

# CORSO DI HATHA YOGA

Docente: Elisabetta Iori

Diplomata alla Federazione Italiana Yoga

Master Yogawellness e Tecniche Antistress

Diploma YOGA TEACHER & EVALUATOR rilasciato dal Governo Indiano come primi al mondo.

*Presso il Luogo Arte Accademia Musicale.*

Pagina del sito dedicata: <https://www.luogoarte.it/luogo-arte-benessere.html>

# PROGRAMMA DEI CORSI



LUOGO ARTE BENESSERE



1. YOGA PER ADULTI PRINCIPIANTI
2. YOGA PER ADULTI AVANZATO
3. YOGA AL NIDO (DA 0 A 3)
4. YOGA PER BAMBINI (DA 4 A 10)
5. YOGA PER TEENAGER (DA 11 A 13)
6. YOGA PER DISTURBI DEL SONNO
7. YOGA PER CONTRASTARE LO STRESS
8. YOGA IN GRAVIDANZA
9. YOGA IN MENOPAUSA
10. YOGA PER EMICRANIA
11. YOGA E MEDITAZIONE
12. YOGA DELLA RISATA
13. SILVOTERAPIA E YOGA

1 - Nella prima parte della lezione andremo a sciogliere le articolazioni per prepararle alle vere Asana (posizioni): saranno posizioni accessibili a tutti di flessibilità della colonna vertebrale, torsioni, piegamenti in avanti e indietro e rafforzamento del centro. Nella seconda parte della lezione studieremo il respiro e concluderemo con una breve meditazione e rilassamento guidato finale.

2 - Nella prima parte della lezione scaldiamo il corpo con alcune sequenze del Saluto al sole per passare poi alla sequenza di Rishikesh, alcuni esercizi di pranayama con meditazione finale e rilassamento guidato.

3-4-5 - Attraverso il gioco e il divertimento portiamo il bambino all'esplorazione di sé stesso, stimolando lo sviluppo della creatività, potenziando il legame tra mente e corpo, tra ragione ed emozione.

IL GIOCO È ALLA BASE DEL METODO IN QUANTO LINGUAGGIO PRIVILEGIATO PER ARRIVARE AL CUORE DEL BAMBINO. ASSOCIAMO LE ASANA (POSIZIONI) A NOMI DI PIANTE, ANIMALI ED ELEMENTI PRESENTI IN NATURA IN MODO CHE IL BAMBINO SI ISPIRA A CIO' CHE LO CIRCONDA PER CONOSCERE MEGLIO IL PROPRIO CORPO. LE STORIE PER CRESCERE NUTRONO L'INTELLIGENZA RAZIONALE ED EMOTIVA, DIVENENDO UN EFFICACE VEICOLO DI CONOSCENZA DEL MONDO. CANZONCINE E FILASTROCCHIE PER ASSIMILARE PRINCIPI E VALORI MORALI IN MODO SIMPATICO E ALLEGRO. ATTIVITA' ARTISTICHE PER DARE VOCE A SENTIMENTI ED EMOZIONI, CONSENTENDO AL BAMBINO DI ESPRIMERE IL SUO MONDO INTERIORE.

IL SILENZIO È LA CHIAVE FONDAMENTALE PER IMPARARE A FOCALIZZARE L'ATTENZIONE SU DI SÉ E RAGGIUNGERE LA PROPRIA INTERIORITA'. ATTRAVERSO UN LAVORO DI CONCENTRAZIONE E INTERIORIZZAZIONE SI ARRIVA ALLA MEDITAZIONE, FAVORENDO UN MAGGIORE ASCOLTO DEL PROPRIO CORPO, UNA RIDUZIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA, UNA MAGGIORE CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE E FOCALIZZAZIONE SULLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI, UNA DIMINUZIONE DELL'AGGRESSIVITA' E UN MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI SOCIALIZZAZIONE.

6 - Yoga Nidra (lo yoga del sonno) è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. In questo stadio intermedio tra il sonno e la veglia, il contatto con la dimensione subconscia ed inconscia avviene spontaneamente. Quando ritirate un poco la vostra mente, ed entrate in uno stato in cui non siete né nel sonno profondo, né completamente svegli, qualsiasi impressione che entra nella vostra mente in quel momento, diviene potente e lì vi rimane. In yoga Nidra la coscienza è in uno stato tra la veglia ed il sonno e in questo stato la mente è eccezionalmente ricettiva. La pratica rende l'individuo capace di ricevere intuizioni dalla mente inconscia. Questo stato è la fonte dell'ispirazione artistica e poetica ed anche la sorgente delle scoperte scientifiche più creative. Molte persone pensano che il rilassamento sia molto semplice, che basti sdraiarsi e chiudere gli occhi. Siete stanchi, perciò, andate a letto pensando che questo sia rilassamento. Ma se non siete liberi dalle tensioni muscolari, mentali ed emozionali, non sarete mai rilassati. Nonostante una sensazione di benessere superficiale, la maggior parte delle persone è sempre piena di tensioni. Tali persone abitualmente si mangiano le unghie, si grattano la testa, camminano avanti e indietro continuamente, parlano convulsamente, fumano e bevono a catena. Anche durante il sonno pensieri e preoccupazioni attraversano la mente così che la persona tesa si sveglia sentendosi esaurita. Per potersi rilassare completamente devono essere liberate le tensioni interne del corpo, delle emozioni e della mente. Allora emerge il vero stato di rilassamento. Yoga Nidra è una forma di riposo psichico, fisiologico e di ringiovanimento più efficace del sonno normale. Una sola ora di yoga nidra è riposante come quattro ore di sonno normale. Con la pratica di Yoga Nidra, non solo ci rilassiamo, ma ristrutturiamo e riformiamo dall'interno la nostra intera personalità. Liberarsi dalle tensioni, il rilassamento e la pace mentale sono i segreti della trasformazione. Quando un uomo è sotto tensione, il suo comportamento ne è influenzato; solo quando si rilassa diviene naturale. Egli conosce la realtà, la verità. Allora sa come comportarsi poiché, per un giusto comportamento, è necessaria la conoscenza della verità. La conoscenza della Verità viene solo quando siete liberi dalle tensioni. Quando praticare Yoga Nidra state aprendo gli stadi più profondi della vostra mente. In questo momento opera la vostra mente intellettuale, ma quando siete in grado di rilassarvi, si aprono i livelli della mente subconscia ed inconscia. Se praticate yoga nidra, allora potrete cambiare la Natura della mente, le malattie potremmo essere curate e il Vostro genio Creativo potrà essere ristabilito.

7 - Cosa è lo stress? Il primo a parlare di stress in termini medici fu nel 1936 il medico austriaco Hans Selye. Stress è una parola inglese che deriva dal latino e significa "stringere, strizzare". Lo stress è sinonimo di cambiamento. Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico: Sforzo adattativo ad una situazione che cambia. Lo stress è quindi naturale ed è necessario che ci sia, il male è se lo stress dura troppo, ovvero se si tratti di stress prolungato o cronico. Lo stress cronico o prolungato accompagnato da una cattiva alimentazione potrebbe ad esempio aggravare, se non essere la causa, della calvizie: le situazioni di ansia e tensione prolungate causano modificazioni a livello ormonale, attivando una maggiore produzione di ormoni androgeni perché lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi, in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti. Quindi lo stress può essere aggravato anche da propri stimoli stressanti interni. Lo Yoga, una disciplina (per altri una tecnica, una scienza o una filosofia) le cui origini si perdono nella notte dei tempi (si dice nell'India di 5.000 anni fa), ha avuto molto successo tra i manager per affrontare lo stress della vita intensa. Per loro si scelgono dunque gli esercizi Yoga che tendono al rilassamento e alla respirazione profonda. L'esercizio viene condotto senza avere come obiettivo una prestazione fisica che presupponga un sacrificio doloroso, anzi all'opposto si mira ad evitare movimenti dolorosi. "Pranayama", invece, significa "scienza della respirazione". Gli allievi imparano a respirare lentamente e ritmicamente. Un'altra possibilità però è la meditazione. I maestri Yoga insegnano come la meditazione consista in un

monologo interno che consente a chi è ammalato di concentrare la mente su altro rispetto al dolore fisico. Anche un minuto di "distrazione" può essere prezioso, ma l'esercizio può avere dei benefici che durano anche per giorni o settimane.

8 - Il concepimento e la gravidanza non dipendono totalmente dalla nostra volontà. Dobbiamo riconoscere che c'è una dimensione che non dipende dalla nostra volontà. Riconosco che c'è questa dimensione più grande di me e piano piano comincio ad affidarmi, *īśvaraṇidhāna*, e comincio a lasciare andare verso la madre terra le emozioni negative, le inquietudini. In questo periodo osservo il mio corpo che cambia e sviluppo un senso di appagamento-contentezza *saṃtoṣa* del dono della vita che passa attraverso di me. La gestante ha bisogno di nutrimento: alimentare, sensoriale, affettivo, spirituale. In base a quello che mangio il mio corpo reagisce: sonno, digestione, evacuazione.

Cos'è una respirazione e come renderla consapevole: spontanea, diaframmatica, toracica:

- Il tono muscolare: contrazione e rilassamento
- L'ascolto
- Il corpo, le aperture, il portamento (come gestire il peso della pancia)
- Dov'è il perineo, ed imparare a gestirlo
- Il diaframma, dov'è e come funziona, come si muove durante la respirazione.

L'esplorazione di questi argomenti sono ottime occasioni per insegnare ad avere una respirazione consapevole. Per avere una respirazione consapevole dobbiamo rallentare ed essere presenti nel 'qui ed ora'.

9 - Nel periodo della menopausa è molto diffuso tra le donne il senso di non farcela. Io 'non posso' accettare il fluire della vita perché condizionata dal meno... meno attraente, meno forte, meno elastica...meno tutto. È necessario resettare in 'io posso'. La posizione capovolta ha una simbologia fortissima: capovolgere da 'io non posso' a 'io posso'. La risorsa della menopausa è quella di vedere come stanno le cose. Diventa urgente il cambiamento trasformativo e diventa necessario introdurre il quarto yama: *brahmacharya*, riconoscere e rimanere in contatto, in sintonia con il divino ...con la sacralità. Quando vediamo (*vid*) come stanno le cose, cominciamo a conoscere il mondo. È importante sviluppare la capacità della consapevolezza. Le vampate di calore tipiche della menopausa simboleggiano il fuoco che brucia, *tapas* (calore, ardore). Più *vṛitti* (vorticosità, inquietudine, disagi esistenziali) si hanno più le vampate sono necessariamente intense per bruciarle. È opportuno prenderne coscienza, per poi lasciarle andare, fluire...questo significa non agire trattenendo e nutrendo di energia vitale le *vṛitti*... Una volta stabilita la menopausa non c'è più la fluttuazione ormonale della ciclicità mensile: la mente è più chiara e si ve verso una stabilità emotiva.

10 - Dalle lezioni del Master in Yoga Terapia con l'università di Parma pratiche specifiche per la cura dell'emicrania.

11 - La meditazione ha la proprietà di curare, di sanare, di riarmonizzare i vari livelli del nostro essere. In occidente la parola "meditazione" non ha lo stesso significato che nello Yoga, perché meditare in occidente significa "riflettere", riguarda il "pensatore che medita". Vuol dire prendere un problema e analizzarlo nei suoi vari aspetti, fare considerazioni, riflessioni, associazioni. Per l'orientale invece è diverso, anzi, il contrario. E' piuttosto una sorta di "paralisi" del pensiero, un'assenza di riflessione. La meditazione deve essere compresa nel suo significato yogico più profondo, come qualche cosa che non si fa. La meditazione è uno stato di essere. Non è qualcosa che si svolge nel tempo o nello spazio. La meditazione è un'esperienza. Quando però noi parleremo di meditazione, non intenderemo questo aspetto, ma un processo meditativo. Il processo meditativo dà l'idea di come si dovrebbe arrivare allo stato meditativo vero e proprio. Il processo meditativo è la preparazione allo stato meditativo. Quindi, quando facciamo una pratica meditativa, stiamo in realtà facendo un processo meditativo. Come quando creiamo l'immagine del cielo stellato, che dà l'idea dell'infinità. Ma un conto è creare l'immagine dell'infinito, e un conto "essere" l'infinito. Quando noi facciamo una pratica meditativa, stiamo quindi facendo un processo meditativo.

La meditazione

- ✓ elimina il senso di solitudine e separazione dagli altri e da noi stessi
- ✓ è affrancarsi dalle limitazioni tempo/spazio
- ✓ è passare dal divenire all'essere
- ✓ è libertà dai condizionamenti della mente ordinaria
- ✓ è la verità più profonda del nostro essere
- ✓ è armonia, musica che scaturisce quando si toccano le corde del silenzio
- ✓ è la scoperta dell'emozione fondamentale immanente e trascendente - segna il passaggio dall'amore umano a quello divino

12 - Numerose ricerche hanno dimostrato gli effetti benefici della risata, specialmente per quanto riguarda lo stress, ma, prevalentemente, tali studi si basavano sull'uso della comicità. Lo Yoga della Risata è una tecnica unica, in grado di stimolare la risata senza bisogno di barzellette, battute o comicità. Si tratta dello stesso tipo di risata di cui beneficiano i bambini, che la praticano da 300 a 400 volte in un giorno. E' la cosiddetta «risata incondizionata». Non c'è dubbio che lo Yoga della Risata riduca in maniera significativa i livelli di stress sul lavoro. Tutti i test fisiologici, biochimici e psicologici indicano riduzioni nello stress e miglioramenti nella capacità di gestirlo. Il risultato è una migliore salute fisica e mentale. Abbiamo osservato che chi partecipa alle sessioni di Yoga della Risata sviluppa un senso profondo di benessere fisico, mentale ed emotivo. Lo Yoga della Risata, un fenomeno globale, che sta prendendo piede anche nelle aziende, nelle case di riposo, nelle scuole, nelle università, nelle palestre, nei centri yoga, nei penitenziari, negli istituti per disabili, nei gruppi di auto-aiuto, negli ospedali, è un ottimo coadiuvante delle terapie tradizionali, ottimo per il benessere psicofisico. E' stato

scientificamente dimostrato che la risata ha un impatto profondo sul corpo e sulla mente. Non solo aiuta a prevenire le malattie rinforzando il sistema immunitario, ma ha anche un effetto terapeutico. Una dose giornaliera di risate è la soluzione in grado di eliminare lo stress e fare spazio alla gioia. Ha il potere di rallentare la frequenza cardiaca e rinforzare la mente, di sollevare il morale e dissipare il pessimismo, tutto in un istante. Sembra follia, in realtà è una specie di magia. Tutti possono ridere, anche chi è serio, introverso e fa fatica a divertirsi. Si incomincia a ridere come se si trattasse di un esercizio fisico in gruppo, ma, grazie al contatto visivo e alla giocosità tipica del bambino, presto si trasforma in risata spontanea e contagiosa. La ragione per cui si chiama Yoga è che combina gli esercizi di risate con la respirazione yoga. Così, arriva più ossigeno nel corpo e nel cervello, per cui ci si sente carichi di energia e in buona salute. L'idea dello Yoga della Risata si basa su un fatto scientifico: il corpo non è in grado di distinguere tra una risata autentica e una simulata, quando quest'ultima è fatta con impegno. Si ottengono gli stessi benefici fisiologici e biochimici. Preparati a ridere come mai prima d'ora!

13 - Shinrin yoku (bagno nella foresta) disciplina giapponese o silvoterapia nasce come esperienza che sollecita i cinque sensi per educarci all'ascolto dei suoni di un bosco, alla capacità di respirare i profumi, di osservare la luce e le sfumature dei colori, alla sensibilità nello stabilire un contatto con le piante e con la Terra. Nella Natura iniziamo a riconnetterci, ci mettiamo in viaggio verso la salute e la felicità. Gli alberi possono aiutarci a pensare in modo più chiaro, liberare la nostra creatività, ad essere gentili e generosi e aiutano a smettere di rimuginare sui nostri problemi. Come dimostrano tanti studi recenti, quando siamo in armonia con la Natura il sistema nervoso si riequilibra, le difese immunitarie si rafforzano, la frequenza cardiaca si abbassa, le capacità di concentrazione e di memorizzazione aumentano sensibilmente.

#### Alcune importanti curiosità.

Il Prof. Qing Li (immunologo e fondatore della Società Giapponese di Medicina Forestale) ha dimostrato con studi recenti i seguenti effetti dopo una immersione nel bosco:

- allevia lo stress e le preoccupazioni
- ritrovi il buonumore, l'energia e la vitalità
- riduce la pressione sanguigna
- migliora la salute cardiovascolare e metabolica - fa calare i livelli di zucchero nel sangue
- stimola la concentrazione e la memoria
- mitiga la depressione
- alza la soglia del dolore
- infonde energia
- potenzia il sistema immunitario
- accresce la produzione di proteine antitumorali - aiuta a perdere peso
- libera la creatività
- chiarezza mentale

Oltre ad avere una maggior concentrazione di ossigeno l'aria del bosco è ricca di oli naturali (fitonciti) che gli alberi rilasciano soprattutto con il caldo. Questi oli sono più efficaci degli antidepressivi, migliorano l'umore assicurando benessere emotivo. Come dimostrano tanti studi recenti, quando siamo in armonia con la Natura il sistema nervoso si riequilibra, le difese immunitarie si rafforzano, la frequenza cardiaca si abbassa, le capacità di concentrazione e di memorizzazione aumentano sensibilmente. Nel terreno è contenuta una sostanza che respiriamo camminando nel bosco e che ci fa sentire felici: è un batterio innocuo mycobacterium vaccae. Un'oncologa londinese lo ha iniettato a dei pazienti malati di cancro ai polmoni e ha scoperto che migliorava notevolmente la qualità della vita: più ottimisti, più energia e meno confusi.

# ELISABETTA IORI



Diplomata con formazione triennale presso la Federazione Italiana Yoga, iscritta come socio effettivo ed inserita nell'albo degli Insegnanti della Federazione Italiana Yoga, seguo e continuo a seguire come punto di riferimento gli insegnamenti Eros Selvanizza e Antonietta Rozzi partecipando ai loro corsi di aggiornamento.

- ✓ Partecipo al convegno Nazionale FIY ad Assisi "Scienza della Mente".
- ✓ Partecipo al Seminario con Riccardo Serventi Longhi "YAMA E NYAMA. Strategia di vita".
- ✓ A giugno 2018 mi diplomo come Insegnante di YOGA BAMBINI con metodo Balyayoga e a luglio partecipo al modulo di perfezionamento in Yoga e Arte. In seguito, perfeziono il modulo YOGA E NIDO da 1 a 3 anni e TEEN E YOGA: yoga verso l'adolescenza.
- ✓ Master biennale YOGA E DONNA: La fertilità – ovulazione; La purificazione mestruazione; La pre-menopausa - La menopausa-maturità; La gravidanza; Il parto; Il dopo parto con la Dott.ssa Barbara Woehler
- ✓ Seminario YOGA NIDRA CON INTRODUZIONE AI CHAKRA Dr Eros Selvanizza.
- ✓ Seminario ASPETTI TERAPEUTICI DELLA MEDITAZIONE Dr. Jacques Vigne.
- ✓ Diploma Nazionale di ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE Csen.
- ✓ Master biennale YOGAWELLNESS E YOGATHERAPY organizzato da Sarva Yoga International unica associazione al mondo fuori dal territorio indiano ad essere accreditata e autorizzata a rilasciare diplomi di yoga riconosciuti dal Ministero dello Yoga del Governo dell'India.
- ✓ Seminario YOGA E DISTURBI DEL SONNO Dott. Nandi Kirishnamurthy Manjunath.
- ✓ Corso MEDITAZIONE Sarvagogauniversity Dr. Jacques Vigne - Prof. Mauro
- ✓ Bergonzi - Dott. Nandi Kirishnamurthy Manjunath - Prof. Guido Bondolfi - Dr. Eros Selvanizza - Dr. Pradyumna Singh Shekhawat.
- ✓ Diploma YOGA TEACHER & EVALUATOR rilasciato dal Governo Indiano come primi al mondo.

Lo Yoga è una filosofia che si propone di liberare l'uomo dalla sofferenza. Questo non vuol dire che facendo Yoga non esistano più le difficoltà e il dolore, ma lo Yoga permette una nuova visione delle cose e quindi la capacità di affrontarle in un modo migliore, più chiaro, più distaccato, non più deformato dai nostri condizionamenti derivanti dall'educazione, dall'ambiente in cui siamo vissuti e viviamo. È una disciplina rigorosa, che rafforza il corpo e la mente, dà fiducia in se stessi e fa affiorare l'energia positiva che è presente in tutti noi.

L'Hatha Yoga si basa su posizioni (asana) e sul controllo della respirazione che deve essere rieducata, deve diventare consapevole e guidare i movimenti. Molti pensano che per fare yoga bisogna essere capaci di fare posizioni acrobatiche, ma questo non è assolutamente vero, perché il progresso nello Yoga non sta nel fare posizioni difficili, ma nell'eseguirne di semplici con la massima precisione e consapevolezza. Attraverso l'Hatha Yoga che noi proponiamo si ottiene sul piano fisico l'elasticità delle articolazioni e della colonna vertebrale, così importante per evitare i disturbi che spesso ci affliggono; si ottiene un migliore funzionamento organico: intestinale, epatico, cardiaco, ghiandolare e circolatorio; sul piano mentale si riesce a stabilire un migliore controllo delle emozioni, un effetto benefico sul sistema nervoso, una maggiore capacità di concentrazione. Lo scopo finale dello Yoga è la Meditazione dove è possibile elevare le menti e congiungere l'io con il Tutto. Il frutto della meditazione è lo sviluppo della spiritualità facendoci scoprire che la nostra vita non è limitata solo al corpo e alla mente, ma che la nostra vera e più profonda essenza si trova nel nostro spirito. Quando realizziamo noi stessi come esseri spirituali troviamo la felicità all'interno del nostro cuore e possiamo portarla fuori per condividerla con chi ci circonda. Con la pratica costante e regolare, la meditazione attiva la sfera intuitiva e aumenta la creatività personale: si rivelano le grandi potenzialità latenti in ognuno, capaci di direzionare il nostro cammino evolutivo. La cosa più importante è la pratica, l'esperienza diretta che ognuno di noi con la propria sensibilità e capacità di ascoltarsi riesce a percepire, le sensazioni e i messaggi che il nostro corpo ci invia, cosa che noi occidentali, presi dal vortice degli stimoli esterni, non siamo abituati a fare. Vorrei trasmettere tutto questo al mondo intero e far arrivare a capire questa disciplina che a me ha cambiato totalmente la vita diventando la mia filosofia".