

# 2. Titolo programma: “Raja Yoga Saucha - Il 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 accorpendo 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 – II LIVELLO -

#### I GIORNATA ( 8 ORE )

##### SatSang – effetti psicofisici dello Yoga Saucha - I MODULO – Mattina – 4 h

- *Tecniche di purificazione con respirazione e meditazione* (pratica di 1 h )
- *SatSang con il Maestro sulle proprie esperienze di purificazione* (1 h )
- *Tecniche di comunicazione e accoglienza* (Teoria e pratica 1 h )
- *Effetti psicofisici della purificazione – Chakra e Nadi, punti riflessi, massaggio e stimolazione con oli essenziali* (Teoria e pratica 1 h)

##### Preparazione e supporto allo Yoga Saucha - II MODULO – Pomeriggio – 4 h

- *Metodi di purificazioni alternativi e preparatori al lavaggio intestinale*

- Diversi tipi di digiuno, integratori e disintossicanti naturali
- Oli essenziali ad uso medico per la purificazione
- Oli essenziali ad uso medico per il supporto psicofisico

## II GIORNATA ( 8 ORE )

### Alimentazione Yogica- I MODULO – Mattina – 4 h

- *Ahimsa e Satya - non violenza e verità nel corpo: La via yogica dell'ascolto del corpo (teoria e pratica 1,5 h)*
- *Regimi alimentari e transizioni: studi sui gruppi sanguigni, ayurveda, medicina cinese, yoga, veganesimo, crudismo, i cereali (teoria 1,5 h)*
- *Testare gli alimenti: il processo meditativo (teoria e pratica 1 h)*

### Alimentazione Yogica- - II MODULO – Pomeriggio – 4 h

- *Testare gli alimenti: il processo kinesiologico (teoria e pratica 3 h)*
- *Testare gli alimenti: il processo radiestesico (teoria e pratica 1 h)*

## III GIORNATA ( 8 ORE )

### Riequilibrio pranico - I MODULO – Mattina – 4 h

- *Anatomia del corpo, anatomia delle energie sottili*
- *Iniziazione al riequilibrio pranico*
- *La prima parte della sequenza*

### Riequilibrio pranico - II MODULO – Pomeriggio – 4 h

- *La seconda parte della sequenza.*
- *La sequenza completa.*

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

- *2 pratiche yoga saucha complete con la supervisione di un Tutor (8 h )*
- *2 pratiche yoga saucha complete senza supervisione, ma con un Tutor a disposizione per eventuali difficoltà ( 8 h)*
- *Incontro con il tutor per domande, confronti e chiarimenti (2 h )*
- *Redazione di una relazione finale sul proprio processo di disintossicazione in relazione agli argomenti trattati nel corso.*

## 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.

## 8. Costo a persona

340 euro con Attestato di Formazione Continua Yoga Alliance International CEAS