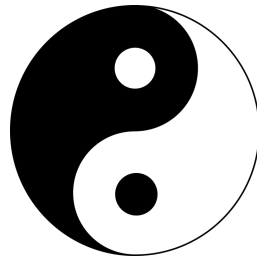


Profondità e Tranquillità: Yin Yoga Corso di Formazione per Insegnanti



PROGRAMMA:

MODULO 1

FILOSOFIA E MEDICINA CINESE

Cos'è lo Yin Yoga e fondamenti della pratica

- Storia dello Yin yoga
- Differenze con lo Yang Yoga
- Benefici dello Yin Yoga
- Come praticare Yin Yoga: quando, come, per quanto tempo...
- I tre Tattva dello Yin Yoga
- Filosofia di Riccioli d'oro di Bernie Clark - stress verso stretching
- Controindicazioni
- Il respiro dell'oceano (Ujjayi Pranayama)



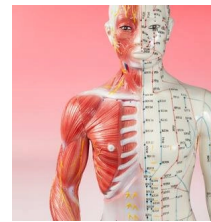
Il pensiero taoista - Dao, Yin e Yang

- Il taoismo: Filosofia Cosmica

- Osservazione dei processi naturali in base ai fondamenti taoisti
- Il Taijitu: l' uno, il duale, il trino
- I cinque precetti morali, il “Dharma” Taoista
- Una differente visione di equilibrio

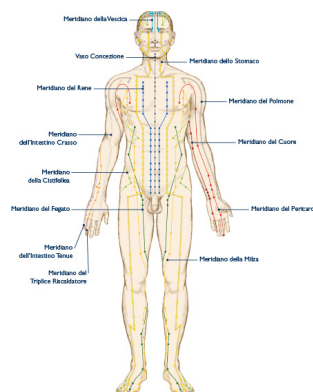
Sviluppare la coscienza del flusso del Qi (Cielo/Yang-Terra/Yin)

- Yin e Yang: il Qi che si divide/la vita che nasce: la relatività degli opposti
- Il Qi
- Il Dao fisico/ il corpo:
- Il movimento di Yin e Yang
- Le energie fondamentali della Vita (i tesori del Dao)
- Orologio degli organi - il ritmo circadiano



Introduzione alla MTC

- Nascita della MTC: Canone di medicina interna dell' imperatore giallo, Wang Di nei Ching (Su Wen e Ling Shu), Nan Jing (libro delle questioni difficili)
- Gli eccessi nel Dao (deficit/vuoto ed eccesso/stasi)
- Applicazione della teoria dei 5 elementi e dei meridiani al corretto fluire del Qi
- Le tecniche tradizionali di armonizzazione MTC: agopuntura, moxibustione, qi gong, tuina, erboristeria e cristalloterapia



PRATICA

I parte Posizioni Yin Yoga

Varianti, controposizioni, obiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...

MODULO 2

ANATOMIA E FISIOLOGIA

Il tessuto connettivo e la fascia

- Effetto dello Yin Yoga su di essi
- Collagene creep e controposizioni



Tendini, legamenti

- plasticità verso elasticità

Articolazioni

- Yin yoga e articolazioni: contrattura, degenerazione, fissazione, idratazione

14 segmenti scheletrici, 10 gruppi miofasciali, 7 archetipi PAUL GRILLEY

Props (sostegni)

- Cuscini, mattoncini, bolster, cinghie, coperte, muro, mascherina per occhi -

Meridiani Energetici (Jing Mai) e organi e visceri (Zang/Fu)

- I 5 elementi e i 12 meridiani principali + 2 (du mai/vaso governatore e ren mai/vaso di concezione)
- Zang - Fu (zang/magazzino/organo/Yin, Fu/corridoio/viscere/yang)
- La direzione naturale del Qi nei meridiani, la rappresentazione dell'uomo
- I meridiani guida: Vaso di Concezione/Ren Mai (Yin) – Vaso Governatore/Du Mai (Yang) e gli altri meridiani (merid. straordinari o curiosi, merid.distinti, meridiani longitudinali)
- Le funzioni del meridiano di Milza/Pancreas
- Corrispondenze psico/emotive tradizionali dei meridiani energetici principali in situazione di armonia, di deficit o di eccesso di una polarità sull'altra.

Pratica fisica e armonizzazione dei meridiani

- Trovare le aree superficiali dei meridiani sul proprio corpo
- I 3 Dan Tian: Campo di Cinabro/Trasformazione Alchemica. il Triplice Riscaldatore
- Estensione e superficializzazione dei meridiani, il Dao Yin (Qi Gong, Tai Ji Quan), punti specifici di dialogo con i meridiani (agopuntura)
- Presa di coscienza dei meridiani durante una posizione strutturata del corpo (Asana), regolazione del respiro e guida del Qi attraverso i meridiani.

PRATICA

Il parte Posizioni Yin Yoga

Varianti, controposizioni, obbiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...

MODULO 3

INSEGNARE YIN YOGA

- Meditazione
- Rilassamento
- Insegnare Yin Yoga - Voce - comunicazione efficace - emozioni
- Costruire sequenze Yin
- flusso per principianti - flusso per la colonna - flusso per le anche - flusso per le gambe - flusso per spalle, braccia e polsi
- flusso per i meridiani dei Reni e della vescica urinaria - flusso per i meridiani di Fegato e Cistifellea - flusso per meridiani di Stomaco e Milza - flusso per tutto il corpo - flusso di fusione Yin Yang



PRATICA

III parte Posizioni Yin Yoga, varianti e controposizioni

varianti, controposizioni, obbiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...

Domande frequenti

Capiamo che ogni percorso di apprendimento può essere accompagnato da dubbi e incertezze, abbiamo raccolto qui quelle più frequenti, forse ti ritrovi in qualcuna di esse.

"Sono nuovo allo Yin Yoga posso comunque diventare insegnante?"

Nessun problema! Il nostro corso è progettato per accogliere sia principianti che yogi esperti. Ti guideremo passo dopo passo attraverso i principi fondamentali dello Yin Yoga in modo chiaro e accessibile, offrendoti una solida base per la pratica e l'insegnamento

"Sono una persona ipercinetica, riuscirò a sostenere una pratica statica?"

A volte nella vita è proprio ciò che ci riesce difficile è ciò che ci serve maggiormente, può darsi che il bisogno di continuo movimento nasconda una difficoltà nello stare con te stessa/o? Cosa ne dici, è arrivato il momento di fermarti e ascoltare la voce dentro di te? Solo tu lo puoi sapere.

"Non ho molto tempo libero, lavoro a turni, ho una famiglia... ce la posso fare a seguire il corso?"

Sappiamo quanto la tua vita possa essere impegnata. Il nostro corso è strutturato per adattarsi alle tue esigenze.

Oltre alle dirette avrai a disposizione le registrazioni del corso, in modo da poter imparare secondo i tuoi tempi e rivedere le lezioni per approfondire

"Ho poca flessibilità e non so se riuscirò a eseguire le posizioni."

Non preoccuparti, lo Yin Yoga non richiede una grande flessibilità iniziale. Le posizioni vengono modificate per adattarsi al tuo livello e al tuo corpo. Con il tempo, noterai miglioramenti nella flessibilità e nel benessere generale.

"Non ho intenzione di insegnare yoga, questo corso fa comunque per me?"

Anche se non desideri diventare un insegnante, il nostro corso ti fornirà una prospettiva profonda sulla pratica dello Yin Yoga.

Scoprirai come applicare i principi di questa pratica nella tua vita quotidiana, migliorando il tuo benessere fisico e mentale.

Poi nella vita non si sa mai, come dice il proverbio impara l'arte e mettila da parte 😊

Siamo qui per superare insieme le tue resistenze e guidarti verso un'esperienza che potrebbe aprirti nuove porte di comprensione e trasformazione.

Conduciamo questo corso con passione e dedizione, siamo pronti a rispondere a tutte le tue domande e preoccupazioni lungo il percorso.

Non lasciare che le tue resistenze ti trattengano: unisciti a noi in questa avventura e scopri come lo Yin Yoga può arricchire la tua vita in modi sorprendenti

