

## 2. Titolo programma: “Raja Yoga Saucha - I Livello”

© Rosalia Stellacci 2017, n. 284716893



### 3. Ripartizione ore didattiche - 50 ore

#### Presentazione

Una delle pratiche più importanti descritte negli Yoga Sutra di Patanjali è la pratica del Saucha, che possiamo tradurre con i concetti occidentali di pulizia, purezza, purificazione e disintossicazione. Patanjali consiglia di non intraprendere la via delle Asana e del Pranayama senza prima essersi sottoposti a una profonda pratica del Saucha, permettendo così al veicolo psicofisico di liberarsi e alleggerirsi da convinzioni, abitudini, emozioni, vibrazioni pesanti, e tanta parte del karma. Negli antichi Ashram, infatti, gli aspiranti Sadaka (o allievi) erano sottoposti a un lungo periodo di purificazione fisica, emotiva e psichica prima di poter solo entrare in contatto con la presenza del Guru (Maestro). Nella maggior parte dei casi, si trattava di un periodo di almeno due o tre mesi, secondo lo stato psicofisico dell'aspirante sadaka. Le purificazioni erano svolte in natura, con digiuni, abluzioni, lavaggi interni del corpo, una dieta a base di radici e frutta, letture dei testi sacri e ascolto del Sitar, sotto l'attenta supervisione degli allievi più esperti e vicini al Guru.

Questo corso si propone di formare sadaka esperti nelle tecniche del Saucha e in grado di supportare e guidare gli aspiranti sadaka nel loro approccio alla purificazione, adattando gli antichi metodi alle problematiche psicofisiche attuali. Si porrà una particolare attenzione alla tecnica dello *Shankhaprakshalana* (la pulizia completa degli intestini), al regime alimentare, all'uso degli oli essenziali, alle tecniche di meditazione e respirazione utili alla purificazione.

Il corso si compone di due livelli di 50 ore, ognuno dei quali prevede una parte teorico-pratica di 24 ore e una parte di tirocinio pratico di 26 ore.

Il corso potrà tenersi in modalità estesa con minicorsi della durata di tre giorni, come indicato nel programma, o in forma intensiva accorpando le giornate di lezione in sei giorni. In seguito si dovrà comunque svolgere il tirocinio.

Il corso sarà tenuto in lingua italiana o inglese.

## 4. Ripartizione ore didattiche frontali giornaliere incluse le pause

### Programma del corso – I LIVELLO -

#### I GIORNATA ( 8 ORE )

##### Purificazione e ascesi nelle tradizioni filosofiche e spirituali del mondo - I MODULO – Mattina – 4 h – anche online

- *Tecniche di purificazione con la respirazione e la meditazione* (pratica di 1 h )
- *I metodi di purificazione nelle religioni e nelle scuole filosofiche del mondo: digiuni, riti, abluzioni nella filosofia greca, nelle culture del mediterraneo, nelle religioni cattoliche, musulmane ed ebraiche.* (Teoria 1 h )
- *L'insegnamento ancora vivo dell'Ayurveda e dello Yoga. Le pratiche dello Yoga nel dettaglio. I testi classici dello yoga: Yoga Sūtra, Haṭhayoga Pradīpikā e Gheraṇḍa Saṃhitā* (Teoria 1 h )

- *Lo Shankhaprakshalana (la pulizia completa degli intestini):* La pratica, Intestino e organi connessi, Teoria della Informazione in biologia, L'esempio della medicina tradizionale cinese. (Teoria 1 h )

### **Guarigione e pratica degli Āsana - II MODULO – Pomeriggio – 4 h**

- Introduzione agli Āsana
- Connettersi all'Energia Cosmica come fonte di guarigione.
- Importanza della Respirazione durante la pratica
- Pratica di 2 h : Āsana, Pranayama e Meditazione

## **II GIORNATA ( 8 ORE )**

### **Biochimica della cellula, DNA e trasmutazioni cellulari- I MODULO – Mattina – 4 h anche online**

- *Tecniche di purificazione attraverso la respirazione e meditazione* (pratica di 1 h )
- *La cellula e il suo funzionamento:* DNA, struttura e superavvolgimento del DNA, trascrizione e traduzione della informazione, not-junk DNA, modificazioni del DNA, mutazioni e danni genetici
- *Origine delle tossine con danno alla struttura cellulare:* sostanze chimiche, radiazioni ed emozioni negative e stress

### **Shankhaprakshalana Metodologia e Metodo - II MODULO – Pomeriggio – 4 h**

- *Lo Shankhaprakshalana (la pulizia completa degli intestini):* soluzione fisiologica, concetto di osmosi cellulare e membrane, importanza della concentrazione isotonica e passaggio nel tubo digerente, precauzioni e controindicazioni.
- *La sequenza degli Āsana nello Shankhaprakshalana:* funzione durante la pratica, effetti, benefici e controindicazioni di ogni Āsana
- *Gestione dei conflitti emotivi e psicologici durante la pratica*

## **III GIORNATA ( 8 ORE )**

### **Biochimica della cellula, DNA e trasmutazioni cellulari-I MODULO – Mattina – 4 h anche online**

- *Tecniche di purificazione attraverso la respirazione e meditazione* (pratica di 1 h )

- *Meccanismi di autoriparazione del DNA: le proteine di riparazione*
- *Processi di correzione e trasmutazione del DNA attraverso la meditazione*
- *Proprietà disintossicanti dell'alimentazione a base vegetale: benefici della dieta vegetariana, vegana e crudista*

#### **Metodi di disintossicazione a base vegetale- Il MODULO – Pomeriggio – 4 h anche online**

- *Il regime alimentare: cambiamento, transizione, impatti emotivi e psicologici della transizione, gradualità e ascolto del corpo.*
- *Digiuni, tipi di digiuni, proprietà degli estratti di frutta e verdura*
- *Oli essenziali: una via semplice e pratica, concentrato delle proprietà farmacologiche delle piante, un supporto per gli scarichi emotivi e le crisi da disintossicazione. Differenze tra gli Oli Essenziali ad uso medico e gli oli essenziali in commercio. Oli essenziali e assorbimento del principio attivo. Connessione meditativa con il principio della pianta.*

#### **TIROCINIO E PRATICA SU SE STESSI (26 ore)**

- *1 pratica con Tutor come osservatore del processo su un sadaka ( 4 h )*
- *3 pratiche con la supervisione di un Tutor, preparando la soluzione isotonica e guidando il sadaka nelle asana (12 h )*
- *Pratica a casa: pranayama di purificazione, purificazione del fegato con olio essenziale di limone, dieta vegetariana, almeno due pulizie a distanza di due giorni nella propria solitudine e sperimentandone gli effetti sul proprio sistema psicofisico. ( 8 h )*
- *Incontro con il tutor per domande, confronti e chiarimenti (2 h )*

## **5. Ripartizione ore didattiche svolte dal Docente della formazione**

Tutto il corso sarà tenuto dal Docente Principale nella persona di Rosalia Stellacci (ERYT)

## **6. Ripartizione ore didattiche svolte da Consulenti**

Nessuna

## **7. Ripartizione ore didattiche non frontali**

Nessuna

## **8. Formato del corso**

Week end all'interno della scuola o ritiro di un week end in altro luogo.

## **9. Costo a persona**

340 euro con Attestato di Formazione Continua Yoga Alliance International CEAS