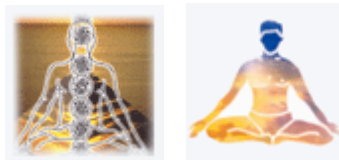




Università Popolare Bioetica

Corso per insegnanti Yoga (Maha Kundalini Yoga e operatore in biodiscipline)



Il corso è rivolto a:

- ✓ Tutti coloro vogliono intraprendere questo meraviglioso cammino di consapevolezza e crescita.
- ✓ Chi già pratica e sente la necessità di condividere nuove conoscenze con gli altri.
- ✓ Chi già insegna e vuole espandere le proprie conoscenze alla sublime arte del Maha Kundalini Yoga.
- ✓ Per chi desidera completare le sue competenze (facoltativo), **diventando anche operatore in discipline Bionaturali con la specializzazione in riflessologia viscerale, podalica e operatore cranio sacrale.**

Cos'è il Maha Kundalini Yoga?

Il **Maha Kundalini Yoga** è una millenaria e segreta scienza di auto-sviluppo che grazie alla volontà e al lavoro d'innomerevoli Maestri è stata resa nota ai giorni nostri in forma integrale e completa a tutti i sinceri ricercatori del Sé.

È una sapiente fusione di esercizi fisici statici e dinamici, tecniche di respirazione, pratiche di concentrazione, rilassamento e meditazione dalle quali si otterranno:

- A livello fisico *articolazioni più sciolte, muscoli più tonici, correzione della postura con benefici fisici interni quali il rafforzamento del sistema endocrino, immunitario, circolatorio, digestivo ecc.*
- A livello mentale *maggior capacità di apprendimento, concentrazione, autostima, sicurezza e realizzazione.*
- A livello energetico *maggiori quantità di energia, equilibrio, forza, vitalità e benessere.*
- Inoltre si apprenderà come combattere gli stress della società moderna, affrontare le esperienze della vita per trasformarle in opportunità vincenti, crearsi una filosofia di sostegno, individuare una alimentazione personale sana e nutriente, evitare gli agenti inquinanti ...

Programma corso triennale insegnanti Maha Kundalini Yoga

Lo Yoga è il cammino per lo sviluppo del Sé. Mira al raggiungimento dell'integrazione di corpo, mente e Spirito attraverso uno stato di acquisizione, espansione e mantenimento della più elevata consapevolezza.

Questo stato si ottiene attraverso Asana (esercizi fisici statici e dinamici), Pranayama (tecniche di controllo del respiro), Meditazione, Conoscenza e Stile di vita yogico.

L'obiettivo del corso è dunque quello di dare ai partecipanti una formazione completa in tutti gli aspetti dell'insegnamento dello yoga, in modo professionale e responsabile.

La chiave di accesso è l'esperienza, che coadiuverà la nostra comprensione. L'esperienza va dritta al cuore e non ci sono parole che la possono rimpiazzare; pertanto l'intero percorso sarà strutturato in due parti interagenti tra loro: la prima teorica e la seconda pratica.

Attraverso questo corso di preparazione all'insegnamento del Maha Kundalini Yoga potrai:

- Imparare e praticare una disciplina spirituale provata e dimostrata scientificamente.
- Sviluppare una profonda comprensione della tua pratica personale.
- Accedere ad informazioni e conoscenze uniche nel loro genere.
- Acquisire una visione olistica dell'essere umano, comprendendone la sua vera essenza.
- Migliorare il tuo stato di benessere Psico-Fisico-Spirituale.
- Apprendere le strategie migliori per insegnare e condurre un gruppo nel corso del tempo.
- Conoscere nuovi amici desiderosi come te di condividere con gioia questa meravigliosa esperienza di crescita personale.

I principali argomenti trattati saranno:

- Introduzione e storia dello yoga e confronti con le principali scuole
- Cosmogonia
- Numerologia tantrica ed ennagramma
- Umanologia e stile di vita yogico
- Principali suddivisioni dello Yoga
- Studio particolareggiato dei Chakra e delle principali nadi
- Respiro, Suono e Mantra
- Alimentazione e Yoga
- Tecniche di depurazione e pulizia logica
- Postura, allineamenti, Asana e Kriya
- La guarigione energetica yogica
- Nozioni di naturopatia, musicoterapia, cromoterapia, cristalloterapia ecc.
- Pranayama (studio e approfondimento di almeno una trentina di tecniche)
- Guarigione pranica nello yoga (trattamento e autotrattamento, diagnosi energetica, trasmissione dell'energia)
- Mudra e Bandha (i sigilli e le chiusure dello yoga)
- Mente e concentrazione, mente e meditazione
- Meditazione e pratiche relative (forme specializzate ed avanzate)
- I principi fondamentali Ayurvedici (Dosha, Tatwa, punti Marma...)
- Studio, confronto e approfondimento dei principi e delle tecniche taoiste, tantriche, tibetane e sciamaniche
- Mantra: le origini, il mantra nelle pratiche religiose delle antiche civiltà, le formule mentali, la pratica, il mala, il kirtan, il mantra secondo la tradizione indiana, i mantra nel kundalini yoga, mantra cristiani, tantrici, vedici, buddisti, il mantra ?, il Gayatri mantra, il mantra e lo yantra
- I corpi aurici
- Yoga per gli uomini
- L'energia femminile e basi di yoga per donne
- Studio, approfondimento e commento delle principali scritture inerenti lo yoga e le discipline di crescita spirituale
- Mantra avanzati e ruolo dell'insegnante
- Il rapporto insegnante/allievo
- Comunicazione e motivazione
- Emozioni, creatività e il sentire equilibrato
- Strutturazione di una seduta, di uno stage, di un corso continuativo.
- Esercizi di riscaldamento ed esercizi mirati
- Comprendere e individuare il lavoro più appropriato per l'allievo da svolgere a casa come pratica quotidiana
- L'importanza della Sadhana come disciplina personale
- Le sequenze (Kriya) nel Maha kundalini Yoga
- Lo stress e l'importanza del rilassamento (rilassamento fisico e mentale)
- Il Samadhi (contemplazione-illuminazione)
- Anatomia e fisiologia sottile
- Anatomia e fisiologia occidentale a confronto
- E per chi vuole completare il percorso diventando operatore in riflessologia e sistema cranio sacrale:


PROGRAMMA DI CRANIOSACRALE

Cenni storici


Anatomia del cranio


Le articolazioni craniche


Le meningi e il liquido cerebrospinale


 sistema cranio sacrale


 percezione, contatto, sintonizzazione

 ritmo, qualità

 principi di liberazione delle restrizioni: ascolto attivo, facilitazione della lesione, trattamento attivo, barriera (fulcro di lesione)

 sblocco base cranica

 diaframma stretto toracico

 diaframma addominale


 diaframma pelvico


 liberazione del sacro

 liberazione lombosacrale (compressione e decompressione)


 liberazione sacro iliaca

 contatto fronto/occipitale


 contatto laterale del cranio (mastoidi, temporali, sfenoide)

 trattamento del temporale: trazione auricolare, dita nel meato acustico

 trattamento delle mastoidi: compressione delle mastoidi, roking mastoideo


 pompaggio per la facilitazione dei fluidi

 still point

 trattamento ossa parietali


 trattamento osso frontale

 trattamento sfenoide: compressione decompressione


 fronto/occipitale per trattamento delle falci


 unwinding : articolazioni superiori, articolazioni inferiori, collo, colonna lombare


 cv4

 trattamento osso sfenoide: lesione flesso estensione, lesione in torsione, lesione in lateroflessione, dislocazione laterale, dislocazione verticale, lesione in compressione


 trattamento mandibola (compressione decompressione)

 trattamento osso mascellare


 trattamento vomere (apertura sutura palatina)

 tecnica energetica v-spread

 punti d'ascolto corporei

 trazione spinale dall'occipite e dal sacro

 trattamento segmenti della colonna

 arcing

PROGRAMMA DI RIFLESSOLOGIA-VISCERALE E PLANTARE

Premessa: Condotta da tenersi in Riflessologia-Viscerale ed Indicazioni e Controindicazioni

1 - I meridiani della MTC (Cronobiologia, Fisiologia Energetica, Palming dei Meridiani, Somatica)

2 - Riflessologia Plantare (Mappe dei punti, Segni Podalici, Mappe del viso, Punti MO)

3 - Anatomia di superficie e dimorfismi

- 4 - Termica Manuale Viscerale (Metodo J.P. Barral)
- 5 - Dermalgie Viscerali (Metodo R. Richard)
- 6 - La catena lesionale e L'Ascolto
- 7 - Il Torace
- 8 - Muscolo Diaframma respiratorio
- 9 - Ernia iatale e trattamento degli sfinteri
- 10- Stomaco; mobilità, motilità, normalizzazione
- 11- Duodeno; motilità, normalizzazione di D1 e D2
- 12- Pancreas; reperi anatomici, normalizzazione della motilità
- 13- Milza; reperi anatomici, stimolazione e normalizzazione splenica
- 14- Fegato; mobilità, motilità, normalizzazione della ptosi epatica
- 15- Vescica Biliare; riarmonizzazione e liberazione del coledoco
- 16- Intestino Tenue; normalizzazione della motilità delle anse, radice mesenterica, valvola ileo-cecale
- 17- Colon; normalizzazione dei legamenti del cieco, colico gastrici, colico epatici, trattamento colico completo
- 18- Reni; test, reperi anatomici, ptosi renale, motilità
- 19- Vescica; pavimento pelvico, mobilità, motilità, normalizzazione
- 20- Genitali; prostata, utero e ovaie
- ...

DURATA DEL CORSO:

Il corso completo ha una durata di 3 anni per un totale di 30 Week end (20 per il conseguimento dell'abilitazione ad insegnante yoga)

INIZIO CORSO

Autunno 2009 Le date saranno disponibili a breve