



CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTE ESPERTO DI YOGA

Programma del corso

Data del documento: 25/06/2019

Codice documento: SA_CFYESP

Nome documento: Corso di Formazione Insegnante Esperto di Yoga - Programma del corso

Versione del documento: 2.1

Redatto da: Emy Blesio, Alessandra Formica

Scuola di Formazione: Suryanagara-Ashram Asd

Scopo e finalità del documento	3
Durata del corso	3
Programma del corso - Anno I e II	3
Programma Rāja Yoga Anno I e II	4
Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno I e II	4
Programma delle Competenze Specifiche Anno I e II	4
Anatomia e fisiologia	4
Comunicazione, metodologia e informatica	5
Programma del corso - Anno III	6
Programma Rāja Yoga Anno III	6
Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno III	6
Programma delle Competenze Specifiche Anno III	6
Normativa e legislazione	6
Psicologia	7
Programma del corso - Anno IV	8
Programma Rāja Yoga Anno IV	8
Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno IV	8
Programma delle Competenze Specifiche Anno IV	8
Pedagogia	8

Scopo e finalità del documento

In questo documento è presentato il Programma dettagliato del **corso di formazione per insegnante esperto di Yoga** organizzato da Suryanagara-Ashram Asd presso la sede di Milano, via Teramo 5.

Questo programma è stato definito in conformità alle norme:

- UNI CEI EN ISO/IEC 17024:2012 "Requisiti generali per organismi che eseguono la certificazione di persone"
- UNI 11661:2016 Attività professionali non regolamentate "Insegnante di Yoga - Requisiti di conoscenza, abilità e competenza".

Durata del corso

Il corso prevede **770 ore di lezione** suddivise in **4 anni**:

ANNO DI FORMAZIONE	NUMERO DI ORE	PRATICA PERSONALE
Anno I	200 ore	80 ore
Anno II	200 ore	80 ore
Anno III	200 ore	80 ore
Anno IV	170 ore	80 ore

E' richiesto un programma di pratica personale/tirocinio di minimo **80 ore l'anno**, da eseguire contemporaneamente alla formazione.

Programma del corso - Anno I e II

Al termine dei primi due anni di formazione l'allievo deve sostenere un esame intermedio di verifica di tipo pratico e teorico, riguardante gli argomenti affrontati nel biennio.

Le ore di corso del biennio sono suddivise come segue:

ANNO DI FORMAZIONE	NUMERO DI ORE	ORE / WEEKEND DI CORSO	ORE / GG DI. SEMINARI
Anno I	200 ore	160 ore / 10 weekend	40 ore/ 5 giorni
Anno II	200 ore	160 ore / 10 weekend	40 ore / 5 giorni

Programma Rāja Yoga Anno I e II

Che cos'è lo Yoga

Approfondimento degli Yama e Niyama

Āsana (le posizioni basiche del Ghaṭastha Yoga della Gheraṇḍa Saṃhitā)

Scioglimento del corpo, automassaggio Chikitsa e rilassamento istantaneo

Rieducazione alla respirazione (Vibhāga Prānāyāma)

Addestramento al ritiro dei sensi (Pratyāhara)

Addestramento alla concentrazione (Dhārāṇa)

Propedeutiche alla meditazione (Dhyāna)

Mantra: il Praṇava e i mantra benefici, universali

Conoscenza dei Cakra, Nāḍi, Koṣa

Insegnamento e pratica degli Āsana dello Haṭha-Yoga Pradīpikā e le varie sequenze dei Sūryanamaskāra (le 3 classiche e quelle codificate dalla Maestra Emy Blesio)

Studio del rilassamento cosciente (Antahvikrama e Yoga Nidra)

Percorso introduttivo agli Yantra

Śauca, pulizie e purificazioni

Effetti benefici e controindicazioni degli Āsana e del Prānāyāma

Relazione tra disciplina yoga e mitologia

Sanscrito: approccio alla scrittura Devanāgarī (saper leggere e scrivere)

Le linee dello Yoga e i Maestri

Insegnamento di Bhajan e Kirtanam

Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno I e II

Storia dell'India

Nozioni di cultura indiana dal punto vista sociale, religioso, filosofico e artistico

Le principali tradizioni dello Yoga e le relative proposte teorico-pratiche, differenze ed elementi in comune

Fondamenti dello Yoga e i tipi di yoga basici (Karma Yoga, Jñāna Yoga, Bhakti Yoga, Rāja Yoga)

Storia dell'introduzione e della diffusione dello Yoga in Occidente

Filosofia basica e i simboli: Conoscenza dei Testi principali della Śruti (Rivelati) e della Smṛti (Ricordati)

I sistemi filosofici tradizionali sia ortodossi che eterodossi e i Sat-Darśana

I Guṇa e la filosofia del Saṃkhya

Il Dharma e il percorso etico Puruṣārtha

Patañjali: Yogasūtra e Aṣṭāṅga Yoga

Introduzione alla Gheraṇḍa Saṃhitā

Programma delle Competenze Specifiche Anno I e II

In questa sezione sono presentati gli argomenti relativi ad alcuni moduli specifici.

Anatomia e fisiologia

Dal momento che lo Yoga lavora con il corpo, è fondamentale conoscere gli elementi fondamentali di anatomia descrittiva e funzionale, nonché le sue applicazioni alla pratica dello Yoga.

In particolare saranno affrontati i seguenti argomenti:

- Apparato scheletrico e articolare
- Anatomia e fisiologia del muscolo
- Apparato respiratorio
- Apparato cardiovascolare
- Anatomia e fisiologia degli organi viscerali
- Sistema nervoso e organi dell'equilibrio
- Conoscenza delle principali controindicazioni e gli adattamenti

Il modulo Anatomia e fisiologia si pone come obiettivo quello di fornire all'allievo la capacità di riconoscere nei loro elementi essenziali i sistemi anatomico-funzionali interessati nelle pratiche dello Yoga e prevedere gli effetti delle pratiche sul fisico.

Comunicazione, metodologia e informatica

L'insegnante di Yoga deve possedere degli skill di comunicazione per poter interagire correttamente con allievi, clienti e tutti gli altri soggetti coinvolti nella sua attività professionale. Altre conoscenze coinvolgono l'informatica e la metodologia di gestione e organizzazione delle conoscenze.

In particolare saranno affrontati i seguenti argomenti:

- Elementi di teoria e tecniche di comunicazione: dalla comunicazione verbale alla comunicazione sui social.
 - Nozioni di base sulle tecniche di comunicazione
 - Organizzare le idee: tecniche e strumenti
- Nozioni di metodologia della ricerca, accesso alle conoscenze, gestione dei risultati e rielaborazione: strumenti a supporto dello studio e metodi di ricerca e analisi.
- "Public speaking": come parlare in pubblico e preparare presentazioni efficaci.
 - Public speaking: come superare la paura di parlare in pubblico
 - Nozioni per preparare presentazioni efficaci
- Elementi di informatica di base: scrivere un documento e condividerlo, fare i conti con Excel, pubblicare contenuti su un blog personale e sui principali social media, la posta elettronica e le mailing list.

Il modulo Comunicazione e Metodologia si pone come obiettivo quello di rendere l'allievo in grado di esporre un argomento di fronte a un gruppo di persone, di comunicare i risultati di interventi o ricerche, di relazionarsi con differenti soggetti (enti pubblici e privati, stampa, associazioni, ecc.), di utilizzare i principali strumenti informatici necessari a supportare la propria attività. Inoltre, il modulo fornisce nozioni relative alla capacità di raccogliere dati e riorganizzarli opportunamente.

Programma del corso - Anno III

Al termine del terzo anno l'allievo deve sostenere un **esame intermedio** di verifica di tipo pratico e teorico, riguardante gli argomenti affrontati nel terzo anno di corso.

ANNO DI FORMAZIONE	NUMERO DI ORE	ORE / WEEKEND DI CORSO	ORE / GG DI. SEMINARI
Anno III	200 ore	160 ore / 10 weekend	40 ore / 5 giorni

Programma Rāja Yoga Anno III

Approfondimento degli Yogasūtra

Teoria dei Kleśa

Teoria e pratica di: Karma Yoga, Kriyā Yoga, Jñāna Yoga, Rāja Yoga

Mantra specifici: Bija Mantra, Stotram, Gīta

Pratica di Gāyatrī Mantra integrale (vyahṛti)

Utilizzo delle Mudrā, degli Yantra e approfondimento sui Cakra

Pratyāhara e la chiusura delle nove porte

Approfondimento degli Āsana (le posture)

Cicli di āsana per attivazione dei Cakra e l'energia, per le pulizie e gli equilibri delle due polarità

Rilassamento cosciente: Chetana Kriyā, Yoga Nidrā e il Saṃkalpa

Fisiologia sottile del Prānāyāma, le purificazioni (Kapalabhati, Nāḍi Śodhana, Nāḍi Śuddhi)

Prānāyāma Atha-ena, 1° LIVELLO - HATHAT KRIYĀ-PRĀNĀYĀMA ESPANSIONE (con l'uso delle posizioni yoga e la pratica del Vibhāga Prānāyāma),

L'uso dei Bandha-Traya

Approccio ai Sapta Bindu

Sanscrito (saper leggere e scrivere e comprendere)

Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno III

Commento alla Bhagavad Gīta e alle principali Upaniṣad,

Conoscere il Tantra e i suoi fondamenti storici e filosofici

Ampliamento dei Sat-Darśana (Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Pūrvamīmāṃsā, Uttaramīmāṃsā)

Il Vedānta e Śaṅkarācārya

La conoscenza dei Mahāvākya

Programma delle Competenze Specifiche Anno III

Per quanto riguarda le competenze specifiche, gli argomenti affrontati nel terzo anno di corso sono i seguenti.

Normativa e legislazione

L'insegnante di Yoga deve conoscere gli aspetti legali principali che riguardano direttamente la propria attività professionale.

In particolare saranno affrontati i seguenti argomenti:

- Aspetti etici e deontologici applicabili
- Sicurezza del luogo di lavoro e tutela della salute
 - Nozioni di sicurezza sul lavoro, obblighi, responsabilità civile e gestione dei rischi
- Adempimenti fiscali
 - Nozioni normativa fiscale e obblighi
 - Regime Forfetario
 - Operare come istruttore in regime 398/91
- Tutela della privacy
 - Trattamento dei dati personali degli allievi in ottica GDPR
 - Comunicazione web e privacy
- Forme di pubblicità lecite
- Nozioni di definizione dei rapporti contrattuali allievo/insegnante

Il modulo Normativa e Legislazione fornisce nozioni per operare in conformità alle prescrizioni di legge.

Psicologia

L'insegnante di Yoga, considerati i risvolti relazionali con gli allievi, deve possedere le seguenti conoscenze in ambito psicologico:

- Nozioni di psicologia generale e dello sviluppo
 - Breve introduzione al concetto di psicologia: perché è importante acquisire competenze in quest'area
 - I sistemi motivazionali che regolano le dinamiche interpersonali nel ciclo di vita
 - La lettura del comportamento umano alla luce della teoria Polivagale
- Nozioni di psicologia della relazione
 - L'attaccamento nel ciclo di vita
 - Gli eventi traumatici e i traumi relazionali
- Nozioni di psicologia dei gruppi
 - La formazione dei gruppi
 - Le dinamiche inter e intra gruppali: come individuarle e gestirle
- Elementi di metodologia di osservazione, ascolto e valutazione della domanda
 - La relazione con l'allievo: il ruolo dell'osservazione e dell'ascolto.

Programma del corso - Anno IV

Il quarto anno di corso prevede la possibilità di avviare un tirocinio di 30 ore, da effettuare presso Suryanagara-Ashram o presso altre scuole partner. Al termine del terzo anno, l'allievo deve sostenere un **prova finale** di verifica di tipo pratico e teorico, riguardante gli argomenti affrontati nei quattro anni di formazione. Dopo 3 mesi ed entro i 12 mesi successivi dal termine del corso, è possibile sostenere la prova finale in una delle date messe a disposizione dalla scuola. I dettagli dell'esame sono specificati nel paragrafo "Prova finale" del presente documento.

ANNO DI FORMAZIONE	NUMERO DI ORE	ORE / WEEKEND DI CORSO	ORE DI TIROCINIO	ORE / GG DI. SEMINARI
Anno IV	170 ore	100 ore / 6 weekend + 4 ore verifica finale	30 ore	40 ore / 5 giorni

Programma Rāja Yoga Anno IV

Atha-Ena Livello 3 Hatha Kriya-Pranayama - Tonicità

Atha-Ena Livello 4 Hatha Kriya-Pranayama - Potenziamento

Lila Yoga, lo Yoga per bambini. Addestramento del bambino dalla nascita fino alla pubertà

Sandhya Yoga, lo Yoga per anziani

Approfondimento Yantra

Programma Storia, Filosofia e Antropologia dello Yoga - Anno IV

Approfondimento principali Upaniṣad

Approfondimento Itihasa: Mahabharata e Ramayana

Programma delle Competenze Specifiche Anno IV

Pedagogia

L'insegnante di Yoga deve possedere le seguenti conoscenze in ambito pedagogico:

- Nozioni di pedagogia
 - Nozioni base di pedagogia nel ciclo di vita
 - Apprendere e comprendere: come l'individuo si relaziona con l'altro da se (educazione) e con se stesso (formazione).
- Metodologia della progettazione di un intervento di insegnamento Yoga (setting, materiali, obiettivi, metodi, tecniche, valutazione)
 - Progettazione, gestione e verifica di interventi in campo educativo e formativo rivolti alla persona.