

**Centro Yoga Bhadra organizza
Corso di formazione continua**

TITOLO

Tre giornate di approfondimento esperienziale e teorico su: perineo e cintura pelvica, mani-braccia e cingolo scapolare, collo e testa.

a cura di Beatrice Calcagno, insegnante di yoga, e Luisella Gerevini osteopata, fisioterapista.

Numero di ore formative: 24

In attesa di riconoscimento YANI (Yoga – Associazione Nazionale Insegnanti)

Obiettivi generali

Beatrice e Luisella coniugheranno insieme le diverse esperienze professionali a favore di una sinergia armonica che può portare a una consapevolezza maggiore, più profonda e precisa, delle pratiche proposte e delle diverse aree del corpo su cui porteremo la nostra attenzione.

Beatrice si dedicherà all'approfondimento della pratica delle varie posture e delle possibili varianti, da proporre sia ad allievi principianti che avanzati, tenendo conto delle varie problematiche.

Luisella analizzerà l'aspetto anatomico-funzionale a livello teorico ma anche a livello esperienziale, attraverso l'ascolto propriocettivo e visualizzazioni.

Tale proposta nasce da un percorso ormai trentennale e consolidato di insegnamento dello yoga che, grazie all'affiancamento con l'aspetto teorico anatomico-funzionale, vuole offrire la possibilità di approfondire le basi della pratica a partire da tre aree nevralgiche: cintura pelvica e perineo, mani-braccia-cingolo scapolare, collo-testa.

Beatrice e Luisella collaborano insieme da sette anni nella scuola di formazione insegnanti yoga quadriennale Vistara.

Obiettivi specifici

1. Attraverso lo studio dell'anatomia e della fisiologia, l'esperienza dell'ascolto con visualizzazioni, asana, bandha e pranayama, accrescere la consapevolezza delle aree oggetto di studio. Questo permette di acuire la percezione e l'attività di micromovimenti in articolazioni e fasce che la maggior parte degli allievi considera immobili o di poca importanza.
2. Considerare il corpo come un tutt'uno e fare esperienza del collegamento tra le aree trattate: cintura pelvica e perineo, mani-braccia-cingolo scapolare, collo-testa. Osservare anche il concatenamento tra le articolazioni, in relazione con la colonna vertebrale e il respiro.
3. Collegare le conoscenze teoriche all'approfondimento esperienziale. Percepire gli effetti più profondi delle pratiche, in funzione sia della propria crescita personale sia della possibilità di trasmettere tali acquisizioni ai propri allievi, affinché la comunicazione tra insegnante e allievi e la conoscenza nel trattare la pratica sia più ricca e precisa.
4. Apprendere progressivamente, al fine di sviluppare quell'abilità e quella dimestichezza che consentono di affrontare tematiche e problematiche relative alle zone in studio. Tale consapevolezza riduce la dispersione energetica, che impone sforzi inutili.

5. Proporre un'analisi comparata delle posizioni classiche, approfondite nel dettaglio dei loro punti fissi a favore di punti mobili. Questo avrà lo scopo di sottolineare l'importanza delle basi nella pratica di posizioni più accessibili, che consentono l'approdo a posizioni più complesse.
6. Fare esperienza pratica delle asana a partire da una base teorica anatomico-funzionale, al fine di una più completa comprensione della pratica yoga dove conoscenza e azione diventano due aspetti essenziali che si completano e si ispirano vicendevolmente.
7. La pratica deve essere intelligente e l'intelligenza nasce dalla pratica. Considerare che il corpo è abituato a tracce e schemi per cui tende a "evadere" da nuove proposte di esplorazione. Imparare a destreggiarsi nel riconoscere queste fughe che alimentano pigrizie e torpori a favore di una sincera ricerca di consapevolezza nelle aree meno esplorate.
8. Trasformare la pratica in una occasione per mettere a nudo le difficoltà al fine di ottenere in prima persona quell'espansione coscienziale che è l'obiettivo della pratica.
9. Indicare con chiarezza attraverso un linguaggio essenziale e pulito ai praticanti occidentali, principianti e avanzati, le essenziali linee teoriche e pratiche che consentono di percepire risorse e competenze, oltre che intuire aree più sottili del nostro Essere, che consentono e conducono naturalmente all'esperienza meditativa.
10. Quando si sviluppa una reale percezione corporea si migliora la propria capacità di discernimento e allora si potrà sentire dove e come sta agendo la pratica e quando vale la pena di approfondire. Per andare incontro a un progresso permanente nella forza, nella postura e nella flessibilità, è necessario mutare alla base i nostri schemi motori, perché solo in presenza di un cambiamento conscio al livello del sistema sarà possibile una reale trasformazione.

Luogo

Centro Yoga Bhadra, Via Giordano Bruno 11, Milano

Telefono: 02 347939

www.centroyoga.it

E-mail: info@centroyoga.it

Il centro offre possibilità di pernottamento

Date

2 febbraio 2020

27 settembre 2020

8 novembre 2020

Orario

09.00-13.00 teoria e pratica

13.00-14.00 pausa pranzo

14.00-18.00 teoria e pratica

Quota di partecipazione

€ 80 euro a incontro

Per iscrizioni contattare: info@centroyoga.it , 02-347939

Per prenotarsi è necessario confermare tramite email

2 febbraio 2020

Perineo e oscillazione sacro-iliaca: il radicamento, la base d'appoggio da seduti.

Lavoreremo sul coinvolgimento della respirazione diaframmatica con il diaframma pelvico e la sua influenza sulla colonna. Si parte dalla base nella pratica di ascolto, affinché la zona del perineo diventi più armoniosa e consapevole rispetto a sacro, coccige e creste iliache. Il fluire dell'attenzione e la sua integrazione grazie alla consapevolezza rilascia le tensioni e apre al potenziale fisico, energetico e simbolico. Il pavimento pelvico sostiene quasi ogni nostro movimento: comprenderlo e sentirlo effettivamente consente di percepire quanto sia coinvolto nella generale mobilità del corpo. La pratica consapevole di queste zone, nel maschile e nel femminile, risuona nell'espiazione. Essa favorisce l'allungamento della colonna e l'integrazione di tutta l'area circostante. La percezione di quest'area favorisce l'orientamento del bacino e della colonna: quando il nostro grounding è debole, inconsciamente ci sentiamo poco consistenti e questo porta a rimediare e compensare con tensioni in aree non idonee, quali ad esempio mascelle, collo o diaframma addominale ecc. Imparare a sentire, prendendo dimestichezza con l'approccio propriocettivo che svela come la tensione oppure un rilassamento eccessivo in quest'area facciano la differenza. Con la pratica si arriva a un migliore adattamento alla forza di gravità e a creare una nuova memoria sensoriale a favore di un maggiore equilibrio e quindi di più stabilità.

Traccia delle posizioni proposte, che possono essere praticate anche a coppie e con varianti: vyaghrasana, shashankasana, shelasana, supta upavista konasana, bhadrasana, adho muka hasta uttana kaka garbhasana, mandukasana, urdhva trishulasana, pada prasarana halasana, padmasana...

27 settembre 2020

Cervicali e testa, cambio di prospettiva.

“Buttare il cuore oltre l'ostacolo”, osare, cioè aprirsi alle paure che tali posizioni suscitano, per cambiare rotta. L'allineamento corretto del collo – collegato con gli occhi e l'articolazione temporo-mandibolare – ha spesso a che fare con la percezione, nello specifico con il bisogno di vedere, sentire e comprendere. Quando è disallineato riflette il tentativo di non sentire e non vedere proprio niente, interferendo con la mobilità di tutta la colonna fino a impedire una buona respirazione. Portare la testa nel mondo e sulle spalle è un'abilità che si conquista con la pratica.

Le posizioni capovolte nella disciplina yoga aiutano a sciogliere le tensioni date da un peso eccessivo sulle spalle, liberando il collo. Sperimentando asana in cui la testa è sotto al cuore, in cui il mondo viene visto a testa in giù, la teoria prende corpo, dando avvio alla trasformazione, a stati più sottili di coscienza, ad attitudini profonde e all'intuizione.

Terremo conto delle eventuali problematiche degli allievi in modo da poter eventualmente proporre varianti alle posizioni capovolte accessibili a tutti. Vedremo come includere progressivamente nelle lezioni le posizioni capovolte.

Traccia delle posizioni proposte, che possono essere praticate anche a coppie e con varianti: uttanasana, prasarita-pada-uttanasana, adho mukha svanasana, sarvangasana, viparita karani, halasana, kapalasana, sirsasana...

8 novembre 2020

Cingolo scapolare, mani, braccia e spalle, collegato alla capacità di agire.

Spalle, braccia e mani vengono usate soprattutto per controllare le circostanze, pur essendo parti del corpo pensate per interagire e collegarci con gli altri. E' ben noto che l'evoluzione del cervello è collegata all'evoluzione della mano. Spalle e braccia influenzano la nostra posizione e la verticalità. Quando queste si muovono liberamente, gli impulsi provenienti dal centro del cuore raggiungono le mani con la forza e la chiarezza necessarie. Una postura equilibrata dipende anche dalla capacità degli arti superiori di estendersi verso cose e persone. Nella pratica lavoreremo sulla precisione dei gesti a partire dalle posizioni più semplici fino ad arrivare a mantenere più a lungo, nella stabilità e nella piacevolezza, anche quelle più complesse. Faremo sequenze e posizioni preparatorie per sviluppare scioltezza, equilibrio, forza e concentrazione, insieme alle varie compensazioni e alle diverse soluzioni per favorire la capacità di stare anche in equilibrio sulle braccia.

Traccia delle posizioni proposte, che possono essere praticate anche a coppie e con varianti: padasana, tripadasana, kakasana, bakasana, adho mukhasana, eka pada adho mukasana, chaturanga dandasana, pincha mayurasana...

Le formatrici

Luisella Gerevini è fisioterapista dal 1987. Ha lavorato per quasi trent'anni all'Istituto Redaelli di Milano acquisendo esperienza nelle patologie neurologiche e in quelle legate all'invecchiamento. Dal 1990 ha cominciato a praticare yoga e a occuparsi di patologie posturali con il Metodo Mézières, avviando un percorso di approfondimento di tecniche manuali e approcci osteopatici. Inizia a seguire l'osteopata Nicette Sergueef. Nel 2000 con altre colleghe costituisce un gruppo di studio di approfondimento osteopatico sulle fasi della crescita cognitivo-funzionale dal feto al neonato, bambino, adolescente, sulla prevenzione e cura dei disequilibri della colonna, dei traumi, di diversi disturbi, anche comportamentali. Inizia a collaborare con ostetriche (La Luna Nuova e Mamma in corso) e prende in considerazione il lavoro sulla donna nella gravidanza e dopo, per un buon sviluppo del futuro bambino, un buon parto e la salute della mamma con particolare interesse per la riabilitazione del pavimento pelvico, la diastasi dei retti e la postura. Lavora anche su menopausa, pavimento pelvico e postura. Nel 2013-14 porta a termine il master in Osteopatia pediatrica e continua ad approfondire gli studi con la scuola francese di riabilitazione Institut Naissance & Formations. Dal 2000 si occupa inoltre di metodi cognitivo-motori e neurologici e nel 2009 studia il Metodo McKenzie sui tratti lombare e cervicale e la rieducazione posturale con il Metodo Raggi Pancafit.

Beatrice Calcagno, insegnante yoga, pratica yoga dal 1984, e da allora – per passione e desiderio di conoscenza – ha continuato a frequentare diverse scuole. Nel 1989 si è diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrian, nel 1995 alla scuola Yoga Ratna, nel 2000 alla SFIDY (Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga) e nel 2010 alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman. Insegna al Centro Yoga Bhadra, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane. Dal 2009 al 2012 ha collaborato come insegnante con la scuola di formazione insegnanti yoga Samadhi, di Firenze. Nel 2013 dà vita alla scuola di formazione insegnanti quadriennale Vistara nel Centro Yoga Bhadra, nella quale ha il piacere di condurre le lezioni.