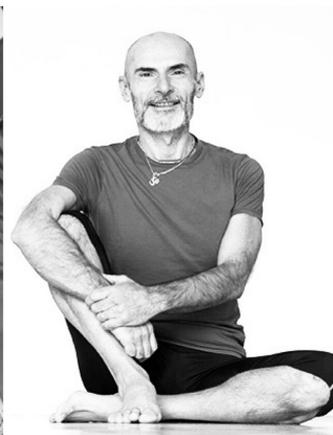


ALTA FORMAZIONE | 2021

PER INSEGNANTI YOGA



CENTRO YOGA STUDIUM

Via Castellana, 6
30100, Mestre - Venezia



IL PROGRAMMA

- Nāda Yoga
- Allineamenti del corpo
- Āsana principali
- Lavoro su corpo come campo di battaglia
- Archetipi
- Mitologia
- Śiva
- 10 Tāṇḍava di Śiva
- La Dea e le sue forme
- Avatāra di Viṣṇu e mudrā
- Dallo yoga alla danza e dalla danza allo yoga
- Sāmkhya
- Tantrismo
- Sequenze yoga tibetano
- Trulkor
- La Docenza (voce, dizione, postura)

I DOCENTI

- Claudio Cedolin
- Caterina Metisin
- Giovanni Asta
- Claudio Marucchi
- Marianna Biadene
- Filippo Fossa
- Silvio Pasqualetto

INFO CORSO

Studium 3892147992
Claudio 3470564778
centroyogastudium@gmail.com
www.yogavenezia.it

 Centro Yoga Studium

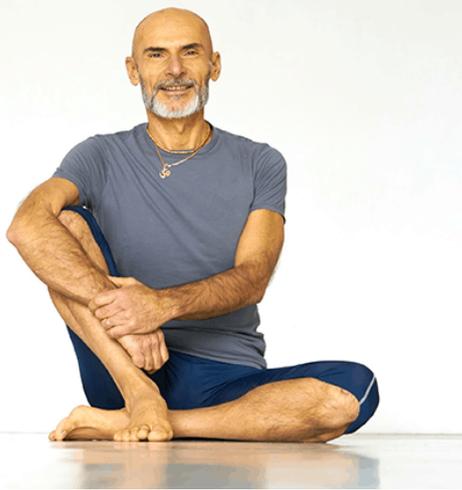
 Studium Yoga

 Studium Yoga

LE DATE - 80 ORE | 10 INCONTRI

- 23/01/21
- 20/02/21
- 27/03/21
- 28/03/21
- 17/04/21
- 22/05/21
- 03/07/21
- 25/09/21
- 23/10/21
- 27/11/21

AL TERMINE DEL CORSO VERRÀ RILASCIATO DIPLOMA STUDIUM / CSEN



GIOVANNI ASTA

"La pratica degli āsana nello yoga contemporaneo ha una grande diffusione. Ritengo sia essenziale per un futuro insegnante la comprensione di come essi (gli āsana) siano al servizio, e non viceversa, del proprio "essere corpo".

Premesso questo, quanto più l'azione attraverso l'āsana sarà pulita, essenziale, ordinata, svadharmika, tanto più risulterà efficace olisticamente parlando. La chiarezza di esecuzione, gli allineamenti ricercati sotto il profilo anatomico fisiologico, non sono esteticamente, egoisticamente fini a se stessi, ma determinano la profonda conoscenza, coscienza e benessere di un corpo fisico perfettamente integrato con il territorio mentale, emozionale, spirituale.

Per come la sento, ed è quanto cercherò umilmente di trasmettere, la pratica degli yogāsana è una via per fare affiorare lo stato di presenza, ne più ne meno che in qualsiasi altro percorso meditativo. Ti aspetto per grandi scoperte esplorando i principali gruppi di āsana in un'equilibrata giornata di intensa pratica!"

DATA :

20/02/2021



Miti dell'India + Laboratorio

- Prima sessione: Śiva: il mito di Naṭarāja - I molteplici aspetti della Dea - Viṣṇu: i Daśavatāra.

Nella prima sessione verranno illustrati alcuni miti tratti dal vasto corpus mitologico dell'India.

- Seconda sessione (pratica): Attraverso il lavoro sul corpo, il gesto e l'intenzione espressiva, esploreremo la possibilità di rappresentare alcuni miti della tradizione indiana. Ricorreremo alle tecniche corporee codificate del teatro-danza classico indiano, alla narrazione, e ad alcune tecniche espressive (mudrā e Abhinaya). Il laboratorio prevede inoltre alcune improvvisazioni guidate, ove i partecipanti potranno esplorare in modo personale e creativo le narrazioni proposte.

MARIANNA BIADENE

DATE :

17/04/2021

23/10/2021

Nāṭya: Teatro-Danza Classico dell'India

- Nāṭya Veda: Le origini mitiche del teatro - I Tāṇḍava Nṛitya - Chari e Karaṇa - Rasa e Bhāva

- L'incontro propone un'introduzione ai principi fondamentali del teatro-danza classico dell'India. Punto di partenza sarà il Nāṭya Śāstra, l'antico trattato di drammaturgia attribuito al saggio Bharata Muni, la cui composizione è datata fra il II sec. a.C. e il II sec. d.C.





**CLAUDIO
MARUCCHI**

DATE :

27/03/2021

28/03/2021

CLAUDIO MARUCCHI, Laureato in Filosofia, è studioso di simbologia ed esoterismo, specializzato in orientalistica.

Oltre vent'anni di esperienze nello yoga, nella meditazione, nella Sex Magick e nella magia cerimoniale gli consentono un approccio pratico intessuto su una solida preparazione teorica.

Non esita a confrontarsi con le zone oscure dell'anima, e sa che è necessario scendere prima di poter salire, analizzare prima di poter sintetizzare, sciogliere prima di coagulare.

La sua coscienza e il suo corpo sono il suo laboratorio alchemico, l'esperienza vissuta nella carne la sua stella polare.



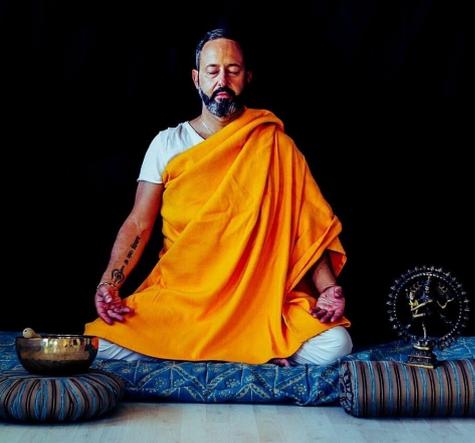
ARCHETIPI, SIMBOLI ED IMMAGINAZIONE: LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA

Seminario teorico ed esperienziale dedicato all'universo degli archetipi. Un percorso dentro il potere del simbolo, nell'individuazione degli archetipi e del loro ruolo nella strutturazione della coscienza collettiva e individuale. Il linguaggio simbolico attinge all'immenso bacino dell'immaginario collettivo.

È fondamentale imparare a mettere ordine nel proprio immaginario per leggere il mondo, le esperienze e l'interiorità, inclusi i sogni, in modo più coerente con il proprio sviluppo, il proprio percorso di vita, le proprie esigenze. Molti dei nostri momenti difficili coincidono con una scarsa capacità di lettura di quale archetipo si sia "attivato" in noi.

Questo seminario è finalizzato anche ad acquisire gli strumenti per una più efficace e profonda lettura degli eventi, delle esperienze, fuori e dentro sé, nel tentativo di dotare di senso e significato il vissuto. Si useranno diverse immagini e sono previsti alcuni lavori ed esercizi di immaginazione creativa, coerenza simbolica, sviluppo del pensiero analogico.

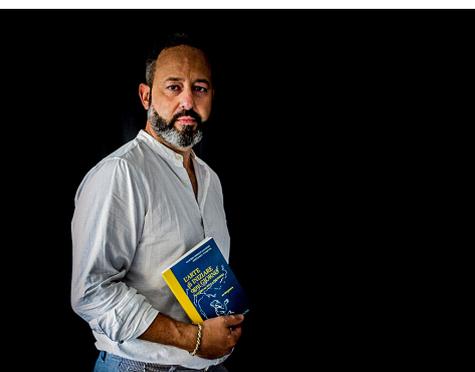
INDICAZIONI: Per partecipare al seminario non sono necessarie esperienze o competenze particolari. Oltre al materiale per gli appunti, si consiglia di portare con sé diversi fogli e qualche pennarello colorato.



CLAUDIO CEDOLIN

SĀṂKHYA DARŚANA

DATA :
22/05/2021



Per molti secoli l'India era stata soffocata dal ritualismo religioso. Nacquero così il dualismo realistico del Sāṁkhya e l'etica laica del Buddismo. Ogni singolo individuo aveva adesso in mano uno strumento per il superamento della sofferenza.

Il Sāṁkhya è la conoscenza teoretica che libera dalla sofferenza, lo yoga ne è la parte pratica.

Una lunga riflessione sul Sāṁkhya Darśana per riuscire a capire le categorie che lo compongono e trovare un ordine nella loro classificazione. La visione delle 25 realtà ci porterà alla comprensione di questo darśana così importante che è alla base della filosofia pratica dello Yoga. Lo studio dei TATTVA, dei cinque elementi MAHA BHUTA, dei cinque sensi i TANMĀTRA, degli organi di senso gli JÑĀNENDRIYA, degli organi di azione i KARMENDRIYA per poi passare agli elementi più sottili come MANAS la mente e tutti i suoi aspetti AHAMKĀRA il senso dell'io e poi BUDDHI che è l'intelletto il principio di intelligenza! Arriveremo poi ai due principi ontologici sempre esistenti di PRAKṚTI e PURUṢA. Approfondiremo poi i tre GUNA attributi fondamentali della natura.



Lo yoga tibetano è uno Yoga quasi sconosciuto. La sequenza che presento mi è stata insegnata da Rosanna Torella che a sua volta la apprese da Lama Gangchen Rinpoche e Lama Caroline.

Io stessa ho chiesto il permesso a Lama Gangchen di poterla condividere.

La trasmissione diretta nel buddismo Vajrayana è il requisito essenziale, senza di esso nessuna pratica sarebbe efficace.

Questa sequenza è una vera e propria sādhanā all'interno della quale troviamo le pratiche fondamentali del Buddismo tibetano e dei movimenti del corpo che lo attivano e lo risvegliano, e che lavorano per ristabilire sia un equilibrio sottile che fisico. La meditazione che si esegue durante la sādhanā "L'Autoguarigione Tantrica Ngalso" è un processo di risveglio delle nostre potenzialità.

DATA :
03/07/2021

CATERINA METISIN



PARTE TEORICA: Breve accenno storico sulla nascita e lo sviluppo del buddismo in Tibet e sulla medicina tibetana - Il sistema tibetano dei cinque Chakra - I cinque Dhyani Buddha: Cosa rappresentano e dove sono collocati nel sistema tibetano dei Chakra. Quali sono le loro qualità e quali sono i veleni che vanno ad eliminare. In quali aree lavorano sia nel corpo che nella psiche secondo la medicina tibetana - Spiegazione sulla struttura della pratica - Pratiche preliminari parte effettiva e dediche - Spiegazione dei simboli.

PARTE PRATICA: Esecuzione e ripetizione della sequenza - Spiegazione e pratica delle mudrā utilizzate nella sequenza. Vi verrà fornito il materiale per seguire al meglio la pratica nonché un utilissimo schema con tutte le associazioni dei cinque Dhyani Buddha





NĀDA YOGA

Lo Yoga si esprime in moltissime discipline. Il Nāda yoga è lo Yoga del Suono. Questa giornata di approfondimento ti darà degli strumenti utili per progredire nel tuo percorso di insegnante - per poter introdurre in modo appropriato il suono sia nelle lezioni che nella tua pratica personale.

Argomenti trattati:

- Cos'è Nāda - Introduzione da Saṅgīta ratnākara
- Il Suono Ahata e Anahata. Dal pensiero al suono
- Le note / Swara - Intervalli ed emozioni

CATERINA E CLAUDIO

DATE :

23/01/2021

27/11/2021

La tecnica dell'om secondo il lignaggio del maestro Vemu Mukunda

- I Granthi nel corpo
- Recitazione della A - Recitazione della U - Recitazione della M - Recitazione di Aum
- Esempi di scale terapeutiche

La nota tonica personale

Ognuno di noi si esprime attraverso la sua nota. La recitazione dei mantra o delle om per risuonare armonicamente con noi stessi dovrebbe essere eseguita sulla nostra propria tonica personale. La nota tonica esprime molto di te...ogni nota delinea un particolare carattere e delle particolari inclinazioni.

Imparerai a rilevare la tua nota tonica e a rilevarla per gli altri - Vedere i caratteri delle singole note e le loro associazioni - Rapporti armonici tra toniche personali



FILIPPO FOSSA E

SILVIO PASQUALETTO

LA DOCENZA



- Introduzione alla lettura espressiva - cosa far uscire da un testo
- Elementi di public speaking e comunicazione efficace
- Basi di corretta dizione, ortoepia (gli accenti) e basi etimologiche
- La comunicazione non verbale e la postura dell'insegnante di yoga
- Gestione di una classe: reazioni agli eventi imprevisti e tipologie di allievi

DATA :

25/09/2021

