaci per ore immobili, in posizione seduta, dove cioè per lasciare più spazio ad un livello contemplativo-ascetico l'attività fisica era pressoché assente, si cominciò a praticare una sorta di stretching a due (*yogacikitsā*) il quale permetteva al corpo di ritrovare una certa elasticità e alla colonna vertebrale l'assetto ideale per proseguire nelle pratiche. Anche ai "meditanti" capita di provare tensione nel collo, nelle spalle e nella parte alta della schiena o addirittura un fastidioso dolorino tra le scapole dovuto al mantenimento di una posizione sbagliata, proprio come all'impiegato che per molte ore sta seduto nella scrivania del suo ufficio, soprattutto oggi con l'avvento dei computer. Le manovre più importanti di questo metodo sono sicuramente dirette con antica sapienza alla colonna vertebrale. Esse tendono a sbloccare, guarire o donare elasticità alla stessa, alle sue 33 vertebre, ai dischi cartilaginei e ai legamenti che la compongono.

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Apparato gastrointestinale. *Yoga e āyurveda*.

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo che include i *pañcasūryanamaskāra* (i cinque saluti al sole).

2) *prāṇāyāma*:

basi pratiche per la rieducazione alla respirazione.

3) *Yama* e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *ahiṃsā* e *satya* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 18.00

Tecniche manuali:

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

## QUARTA LEZIONE

3 – 4 DICEMBRE 2016

Con Giusy Ledda

*Studiosa appassionata conoscitrice della scienza ayurvedica e delle pratiche di pañcakarma (tecniche speciali di purificazione).*

*Ha conseguito il diploma quadriennale come terapeuta ayurvedico presso la scuola C.Y.Surya di Milano con Amadio Bianchi (Mahamandaleswara Swami Suryananda Saraswati), grazie al quale 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 pañcakarma presso la scuola Suddha Dharma Mandalam e la clinica Suddha Sabha del dott. José Rugué Ribeiro Junior (Mahamandaleswara Narayanananda Ayurved Saraswati).*

*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.*

Seguendo approssimativamente il normale orario e ritmo delle lezioni che si sono svolte precedentemente, Giusy Ledda insegnerà durante questo weekend alcune tecniche terapeutiche ayurvediche avanzate alternando con pratiche di *yoga* e tecniche di rilassamento indiane.

## QUINTA LEZIONE

14 – 15 GENNAIO 2017

Con Roberto Milletti e Francesca Cassia

Fondatori di Odaka Yoga (A CAGLIARI)

**Roberto Milletti**, eletto dalla rivista “OmYoga Magazine UK” come uno dei tre leaders mondiali in nuove forme contemporanee di yoga, Roberto Milletti è fondatore di Odaka Yoga®, uno stile di yoga innovativo che trova ispirazione dall’osservazione del moto dell’oceano e delle sue onde, dove nel fondere il Bushido (la via del guerriero), lo zen e lo yoga, sono espressi fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore.

Durante le sue lezioni, questa “forza liquida”, dona agli studenti l’opportunità di scoprire e trasformare Se stessi, liberi di esprimere e manifestare pienamente la propria individualità. Negli ultimi anni Roberto ha diffuso il suo messaggio e la sua metodologia attraverso ritiri, corsi di formazione per insegnanti, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

Roberto insegna nei centri e ai festival di yoga di tutto il mondo. È un Maestro su come cogliere il flow e far scaturire il Ki (la forza interiore) permettendo agli studenti di aprirsi a possibilità senza fine, vivendo nel mantra “Non siamo qui per fare yoga, siamo qui per essere yoga”.

**Francesca Cassia**, insegnante di fama internazionale, ha dedicato la sua vita ad approfondire e diffondere questo processo di acquisizione di consapevolezza e mutamento dove corpo e mente si fondono in un continuo gioco dinamico fino a raggiungere un perfetto equilibrio. Gli studenti la chiamano la “regina dello psoas”.

Francesca è cofondatore di Odaka Yoga, vanta un’esperienza ventennale e il suo percorso si è arricchito con l’insegnamento in molte parti del mondo: New York City presso il palazzo delle Nazioni Unite, Australia, Europa, Giappone, contribuendo inoltre alla realizzazione dei Corsi di Formazione Insegnanti Odaka Yoga® riconosciuti da Yoga Alliance, insieme a Roberto Milletti; corsi che formano istruttori da più di 10 anni in Europa, negli USA, in Australia e in Asia, aiutando Roberto nel diffondere lo yoga in chiave contemporanea. Vanta inoltre un lunga esperienza nel campo delle arti marziali, dove ha raggiunto il grado di cintura nera nello Shin Jitsu Ryu. Collabora con lo staff medico delle cliniche private Mater Dei e Paideia per preparare il corpo e la mente della futura mamma al travaglio, nascita e post-parto. Attraverso le tecniche di rilassamento e gestione dello stress un programma mirato per creare un legame profondo con il bambino. Testimonial del brand Yoga “Wellicious” United Kingdom. Francesca vanta un’esperienza ventennale nella formazione degli insegnanti Odaka.

**Biomeccanica della colonna vertebrale** (mantenendo gli stessi orari degli altri weekend)

## SESTA LEZIONE

18 – 19 FEBBRAIO 2016

Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati (A CAGLIARI)

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

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema endocrino e la loro interpretazione in *yoga* e *āyurveda*.  
pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

*Yoga & yogacikitsā* ( yoga-terapia):  
Lezione di haṭhayoga.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 15.30

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

ore 16.10 / 18.00

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

*Yama* e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta . Lancio della ricerca personale su *saṃtoṣa* e *tapas* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Domenica

Ore 9.30 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

*pañcakarma*, cinque procedure di disintossicazione

In Sanscrito *pañca* significa cinque e *karma* significa azione. Con *pañcakarma* 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, *pūrvakarma*
- trattamento vero e proprio, *pradhānakarma*
- post-trattamento, *paścātkarma*

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

I disturbi del sistema circolatorio e la loro interpretazione nello *yoga* e nell' *āyurveda*.

*Yoga & yogacikitsā* ( yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 18.00

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 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

## SETTIMA LEZIONE

18 – 19 MARZO 2016

Con **Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati (A CAGLIARI)**

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

e **Sara Ghisaura**

*Ha scoperto lo yoga a Londra mentre lavorava all'età di 25 anni. Quando si trasferì nuovamente in Sardegna (Ozieri ) seguì il corso per insegnanti yoga che la Scuola internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano, diretta dal Maestro Amadio Bianchi, organizzò a Sassari in Sardegna. Conseguì il diploma di insegnante yoga con merito nell'anno 2011 presentando una tesi sullo yoga in gravidanza che ottenne il plauso di tutti gli ascoltatori. Durante lo stesso anno (2011) Sara seguì anche il corso di yoga per bambini a Cagliari presso l'A.I.Y.B. (Associazione Italiana Yoga Bambini) associata alla Federazione Mediterranea Yoga, corso che fu patrocinato dall'Università di Cagliari e, nello stesso anno (2011), conseguì il diploma anche per questa specialità.*

*Attualmente Sara, da poco trasferitasi nuovamente a Londra, insegna haṭhayoga in Ozieri (Sardegna) nel suo studio A.S.D. MARIPOSA, dirige e segue il training della scuola di formazione insegnanti e terapeuti di yoga, yoga-terapia e āyurveda del Maestro Amadio Bianchi in Ozieri.*

Sabato con **Amadio Bianchi**

Ore 9.00 / 11.30

I disturbi del sistema nervoso e la loro interpretazione nello *yoga* e nell' *āyurveda*. 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 / 13.30

Pratica

*Yoga & yogacikitsā* ( yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

I disturbi del sistema circolatorio e la loro interpretazione nello *yoga* e nell'*āyurveda*..

*Yoga & yogacikitsā* ( yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*.

Ore 16.30 / 18.00

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

*Yama* e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta. Lancio della ricerca personale su *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna* da presentare al gruppo nel prossimo incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con te stesso e con gli altri, etc).

Ore 18.00/18.30

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

Domenica **Con Sara Ghisaura**

Gli obiettivi di questo seminario sono ben descritti in queste parole tratte dall'introduzione della tesi che Sara Ghisaura ha presentato quando si è diplomata insegnante con il Maestro Amadio Bianchi nell'anno 2011:

*...dall'antichità fino ad arrivare alla "società contadina" di qualche decennio fa, le donne in attesa venivano considerate "esseri sacri", da rispettare e di cui prendersi cura, coccolare, che dovevano nutrirsi in un certo modo, evitare attività difficili e riposare il più possibile. Io fortunatamente ho vissuto molti mesi delle mie gravidanze in Sardegna dove ancora nei paesi esiste questa cultura e la donna vive circondata da amore e serenità per poter trasmettere tutto ciò alla nuova vita. Purtroppo, senza entrare in argomenti troppo lunghi, la nostra società ha perso un po' quest'atteggiamento e la donna gravida vive un po' isolata rispetto a tutto il resto perché sentita fundamentalmente "improduttiva". In contraddizione a questo, riceve un'eccessiva medicalizzazione, visita ospedali per decine di appuntamenti, analisi del sangue, ecografie, vivendo un clima di terrore o paranoie perché viene "bombardata" con grosse liste di tutto ciò che potrebbe accadere di negativo o molteplici malformazioni volte a toccare la vita del bambino. Volevo far notare che come quasi per assurdo tutto ciò l'ho vissuto molto meno a Londra dove la gravidanza è vista in modo molto naturale e si cerca di creare intorno alla donna in attesa un ambiente di fiducia e serenità. Forse perché la scienza degli anni novanta ha scoperto l'ambiente uterino e ha suggerito che il nostro benessere futuro è in gran parte determinato dalla qualità della vita nell'utero. Infatti lo sviluppo e la crescita del bambino vengono influenzati dallo stato emozionale della mamma. E' stato dimostrato ad esempio che lo stato di infelicità della donna incinta è in connessione ad un alto tasso dell'ormone cortisonico che influenza negativamente la crescita del feto. In Italia siamo ancora troppo ospedalizzati e considerati fonte di reddito per le Asl. (no comment).*



*Ho scoperto che lo yoga promuove il benessere e l'equilibrio del corpo e della mente, aspetti fondamentali nei periodi di transizione-cambiamento o di incertezza come l'esperienza della gravidanza e del parto che comportano grandi cambiamenti sul piano fisico ed emotivo. Per affrontarli diventa importante imparare a utilizzare, anche adattandole alla nuova condizione fisica, le tecniche yoga di respirazione, movimento e rilassamento. Ho cercato di evidenziare alcuni punti essenziali della gravidanza su cui lo yoga può essere un aiuto e un sostegno. Penso che sia molto limitativo rispetto alla scienza fantastica dello yoga, ma ogni argomento sarebbe spunto per un'ulteriore tesi e approfondimento. Spero che queste pagine possano dare serenità a chiunque abbia intenzione di intraprendere quel fantastico viaggio che è l'attesa di un figlio.*

## **OTTAVA LEZIONE**

29 – 30 APRILE 2016

Con Daniela Laudani e Fulvio Colombi (A OZIERI)

**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 Yogotherapy 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 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 Aṣṭāṅgayoga 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 Thailandia e di Reiki (II livello). A Cagliari, ha seguito il corso di Formazione di yoga, āyurveda e yoga-terapia CY Surya del Maestro Amadio Bianchi, Swami Suryananda Saraswati di cui è tutt'ora assiduo allievo.

Daniela e Fulvio analizzeranno l'aspetto spirituale, tradizionale e anatomico delle posizioni con letture e citazioni dei testi classici di riferimento (*Bhagavadgītā*, *Haṭhayogapradīpikā*, etc). Le sessioni teoriche verranno intermezate da pratica consapevole, meditazione, letture dei classici. Ogni sessione verrà aperta da una pratica di *prāṇāyāma*.

## **NONA LEZIONE**

13 – 14 MAGGIO 2017

Con Amadio Bianchi – Swami suryananda Saraswati

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

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Teoria dello *yoga* e dell'*āyurveda*:

RIPASSO: I *doṣa* (peculiarità-difetti) si manifestano nel corpo con queste caratteristiche divergenti: il *vāta* corrisponde al secco, freddo, ruvido, leggero, può essere anche il magro ed è situato soprattutto nella parte bassa del corpo; il *pitta* è calore, fluidità ma anche acidità ed è situato specialmente al centro del corpo; infine il *kapha* che è la pesantezza, il freddo, la solidità, il grasso, lo ritroviamo collocato principalmente nella testa e nel torace. All'atto della nascita, insieme al patrimonio genetico, l'uomo porta con sé le sue caratteristiche di base, ma queste possono essere modificate lungo il percorso della vita da diversi fattori come lo stile di vita, l'alimentazione o anche, in modo particolare, dal contenuto della mente (*manas*) per cui si afferma che anche la costituzione dei *doṣa*, è variabile.

Test attitudinale

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

*Yoga & yogacikitsā* (yoga-terapia):

Lezione di *haṭhayoga*. Yoga-terapia e *āyurveda* per curare le articolazioni e attivare la colonna vertebrale

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.00

*Prāṇāyāma*: tecniche respiratorie, la respirazione lobulare, esercizi pratici di rieducazione alla respirazione.

pausa 10 minuti

ore 16.10 / 18.30

Pratica

L'antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*). La salute della colonna vertebrale era sicuramente ritenuta importante nei monasteri per i centri su di essa situati, conosciuti,

anche nella disciplina *yoga* con il nome di *cakra* (si pronuncia la c dolce come in “ciascuno”). I *cakra* sono sette, ma solo cinque sono sulla spina dorsale e si trovano: il primo alla base della colonna vertebrale, il secondo alla radice degli organi genitali, il terzo nella regione lombare all’altezza dell’ombelico, il quarto dietro il cuore, il quinto nella regione della gola. Tali centri (corrispondono in modo grossolano ai plessi della cultura occidentale), sono ritenuti importanti poiché sul piano fisico controllano la salute di varie aree del corpo ma, soprattutto nella scienza spirituale orientale, essi sono fulcro di esperienze di coscienza.

Ore 17.30/19.00

Lettura e commento della *Bhagavadgītā*.

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Apparato respiratorio. *Yoga e āyurveda*.

RIPASSO: *Yama* e *niyama* nella vita quotidiana. Due per volta . Lancio della ricerca personale su *asteya* e *brahmacarya* incontro (come viverlo, come sperimentarlo nel rapporto con se stessi e con gli altri, etc).

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica

1) *haṭhayoga*:

lezione di *haṭhayoga* condotta da un allievo.

2) *prāṇāyāma*:

esercizi di rieducazione alla respirazione.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Tecniche manuali:

L’antico stretching dei monasteri indiani (*yogacikitsā*).

## **DECIMA LEZIONE**

8 – 9 Luglio 2017

Con Amadio Bianchi – Swami Suryananda Saraswati

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

Sabato

Ore 9.00 / 11.30

Lettura tesi

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Lettura tesi

pausa 10 minuti

ore 16.40 / 18.30

Lettura tesi

Domenica

Ore 9.00 / 11.30

Tesi

pausa 10 minuti

Ore 11, 40 / 13.30

Pratica lezione di *haṭhayoga*.

Ore 13.30 / 14.30 Pranzo

Ore 14.30 / 16.30

Tesi

pausa 10 minuti

Ore 16.40 / 18.30

Tavola rotonda, considerazioni, consigli raccomandazioni e consegna diplomi,