



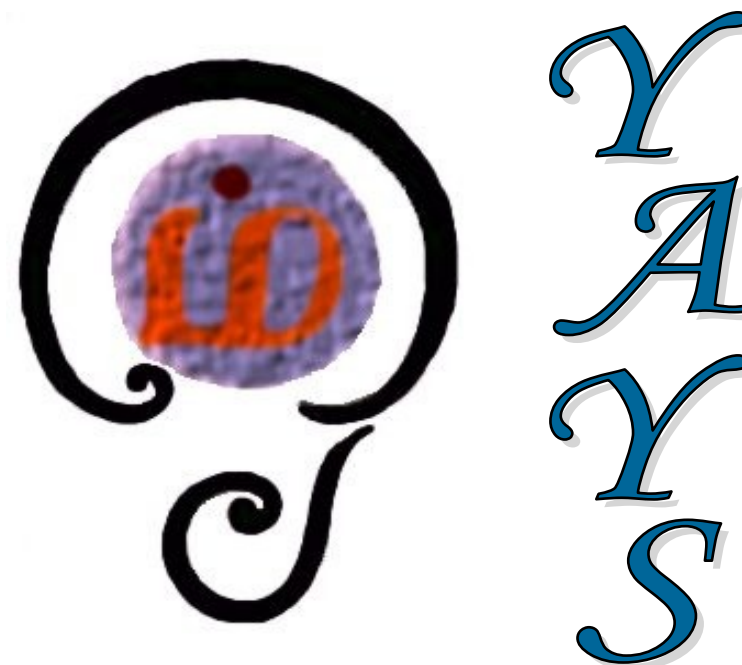
PROGETTO DELL'ASSOCIAZIONE

A.S.D. "CENTRO STUDI YOGA"
SALERNO

Salerno :Via Settimio Mobilio, 87
tel. 3396613702

Y.A.Y.S. YANTRA ARTHA YOGA SCHOOL

Il sentiero della conoscenza



Y.A.Y.S. corso base

- *Piano studi I° anno : Sthula Sharira*
- *Piano studi II° anno : Linga Sharira*
- *Piano studi III° anno : Karana Sharira*
- *Piano studi IV° anno: Chakravidya*

Presidente Ass. Di Domenico F.
Direttore responsabile Y.A.Y.S. - Di Domenico F.
Vice direttore - Clemente G.
Segreteria— Benincasa V.

Docenti del corso:

M°. Y. Di Domenico F. :
Yoga marga

Ist.Y. Basso Monica:
Asana

Dott. Clemente Gaetano:
Respirazione e dinamiche del mentale

Ist. Y. Benincasa Vincenzo:
pratya kaya marga e rilassamento

Op.ol. Gaito Anna:
Ripristino funzionale delle articolazioni

Dott.sa Gaeta Caterina:
Anatomia e fisiologia

Meditazione e tecniche introspettive

V° incontro

“ *Mantenere la purezza e la pulizia.....* ”

Il corpo fisico

La costituzione dell'uomo

Le quattro necessità dell'uomo e gli shastra

Gli shat kriya: le sei azioni purificanti

Dhauti, basti, neti, tratakam, nauli, kapala

Asthi snayu veerochana 5: scioglimento articolare

I 45 movimenti kriya per i legamenti e le articolazioni

Asana: *talasana, utthita urdhvaangasana, urdhva bad-dhahastasana, karmasanakriya 1e2, jalandharasana, sash amgasana, purvottanasana, ardha urdhvamuka Chakrasana, utthita eka hatsakatikasana, chaturpadasana, uttanachaturangasana, parsva utthitakatikasana, sukamakarasana, tyriakabhujangasana, mushibasana, urdhvapadaparsvava krasana, viparitakarani, sarvangasana, halasana, setu-bandhasana.*

Pratya Kaya Marga: consapevolezza corporea

Studio del rilassamento: *quinta parte*

VI° incontro – “ *Brahman è costituito di quattro parti..* ”

La tripartizione cerebrale

Il cervello ed il sistema nervoso

Struttura cerebrale e neuroanatomia

Funzioni di alcune parti del cervello:

I quattro cervelli e i cinque plessi

Desiderio ed appagamento e desideri e centri nervosi

Asthi snayu veerochana 6: scioglimento articolare

Asana: posizioni capovolte - *padottanasana, merudandhasana, sukha vakrasana, ardha matsiendrasana, adho muka dandasana, ardha tiryangasana, parsva tiriancasana, eka pada ardha triyangasana, utthita baddha yastikasana, ekurda janu purvottanasana, ardha sukha sirshasana, eka pada ardha sukha sirshasana, sirshasana, baddha grivasana, namastè grivasana, kapalasana, adho muka vrikshasana.*

Pratya Kaya Marga: consapevolezza corporea

Rilassamento lo stato interiore.

III° incontro

“Colui che compie l'azione inerente.....”

i Quattro criteri di lavoro
i blocchi e della visione negativa della vita
i tre istinti - disfunzioni dei tre istinti nell'uomo
come sviluppare le proprie capacità
automatismo del condizionamento 2°
l'uomo quadrato e l'uomo stellato

Asthi snayu veerachana 3: scioglimento articolare

Tre modalità di passi: **tripada**

Asana: *Ramasana, utthita ramasana, shuka trikonasana, trikonasana, parivritta trikonasana, utthitatrikonasana, ardha parsva trikonasana, urdhava eka padasana, parsva hastasana, marjarasana, adho muka svanasana, ardha chandra parsvasana, sruvasana, upavistasana, salamba navasana, ekajanusirshanavasana, sitasana, supta ardha sthambhasana, suptavikasana, jathara parivartasana, anantasana.*

Pratya Kaya Marga: consapevolezza corporea

Studio del rilassamento: *savasana*

IV° incontro

“o Saggio, tu sei l'eterna Coscienza, il testimone...”

I veda e i Kosha: involucri di vita
Ha-tha: Il vuoto e il pieno
Pranayama: la dinamica della respirazione
Prana e Apana : gli antagonisti
Hantakara: le posizioni delle mani

Asthi snayu veerachana 4: scioglimento articolare

Asana: *namasana, tadavakrasana, utthita pkshanasana, karmasana, samavakrasana, samavrittiasana, anuloma vrittikonasana, hastavrittiasana, hanumanasana 1 e 2, mahavirakriya, sukhasana, parsvanamatiyasana, ardha-kasyapasana, Garudasana, takshanasana kriya, gomukasana, ida/pingala chakrasana, ardhamayurasana, parvatasana*

Pratya Kaya Marga: consapevolezza corporea

Studio del rilassamento: *quarta parte*



Y.A.Y.S.
Yantra Artha Yoga School

Del M° Franco D. Y.A.I.A.S.y.

La Yantra Artha Yoga School si delinea su tre elementi definiti: **Yantra**, **Artha** e **Yoga**.

Yantra = deriva dalla radice “yam” e sta a indicare sostegno o reggere, sorreggere l'energia in un particolare elemento oggetto o concetto, quindi lo **yantra** indica il “veicolo” o “mezzo” che conduce ad un'esperienza, o conseguimento mistico o empirico che sia. Quindi, qualsiasi elemento che venga utilizzato per il fine preposto, nello yoga è considerato “**Yantra**”. Gli “**yantra**” possono essere compresi nella categoria più ampia dei cosiddetti mandala o chakra (vortici energetici) utilizzata nella pratica di alcune tradizioni di origine Indiana come quelle induiste, nel Jainismo o nel Buddhismo ed anche fuori dall'India. Lo **Yantra** nel suo aspetto simbolico rappresenta l'essenza stessa del Divino. Nel **tantra yoga** si intende per **Yantra** lo stesso corpo umano.

Artha = indica lo scopo, inteso come l'utile in vista del quale si agisce, “**obiettivo, significato o senso**”. In senso generico “**azione**”, ovvero il risultato di un'espressione volitiva diretta verso uno scopo. Con **Dharma, Kama e Moksha** forma i quattro scopi o principi fondamentali per la realizzazione spirituale, il **Purushartha**.

Yoga = Lo **yoga** è una tecnica universale che si sperimenta solo attraverso la pratica. Essa permette di approcciare l'individuo nel suo aspetto globale. Lo **yoga** mira a raggiungere l'integrazione tra le diverse e a volte contrapposte parti dell'essere che portano spesso a vivere un'esistenza infelice e frammentata. Esso è un metodo per raggiungere questa integrazione affinché la nostra vita possa essere un crogiolo di crescita, un'insieme di opportunità e un costante apprendimento attraverso le elaborazione delle esperienze della vita. Coloro che praticano lo yoga lontano dall'essere dei mistici sognatori seguono dei principi scientifici e pratici: **lo yoga è una scienza esatta.**

CORSO ISTRUTTORE YOGA METODO YAY

Il corso si sviluppa in un quadriennio.

Ogni anno prevede n° 6 incontri che si svolgeranno nei fine settimana.

A questi verranno affiancati altri seminari, di uno o più fine settimana, che verteranno su materie riguardanti l'approfondimento dei temi trattati negli incontri yoga.

Ogni incontro è caratterizzato da insegnamento teorico e conseguente sviluppo pratico per un totale di 14 o 16 ore di lezione. Totale annuo di circa 96 (novantasei) ore a cui verranno poi aggiunte le ore dei seminari complementari ed almeno due dei tre stage di Yoga/satsangam (di c/a 24 ore) che si avvicenderanno nell'arco dell'anno solare. Durante il quadriennio si potrà partecipare ad ulteriore approfondimento ed esperienza formativa al Satsangam centre in Kerala – India del Sud nel periodo tra gennaio e febbraio (una settimana esperienziale + una settimana di tour).

La chiusura di ogni anno prevede un esame con prove scritte, orali e pratiche; a cui seguirà il conseguimento di un attestato:

(1° anno) Attestato di **partecipazione - Yoga Sadhaka**

(2° anno) Attestato di **frequenza - Yoga Pravesh**

(3° anno) Attestato di **Istruttore yoga - Yoga Parichaya**

(4° anno) **Diploma Insegnante livello base Yoga YAYS**
- **Yoga Shikshaka**

Dopo il quarto anno sono possibili anni successivi di integrazione per la pratica e la teoria superiore.

Livelli successivi:

Yoga Siromani - Insegnante qualificato

Yoga Adhyapaka - Insegnante Master

Yoga Praveen - Insegnante Formatore

Yoga Pandit - Master formatore

Senior Yoga Pandit - Maestro esperto

Yoga Acharya - Maestro yoga superiore

Param Guru - Gran Maestro dell'arte dello yoga

Piano di studio del primo anno di corso

Tema : STHULA SHARIRA

I° incontro

“Questo corpo o Kaunteya.....”

Introduzione; origini e storia

I rami dello yoga

Il corpo Tempio

Asthi snayu veerachana 1: scioglimento articolare

Asana: *studio prime posture*

Tadasana, vrikshasana, venuasana, padahastasana, marechayeeasana, chatushkonasana, chandrasana, e varianti

Prima tecnica: **tecnica del risveglio**

Suryanamaskara: *saluto al sole 1—2—3*

automatismo del condizionamento 1°

Pratya Kaya Marga: *consapevolezza corporea*

Studio del rilassamento: prima parte

ALLEGATO - Sthula sharira: il corpo grossolano: Fisiologia yoga

II° incontro

“l'infelicità umana deriva.....”

PATANJALI yoga: l'ottuplice sentiero - *Asteya: no furto*

I vari sistemi yoga

le posizioni yoga e il corpo

Cosa fare, come fare, perché fare

Asthi snayu veerachana 2: scioglimento articolare

Asana: Gasneshaniasana, urdhvajanasana, janurasana, janusirshaprasarasana, virabhadrasana, utkatasana, prasaranasana, ekautthita prasaranasana, shivanataraja, shiva parthanasana, vajrasana, vira parvatasana, urdhva-tiryanca vajrasana, ekapada suptavirasana, suptavajrasana, adhomuka bhekasana, pavanasana, baddhakonasana

Pratya Kaya Marga: consapevolezza corporea

Studio del rilassamento: seconda parte