

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 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 – 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