

CORSO

DI

YOGA

ESSENZIALE

TECNICHE
RICERCHE
APPROFONDIMENTI

PER
ASPIRANTI
ISTRUTTORI

LUISA AZZERBONI





CONTENUTI DEL CORSO

Lo YOGA ESSENZIALE propone l'essenza dello Yoga. Ogni incontro si incentra su di un tema portante dello Yoga che viene studiato in tutti i suoi aspetti, confrontato e sostenuto anche da altri "Saperi" provenienti dalla visione Buddhista Tibetana, dalle moderne neuroscienze, dagli studi di Jung, dalle varie mitologie, nonché coadiuvato dagli studi di anatomia e fisiologia.

Ogni singolo stage rappresenta quindi una sorta di "monografia" in cui le "visioni" degli antichi Yogi fungono da elemento portante incontrastato e trovano corrispondenza con alcuni aspetti delle conoscenze occidentali. Nell'ambito di ogni singolo incontro le sezioni riservate all'aspetto "teorico"

vengono opportunamente alternate, in egual misura, alle sezioni riservate alla pratica in modo da rendere equilibrato il procedere.

Ad ogni stage vengono studiate categorie di posizioni dello Yoga in tema con gli argomenti portanti dell'incontro.

Si apprende la tecnica di esecuzione in maniera precisa e puntuale, le eventuali semplificazioni e le varianti più complesse. Si considerano i benefici e le controindicazioni. Ma soprattutto si entra nello schema energetico della posizione sperimentando la sua naturale armonia e bellezza e gli innumerevoli tesori che ogni singola Asana cela in sé.



TEMATICHE DEI 15 INCONTRI

- 1° INCONTRO: YOGA e HATHA YOGA... movimenti e posizioni di equilibrio energetico.
- 2° INCONTRO: LE FONTI: I TESTI DELLO YOGA... posizioni di torsione e di flessione laterale.
- 3° INCONTRO: IL MONDO DELLA MENTE... posizioni di inversione di polarità.
- 4° INCONTRO: IL MONDO DELLE ENERGIE PSICOFISICHE... posizioni di equilibrio.
- 5° INCONTRO: IL MONDO DELLE EMOZIONI... posizioni della forza.
- 6° INCONTRO: IL MONDO DEGLI ISTINTI... posizioni di flessione all'indietro.
- 7° INCONTRO: IL MONDO DELL'INTUIZIONE... posizioni dell'apertura e dell'elevazione.
- 8° INCONTRO: IL MONDO DELL'ISPIRAZIONE... posizioni della leggerezza e del volare.
- 9° INCONTRO: LA SFERA DELLE CONNESSIONI SOTTILI... sequenza del "Saluto al Cosmo".
- 10° INCONTRO: IL MONDO DEL SOGNO... sequenza del "Dio Sognante".
- 11° INCONTRO: IL SISTEMA LOCOMOTORIO... movimento e libertà, forza e stabilità.
- 12° INCONTRO: BACINO, LOMBI, ADDOME... la coppa che sostiene l'asse.
- 13° INCONTRO: PIEDI, GAMBE, ANCHE... gli organi del "radicamento" e del "percorrere".
- 14° INCONTRO: MANI, BRACCIA, SPALLE... gli organi della "presa" sulla realtà e del "fare".
- 15° INCONTRO: SCHIENA, COLLO, TESTA... gli organi del "portamento".



LUISA AZZERBONI

Luisa Azzerboni da circa quarant'anni è ricercatrice nell'ambito dello Yoga e delle discipline psicofisiche.

Laureata in Scienze Agrarie, ha insegnato Scienze Naturali presso il Liceo Artistico F. Melotti di Cantù.

Attualmente conduce corsi di Hatha Yoga a Como presso CENTRO COMO CORSI, a Erba presso NOI VOI LORO e OPIFICIO ZAPPA, e stage tematici inerenti le profonde relazioni che legano gli stati emotivi e mentali al benessere e alla salute dell'individuo. A questo proposito ha elaborato un originale ed efficace metodo per il

mantenimento dell'integrità psicocorporea e il potenziamento della carica energetica e vitale della persona: YOGA ESSENZIALE.

Da alcuni anni dirige e promuove corsi per aspiranti Istruttori Yoga.

È autrice di libri: "Miti e immagini dello Yoga", "Intrecci-Partner Yoga" e quaderni di lavoro (questi ultimi ad uso interno per i corsisti istruttori).

Ideatrice ed interprete di performances artistiche inerenti la gestualità corporea accompagnate da musiche originali e dal vivo.



ASPETTI FONDANTI DELLO YOGA ESSENZIALE



I contenuti diventano anche il metodo di lavoro e caratterizzano la relazione tra allievi ed insegnante.

L'insegnante è un ricercatore e parla al cuore e all'intelligenza dei suoi allievi, condividendo con essi ciò che ha studiato, sperimentato, vissuto, intuito, stimolandone l'attitudine alla ricerca.

Lo YOGA ESSENZIALE si propone di sondare gli aspetti fondamentali dell'ambito umano: conoscere le leggi e le energie che regolano e dirigono la nostra esistenza.

Questo processo sostiene la parte migliore di sé stessi, ovvero promuove l'emersione di talenti personali come mezzo di realizzazione della propria essenza e di espressione di sé nel mondo.

Tutto questo porta alla maturazione di una personalità autentica ed equilibrata.

Si scopre, e con piacere, che questo percorso che dura due anni, conduce alla libertà interiore e a ritenere possibile che, a qualsiasi età e condizione, "si può andare" e "si può fare".



ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Il corso si svolge in due anni ed è suddiviso in tre moduli di cinque incontri ciascuno, per un totale di quindici incontri.

Ogni incontro della durata di sei ore si svolge il sabato pomeriggio dalle ore 12:00 alle ore 18:00 a Como presso la sede di CENTRO COMO CORSI via Anzani 24.

Oltre al corso in presenza esiste anche la possibilità di seguire le lezioni on-line. Ogni stage viene registrato ed inviato mediante un link agli iscritti.

Il costo totale del corso di YOGA ESSENZIALE è pari a euro 1.500.

È possibile assolvere tale cifra in un'unica soluzione oppure dilazionarla senza costi aggiuntivi.

A questo va aggiunta una quota annua pari a 20 euro di iscrizione a FISIQKYP, l'associazione che fornisce la CERTIFICAZIONE IN YOGA ESSENZIALE una volta superato l'esame finale.



A CHI È RIVOLTO

Il corso è aperto agli aspiranti istruttori, ma anche a chi fosse già insegnante di Yoga e trovasse interessante le tematiche proposte.

Il corso è anche aperto a chi volesse fare un'esperienza di conoscenza dello Yoga per fini personali.

Il tratto fondamentale del corso è proprio questo: i fondamenti dello Yoga sono argomenti che tutti dovremmo conoscere

perché sono gli argomenti della vita stessa, riguardano la vita.

Tutto quello che viene affrontato nello stage di un sabato pomeriggio è spendibile da subito nell'immediato quotidiano, serve per comprendere noi stessi e noi stessi nel mondo, per attraversare la vita a passo leggero.

La luce dello Yoga entra pian piano nella nostra esistenza.

CORSO DI YOGA ESSENZIALE



MODULO 1

IL MONDO DELLO YOGA

1° INCONTRO - 29.01.22

- 1-Yoga e Hatha Yoga
- 2-Movimenti di equilibrio energetico
- 3-Lo Yoga nella storia
- 4-Posizioni di equilibrio energetico
- 5-Le Nadi: Ida e Pingala

- 6-Il respiro di equilibrio energetico
- 7-Il sistema nervoso simpatico e parasimpatico
- 8-Posizioni bilaterali
- 9-I cinque Buddha della meditazione

I TESTI DELLO YOGA

2° INCONTRO - 26.02.22

- 1-I Veda
- 2-Posizioni: le torsioni
- 2-Upanisad
- 3-Bhagavad Gita
- 5-Posizioni: torsioni dei Saptarisi

- 6-Yoga Sutra di Patanjali
- 7-Il potere delle ASANA
- 8-Posizioni: Torsioni e apprendimento
- 9-Hatha Pradipika, Gheranda Samitha, Shiva Samitha

IL MONDO DELLA MENTE

3° INCONTRO - 09.04.22

- 1-I cinque corpi
- 2-Asana: Utkatasana e varianti
- 3-Organizzazione e trasformazione
- 4-Scienza e Coscienza
- 5-Asana: Salamba Sarvangasana

- 6-Le Leggi del Pensiero
- 7-Caratteristiche e Poteri del Pensiero
- 8-Asana: Sirsasana
- 9-Addestrare la Mente

IL MONDO DELLE ENERGIE

4° INCONTRO - 28.05.22

- 1-Kundalini
- 2-La Camminata in Equilibrio
- 3-Muladhara e Swadhistana
- 4-Posizioni di equilibrio su un piede
- 5-Manipura e Considerazioni sui primi 3 Chakra

- 6-Posizioni di equilibrio su un piede complesse
- 7-Anahata
- 8-Visuddhi
- 9-Anja e Sahasrara

IL MONDO DELLE EMOZIONI

5° INCONTRO - 25.06.22

- 1-Le Emozioni: effetti sul corpo e sulla mente
- 2-Posizioni: le Ninfe
- 3-Sentimenti, stati d'animo, umori, temperamenti
- 4-Posizioni: i Guerrieri

- 5-Emozioni costruttive e distruttive
- 6-Posizioni: i Triangoli
- 7-Come gestire le emozioni
- 8-Posizioni: i Draghi
- 9-Il cuore sede delle emozioni

CORSO SIGMA 2022 2023



MODULO 2

IL MONDO DEGLI ISTINTI

6° INCONTRO - 24.09.22

- 1-Vasana e intelligenza del corpo
- 2-Posizioni: Spirali e varianti
- 3-Archetipi e inconscio collettivo
- 4-Asana: Kapotasana e varianti
- 5-DNA e RNA molecole della vita

- 6-Asana: Bujangasana e varianti
- 7-La chiarezza
- 8-Sankalpa e riprogrammazione del pensiero
- 9-Mantra e liberazione dal pensiero ordinario

IL MONDO DELLE INTUZIONI

7° INCONTRO - 22.10.22

- 1-Prajna e conoscenza intuitiva
- 2-Asana: Danurasana e varianti
- 3-La ricerca
- 4-Asana: Salabasana e varianti
- 5-La ricerca del GRAAL

- 6-Asana: Navasana e varianti
- 7-Il principio di individuazione
- 8-Posizione dell'Ala e varianti
- 9-Talenti e Memoria di Sé

IL MONDO DELL'ISPIRAZIONE

8° INCONTRO - 12.11.22

- 1-Mandala: centro che nutre l'essenza
- 2-I movimenti del Fiore
- 3-Yantra
- 4-Posizioni: La Dea della montagna e varianti
- 5-Ispirazione e Creatività

- 6-La Vita in evoluzione: oltre la cura
- 7-Il Flusso di Presenza
- 8-Asana: Padmasana e varianti
- 9-La Neuroplasticità
- 10-La Specializzazione Emisferica

LA SFERA DELLE CONNESSIONI SOTTILI

9° INCONTRO - 28.01.23

- 1-Le tematiche della Visione Indiana
- 2-Posizioni: i Delfini e varianti
- 3-I 3 Guna
- 4-Asana: Hanumanasana e varianti

- 5-I Cinque elementi
- 6-Asana: Uttanasana e varianti
- 7-La Sincronicità

IL MONDO DEL SOGNO

10° INCONTRO - 11.03.23

- 1-Gli Stati di Coscienza
- 2-La Trimurti: Sonno-Sogno-Veglia
- 3-Posizioni: il Dio Sognante-Parte 1
- 4-Sogno e Mito
- 5-Nel Santuario di Asclepio
- 6-Posizioni: il Dio Sognante-Parte 2

- 7-Attività Elettrica del Cervello, Fasi del Sonno, Formazione reticolare
- 8-La ricchezza del sogno: il Tesoro Nascosto
- 9-Sequenza del Dio Sognante-Completa
- 10-Pensiero Verticale e Laterale
- 11-Il Tempo del Sogno

Tecniche - Ricerche - Approfondimenti PER ASPIRANTI ISTRUTTORI



MODULO 3

IL SISTEMA LOCOMOTORIO

11° INCONTRO - 06.05.23

- 1-Il corpo sostegno della mente
- 2-Posizioni: Saluto al Cosmo-Parte 1
- 3-Ossa, articolazioni, muscoli
- 4-Posizioni: Saluto al Cosmo-Parte 2

- 5-Schemi corporei
- 6-Movimento e Libertà
- 7-Sequenza del Saluto al Cosmo-Completa
- 8-Forza e Stabilità

BACINO ADDOME LOMBI

12° INCONTRO - 10.06.23

- 1-La sede delle funzioni primarie
- 2-Ossa e muscoli del bacino
- 3-Il pavimento pelvico
- 4-Posizioni e bandha per rafforzare il pavimento pelvico
- 5-Muscoli dell'area addominale
- 6-Il diaframma

- 7-Posizioni e bandha per rafforzare la regione addominale e diaframma
- 8-Kapalabhatai
- 9-Ossa e muscoli del tratto lombare
- 10-Posizioni per rafforzare e distendere la regione lombare

PIEDI GAMBE ANCHE

13° INCONTRO - 30.09.23

- 1-Gli organi del percorrere
- 2-Il piede: sostegno e radicamento
- 3-Anatomia del piede e della caviglia
- 4-Movimenti ed asana per mobilizzare e rinforzare piedi e caviglie
- 5-Ossa e muscoli della gamba e della coscia

- 6-Articolazione del ginocchio
- 7-Posizioni per la forza, l'elasticità e la leggerezza delle gambe
- 8-Ossa e muscoli dell'articolazione dell'anca
- 9-Posizioni per la stabilità e la mobilità dell'anca

MANI BRACCIA SPALLE

14° INCONTRO - 28.10.23

- 1-Gli organi del fare
- 2-La mano: la presa sulla realtà
- 3-Anatomia della mano e del polso
- 4-Movimenti ed asana per mobilizzare e rinforzare mani e polsi

- 4-Ossa e muscoli del braccio
- 6-Posizioni per la forza delle braccia
- 5-Articolazioni del gomito e della spalla
- 9-Posizioni per la stabilità e la mobilità delle spalle

TORACE SCHIENA COLLO TESTA

15° INCONTRO - 02.12.23

- 1-Il torace: cassa di risonanza delle Emozioni
- 2-Ossa e muscoli del torace
- 3-Posizioni per l'apertura del petto
- 4-La schiena: asse del corpo
- 5-La colonna: il portamento
- 6-Ossa e muscoli della schiena


- 7-Posizioni per la Forza e la Flessibilità della schiena
- 8-Il collo e la testa: espressione e comunicazione di Sé
- 9-Ossa e muscoli del collo e della testa
- 10-Posizioni per mobilizzare e tonificare il collo




*Camminare sul
Sentiero della Bellezza
(che vuol dire
Amore
Gentilezza
Generosità
Intelligenza
Discrezione
Compassione
Creatività...)
è l'Unica Strada
Percorribile...
le altre strade non portano
da nessuna parte,
fanno tornare e ritornare
al punto di partenza,
come se non ci fossimo mai mossi....
... tanti passi
...e tutti inutili.*


Luisa Azzerboni

LUISA AZZERBONI

 338 719 3494

 luisaazzerboni@gmail.com

 www.luisaazzerboni.it

 [yoga_essenziale](https://www.instagram.com/yoga_essenziale)
Luisa Azzerboni

 Yoga Essenziale di Luisa Azzerboni