

2. Titolo programma:

“Raja Siddhi Yoga”

© Rosalia Stellacci 2017, n. 284716893



3. Ripartizione ore didattiche - 48 ore

Presentazione del corso

Una delle conseguenze più importanti descritte negli Yoga Sutra di Patanjali è l'attivazione di aree del sistema nervoso comunemente inutilizzate ed il conseguente sviluppo di capacità ultrasensoriali denominate Siddhi. Questo corso di meditazione si propone di guidare l'allievo al riconoscimento di siddhi innate e già attive a livello inconscio e all'espressione di siddhi non ancora manifeste. Questo incredibile stato di supercoscienza è trasmesso come occasione di crescita personale, di dono e di aiuto al prossimo, prestando particolare attenzione alla preparazione etica e morale nell'utilizzo di tali capacità attraverso la pratica di Yama e Niyama, Il tutto sarà completato e corredato da moduli dedicati agli studi scientifici nel campo della fisica e dalla biologia.

Il corso si compone di due livelli, il primo di 20 ore e il secondo di 16 ore più 12 ore di seminari scientifici, disponibili anche online.

Il corso potrà tenersi in modalità estesa con minicorsi di 4 h mensili, come indicato nel programma, o in forma intensiva accorpando le lezioni. Il corso sarà tenuto in lingua italiana o inglese.

PREREQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO: Avere una pratica già consolidata di Yoga Asana e meditazione. Avere una dieta vegetariana già consolidata. Avere una disciplina di Yoga Saucha (purificazioni fisiche, semidigiuni, digiuni, lavaggi intestinali ecc.) già consolidata. L'ammissione sarà valutata in un colloquio di ingresso, anche a distanza tramite videochiamata, in cui valutare il livello della pratica di yoga saucha, yoga asana e di meditazione e le motivazioni dell'aspirante allievo.

4. Ripartizione ore didattiche frontali giornaliere incluse le pause

Raja Siddhi Yoga – I Livello – 20 h

Programma e contenuti del corso

PRIMA LEZIONE – 4 h

- **Cenni di Storia dello Yoga:** la nascita dello yoga, il primo libro sullo Yoga “Yoga Sutra di Patanjali” contenuti e sviluppi. Raja Yoga o Yoga Regale. *Yama* e *Niyama* precetti etici e morali, Importanza dell’etica nel Raja Siddhi Yoga.
- **Le pratiche fisiche del Raja Yoga:** *Asana* posture dello Yoga, *Pranayama* prime tecniche di respiro. Effetti sul corpo, riequilibrio del sistema psicofisico, effetti sul sistema nervoso e effetti curativi. Yoga come medicina naturale.
- **Sadhana Pada II libro Yoga Sutra Patanjali.** La teoria dei klesa.
- **Esercizi pratici:** Osservazione di se stessi, in relazione a *Yama* e *Niyama*, tecniche di rimemorizzazione secondo la tradizione pitagorica.

SECONDA LEZIONE – 4 h

- **Chakra, vortici di energia e di coscienza:** campo energetico del corpo, connessione tra l’aura e l’energia esterna.
- **Fisiologia del corpo umano:** *Nadi* canali energetici, organi e emozioni, salute e stato di malattia.
- **Esercizi pratici:** apertura, chiusura e riequilibrio dei chakra, risonanza tra questi. Riequilibrio dei meridiani, espulsione di stati di squilibrio o malattia. Connettersi all’*Atman* (o all’energia cosmica universale) per ricaricare il *Jivatman* (o la nostra anima individuale). Dal **Vibhuti Pada III libro Yoga Sutra Patanjali:** *samyama* sul sole, *samyama* sul chakra della corona, *samyama* sul cuore e conoscenza della mente.

TERZA LEZIONE – 4 h

- **Fisiologia della meditazione:** onde Theta e Alpha. Esperimenti e studi clinici.
- **Le prime Siddhi:** visione, chiaroveggenza, empatia, auto guarigione, profezia.
- **Osservazione e Testimonianza:** potere del terzo occhio, visione, osservazione. Il punto di vista della fisica quantistica: visione e realtà. *Samyama* sull’udito e l’etere.
- **Libero arbitrio e Co-creazione:** il punto di vista delle spiritualità del mondo, rileggere il Vangelo e il messaggio di Gesù. *Sadhana Pada II libro Yoga Sutra Patanjali.* La teoria dei Klesa.
- **Esercizi pratici:** *chidakasha* o spazio interiore, esercizi sul terzo occhio, meditazione Vipassana, tecnica tibetana del testimone.

QUARTA LEZIONE - 4h

- **Vibhuti Pada III libro Yoga Sutra Patanjali:** le realizzazioni, i poteri e le tecniche per realizzarle
- **La tecnica sulla salute del corpo:** meditare sullo stato di salute del corpo, *samyama* sull’ombelico e la organizzazione del corpo, tecnica di riequilibrio e di stimolo alla guarigione. *Samyama* sulle qualità degli animali e ottenimento delle stesse. *Samyama* sul bellezza, grazia, forza e solidità.
- **Tecnica sulla salute del corpo emotivo:** meditare sulle emozioni negative, tecnica di eliminazione delle emozioni negative e di amplificazione e integrazione delle emozioni positive.
- **Tecnica per la ricalibrazione e creazione dei Sentimenti:** Meditazione sui sentimenti mancanti. Creazione dei Sentimenti.
- **Tecnica sulla salute del corpo psichico e mentale:** sistemi di credenza, convenzioni sociali, influenze della educazione familiare e scolastica, i quattro livelli di convinzione. Meditare sulle proprie convinzioni autolimitanti e cambiarle.

QUINTA LEZIONE – 4 h

- **Vibhuti Pada III libro Yoga Sutra Patanjali:** samyama sui tre tipi di trasformazione e coscienza del passato e del futuro
- **Vite precedenti e chiaroveggenza:** tecniche di reminiscenza e di chiaroveggenza.
- **Anime gemelle e influenze di relazioni passate:** contattare nuove anime gemelle e ripulirsi dagli strascichi delle relazioni passate.
- **Vibhuti Pada III libro Yoga Sutra Patanjali:** samyama per spostarsi veloci come il pensiero, lo sviluppo della facoltà di agire senza strumenti d'azione e il dominio del segreto della natura
- **Legge di attrazione e manifestazione:** il punto di vista del Raja Yoga e il punto di vista della Fisica Quantistica.
- **Tecniche per la creazione della realtà:** attrarre situazioni e creare nel mondo fisico. Esercizi pratici: ripulire la propria vita prima di aiutare gli altri.

Raja Siddhi Yoga – II Livello – 16 h

PRIMA LEZIONE – 4 h

- **L'energia della kundalini:** chakra, nadi e kundalini,
- **L'aura:** Bioenergia e potenziamento dell'aura
- **Vibhuti Pada III libro Yoga Sutra Patanjali:** samyama sullo stato altrui e conoscenza del suo stato di coscienza. Samyama sull'amore, sulla compassione, sulla letizia e sull'indifferenza.
- **Connessione telepatica e terzo occhio:** pratica collettiva
- **Esercizi pratici:** meditazione in coppia, respiro e connessione all'altro, condivisione dell'aura e delle informazioni, esercizi di comunicazione verbale e subliminale. Etica e correttezza.

SECONDA LEZIONE – 4 h

- **Meditazione collettiva**
- **Connessione all'altro:** vedere e rimuovere gli squilibri nel corpo, vedere e rimuovere le emozioni bloccate, vedere, rimuovere e sostituire le convinzioni autolimitanti, viaggiare attraverso le vite precedenti, integrare i sentimenti mancanti.
- **SatSang:** Comunicazione. Etica, correttezza e responsabilità

TERZA LEZIONE – 4 h

- **Meditazione collettiva**
- **Connessione all'altro:** vedere e rimuovere gli squilibri nel corpo, vedere e rimuovere le emozioni bloccate, vedere, rimuovere e sostituire le convinzioni autolimitanti, viaggiare attraverso le vite precedenti, integrare i sentimenti mancanti.
- Manifestare la realtà per l'altro
- **SatSang:** Comunicazione. Etica, correttezza e responsabilità

QUARTA LEZIONE - 4h

- **Meditazione collettiva**
- **La pratica a distanza:** vedere e rimuovere gli squilibri nel corpo, vedere e rimuovere le emozioni bloccate, vedere, rimuovere e sostituire le convinzioni autolimitanti, viaggiare attraverso le vite precedenti, integrare i sentimenti mancanti.
- Manifestare la realtà per l'altro
- **SatSang:** Comunicazione. Etica, correttezza e responsabilità

QUINTA PARTE - 4h – Attività di tirocinio e pratica

Seminari obbligatori: Fisica relativistica e quantistica, Biochimica e biofisica del DNA applicate alle siddhi – 12 h

FISICA RELATIVISTICA E FISICA QUANTISTICA - 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

BIOCHIMICA DELLA CELLULA, DNA E TRAS MUTAZIONI CELLULARI- 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

BIOCHIMICA DELLA CELLULA, DNA E TRAS MUTAZIONI CELLULARI- 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

5. Ripartizione ore didattiche svolte dal Docente della formazione

Tutto il corso sarà tenuto dal Docente Principale nella persona di Rosalia Stellacci (ERYT), le tecniche saranno presentate ed insegnate a seconda anche delle capacità di gruppo e individuali.

6. Ripartizione ore didattiche svolte da Consulenti

Nessuna

7. Ripartizione ore didattiche non frontali

Pratica delle tecniche a casa secondo le capacità dell'allievo.

8. Formato del corso

Lezioni singole all'interno della scuola o in altro luogo.

9. Costo del corso per persona

Primo livello 250 euro. Secondo livello 250 euro.