

**Yoga e Yoga Terapia Metodo Dr M.V. Bhole,
prānāyāma, shatkarman**

Programma del I° anno (G. GOLDONI)

Introduzione

Il programma mira a trasmettere una conoscenza esperienziale basata su importanti dottrine e concetti provenienti da diverse scuole di yoga.

Secondo l'approccio del dr Bhole, per comprendere la letteratura yogica tradizionale e integrarla nella propria vita è importante avere un'esperienza personale di come le pratiche trasformino lo stato di coscienza (o stato d'essere). Le conoscenze che svilupperemo saranno utili sia nel percorso di crescita personale (yoga sadhana) che nell'affinamento delle pratiche yoga e del loro insegnamento.

In questo percorso yoga apprenderemo come dare importanza alla percezione e all'esperienza interiore, senza attivare i cinque organi di senso che normalmente ci mantengono in contatto con l'ambiente che ci circonda. Lo sviluppo di queste esperienze costituirà la base da cui partire per imparare a trasmettere queste conoscenze nell'insegnamento.

Il programma potrà subire variazioni che verranno concordate in base alle esigenze di approfondimento di alcuni aspetti specifici. Le parti che non verranno trattate nell'anno corrente verranno riprese e sviluppate negli anni successivi.

Obiettivi propedeutici:

1. Condurre allo studio del sé consolidando le pratiche personali basate su importanti concetti yogici.
2. Sviluppare la capacità del percepire internamente, del sentire e dello sperimentare, al fine di migliorare la conoscenza interiore.
3. Aiutare a esprimere in modo chiaro le percezioni sperimentate, le emozioni, i pensieri e comportamenti relativi al proprio sé.
4. Imparare a trasmettere le conoscenze esperienziali derivanti dalla pratica personale nell'insegnamento individuale o di gruppo.

Programma:

1. Differenza tra yoga materiale, yoga spirituale e yoga trascendente.
2. Introduzione ai concetti di “Yoga”, “Yoga e salute” e “Yoga Terapia” secondo l’approccio del Dr Bhole.
3. Pratiche per sviluppare la percezione di sé e l’auto-realizzazione.
Introduzione e pratica relativa al concetto dei cinque *kosha*: fare esperienza del “corpo fisico” e del “corpo respiratorio” in modo sistematico.
4. Differenza tra esercizio fisico (*vyayama*) e postura (*asana*) e tra movimenti del corpo orientati al fare e movimenti orientati al sentire.
5. Differenza tra flessione e allungamento durante il lavoro corporeo e tra apertura e chiusura del corpo (e della mente).
6. Comprensione esperienziale dei concetti di prana e vayu che sono alla base delle pratiche yoga e loro utilità nella pratica personale e nell’insegnamento.
7. Significato e scopi del *pranayama*. Relazione fra respirazione e *pranayama*.
Concetti e pratiche introduttive relative al *pranayama*.
8. Introduzione e pratiche relative al concetto di *nadi shuddhi pranayama*.
Esperienza dell’influenza di semplici posizioni del corpo (*asana*) sulle esperienze respiratorie.
9. Introduzione e pratica relativa al concetto di “fior di loto”.
10. Introduzione agli *shatkarman*: *kapalabhati* visto come concetto, come tecnica, e come stato di coscienza.