

Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

Dispensa non in vendita.

XVI lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

Ripasso lezioni precedenti:

- Cos'è Surya namaskar?
- Come è formato un ciclo completo di Surya namaskar?
- Cosa accade in Ashtanga namaskar?
- Cos'è sama vrtti pranayama?

Consigli della lezione.

Vi state ricordando di parlare mentre praticate cercando di spiegare ad una vostra classe cosa state facendo e come si fa?

Non abbiate timore! E' arrivato il momento di insegnare!

Chiamate qualche vostro amico, organizzate qualche lezione semplice (magari una delle prime) e fateghele fare. Seguite i vostri allievi correttamente e ricordate di non starvene sempre seduti sul vostro tappetino.

Usate le tre metodiche viste alla prima lezione.

Alzatevi e andate a correggere toccando la persona dove sbaglia, ma toccatela anche se va bene, instaurerete un rapporto più duraturo e profondo.

Iniziate pure e non aspettate. Non fatevi pagare però, è ancora una prova, un tirocinio, un fare Yoga assieme, ma è arrivato il tempo di farlo!

Il prossimo anno moltissime lezioni saranno basate sull'insegnamento vero e proprio e se non iniziate ad essere disinvolti davanti ad una vostra classe (anche se solo amici) adesso sarà veramente dura più avanti!

Dovreste essere ormai molto esperti nella pratica del Sama vrtti Pranayama con rapporto 1:1 (5:5, 6:6 , 7:7, 8:8 ecc) .

Vedremo oggi di andare avanti con il Pranayama vedendo l'Anuloma Viloma Pranayama. Anuloma è un qualche cosa che va contro corrente, quindi, in questo caso va contro corrente rispetto a sama vrtti Pranayama.

Infatti non faremo più un rapporto 1:1 ma cercheremo di raddoppiare la fase della espirazione.

Nel respiro naturale (anche mentre dormiamo) l'espirazione è sempre il doppio rispetto all'inspirazione. Ed è quello che dovrete fare. Il rapporto diventerà 1:2

Questo significa che inspirerete ad esempio 4 secondi ed espirerete 8 secondi (4:8).

E' molto importante che eseguiate correttamente questo pranayama, perché nel secondo anno sarà di fondamentale importanza per apprendere le tecniche avanzate di Pranayama quali Nadi shodana, bastrika, Kappalbhati ecc. senza questa base del primo anno, che abbiamo coltivato molto lentamente ma con estrema attenzione e cura, non riuscirete ad andare avanti.

Ecco allora che inizierete con un rapporto 4:8 per poi salire a 5:10 , 6:12 , 7:14, 8:16 (ottimo rapporto e ottima pratica questa finale)

Ricordate sempre di rispettare la metodica per fare una seduta di Pranayama che abbiamo visto nelle prime lezioni. Non abbiate fretta.

Sw Satyananda dice: il pranayama è come una Tigre: Se va bene la addomestichi, se va male ti sbrana.

Vedremo poi nel secondo anno cosa realmente significa questa affermazione!! Per queste prime vostre esperienze di Pranayama non c'è alcun pericolo, state tranquilli!

LEZIONE PRATICA 12

Rilassamento in siddhasana, 3 Om. Riscaldamento: il quarto!

Surya namaskara completo 6 cicli con Mantra solari.

Rilassamento dopo Surya namaskara guidato (vedi registrazione).

- 30'' Bhujangasana
- 30'' Pawamuktasana
- 10 Gambe: sollevo abbasso lento + divarico
- 1' Viparita karani
- 1' Naukasana per tre volte
- 1' Supta udarakarshasana
- 1' Farafalla

Pranayama: respirazione Anuloma 1:2

Rilassamento in shavasana

SURYA NAMASKARA Centro Yoga Il Piccolo Amrit - Via Donizetti, 41 Martina Franca (TA) www.ilpiccoloamrit.it

1. Pranamasana: Espirare, Om Mitraya Namaha, Om Hram, Centro del cuore, Anahata Chakra.

2. Hasta Uttanasana: Inspirare, Om Rayo Namaha, Om Hrita, Centro del collo, Vishuddhi Chakra.

3. Padahastana: Espirare, Om Surya Namaha, Om Hrum, Flesso sacrale, Swadhisthana Chakra.

4. Ashwa Sanchalana: Inspirare, Om Bhuvan Namaha, Om Hraim, Centro tra le sopracciglia, Ajna Chakra.

5. Parvatasana: Espirare, Om Khagya Namaha, Om Hraam, Centro del collo, Vishuddhi Chakra.

6. Ashanga Namaskara: Apnea svata, Om Pusha Namaha, Om Haha, Plesso solare, Manipura Chakra.

7. Bhujangasana: Inspirare, Om Hridayagbhaya Namaha, Om Hnam, Plesso solare, Swadhisthana Chakra.

8. Parvatasana: Espirare, Om Marichaya Namaha, Om Hrim, Centro del collo, Vishuddhi Chakra.

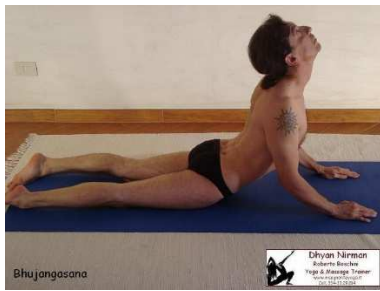
9. Ashwa Sanchalana: Inspirare, Om Adityaya Namaha, Om Hrum, Centro tra le sopracciglia, Ajna Chakra.

10. Padahastana: Espirare, Om Savitri Namaha, Om Hraim, Plesso sacrale, Swadhisthana Chakra.

11. Hasta Uttanasana: Inspirare, Om Ankaya namaha, Om Hraam, Centro del collo, Vishuddhi Chakra.

12. Pranamasana: Espirare, Om Bhoskaya Namaha, Om Haha, Centro del cuore, Anahata Chakra.

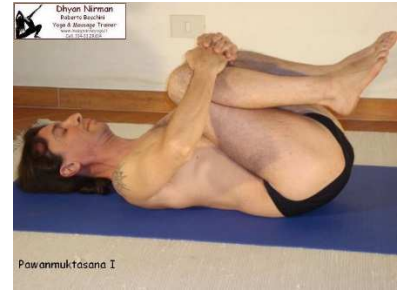
Surya namaskara



Bhujangasana



Pawanmuktasana



Sollevo gambe + divaricare



Viparita Karani



Naukasana



Supta udarakarshasana



Farfalla

Pranayama: respirazione Anuloma 1:2

Compito per le prossime settimane:

- Effettuare la Respirazione Yogica completa in Sama vritti 7:7 , 8:8 , 9:9 in siddhasana. Fate 10 respiri.
- Effettuare Anuloma 1:2 con ritmo 4:8 in su.
- Scaricate i File MP3 dei mantra solari da sei cicli.
- Eseguite la forma completa di Surya namaskara come descritta nella lezione pratica , sei cicli completi con i mantra che daranno il ritmo corretto.
- Effettuare la lezione pratica 12 per tutte le due settimane. Ripassate la 11, la 10 e la 9 senza farle

IL CORSO DEL PRIMO ANNO NON FINISCE QUI!

... e il prossimo anno?

Ci sarà una pausa “estiva” (durante la quale avrete la possibilità di Assimilare e metabolizzare nel migliore dei modi tutto quello che è stato fatto in questi mesi.

Dovrete quindi ripassare e praticare in particolar modo ciò su cui vi sentite carenti e, se ne avete la possibilità organizzate piccoli gruppi di amici ed insegnategli cose semplici, rispettando però la struttura delle lezioni.

L’anno prossimo sarà molto più impegnativo, ma veramente molto di più!

Ormai sarete però “allenati” ed il desiderio e la volontà di andare avanti vi supporteranno nel proseguire.

Il programma sarà molto vasto:

- Asana, si continua studiare nuove asana fino a Shirshasana (la posizione sulla testa)
- Controindicazioni e benefici delle asana
- Bandha
- Pranayama : si ricomincia brevemente da capo e si studieranno poi i Pranayama avanzati: Nadi shodana, Kapalbathi, bastrika, Antaranga e Bhairanga Khumbaka, Nauli, Ajnisar Krya ecc.
- Studio testi classici fra cui Gli “Yoga sutra di Patanjali” nel migliore dei modi.
- Anatomia – brevi cenni per la pratica Yogica.
- Metodiche di insegnamento e come correggere gli allievi
- Dovrete fare diversi video con le lezioni ai vostri allievi. (praticantato)
- Yoga Nidra
- Mudra
- Mantra
- Meditazione, varie metodiche.
- Studio dei Chakra
- Marketing: gestione di un centro yoga.
- La figura dell’insegnante.

- Esame finale con : Domande, tesi, prova pratica .
- Conseguimento del diploma.

Avremo , insomma, molto da lavorare.

Ricorda comunque che in questi mesi avrai la possibilità di contattarci per chiederci qualsiasi tua domanda o chiarimento.

Saremo sempre in contatto, ma devi comunque assimilare bene ciò che hai studiato e devi praticare regolarmente.

Roberto Boschini – Sw Dhyan Nirman Massage & Yoga Trainer
Master Yoga Teacher Yoga Alliance Italia®
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739
Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4