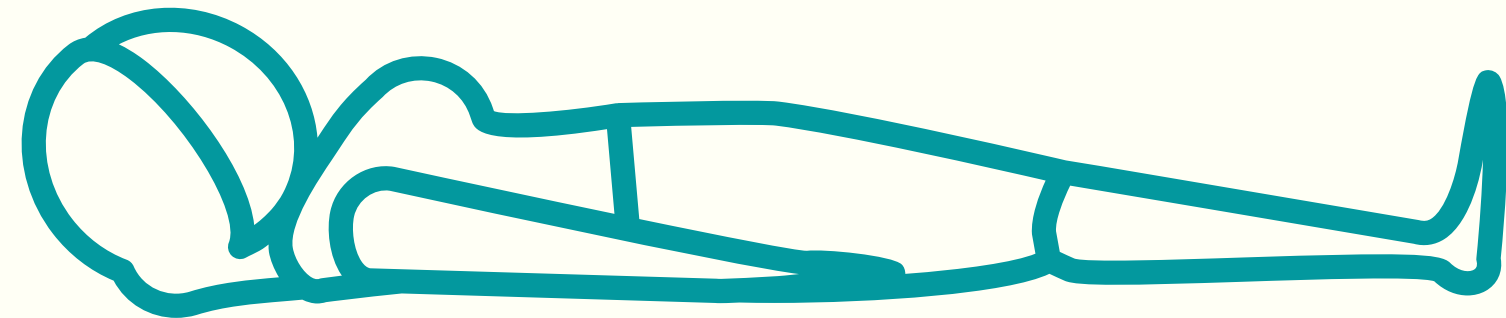




Università Popolare del Sociale

Istruttore di Yoga Nidra



FORMAZIONE PROFESSIONALE
ONLINE



Molte persone dormono senza eliminare le loro tensioni, Questo è definito Nidra. Yoga Nidra significa sonno dopo essersi liberati dagli affanni. Esso è di una beata ed insieme elevata qualità. Quando la consapevolezza è separata e distinta dalle vritti, quando veglia, sogno e sonno profondo scorrono come nuvole, ma tuttavia la consapevolezza di atma rimane, questa è l'esperienza del rilassamento totale.

Rilassamento non significa sonno, rilassamento significa essere beatamente felici, senza fine.

Io chiamo beatitudine il rilassamento assoluto; sonno è una questione differente. Sonno dà solamente un rilassamento alla mente e ai sensi.

Beatitudine rilassa l'atma, il Sè interiore; per questo, in Tantra, Yoga Nidra è la soglia del Samadhi.

Swami Satyananda Saraswati

Yoga Nidra



Yoga nidra, che deriva dai Tantra, è una potente tecnica in cui si impara a rilassarsi consciamente. Nelle pratiche di yoga nidra il sonno non viene considerato come rilassamento. Le persone sentono che si stanno rilassando quando si distendono in poltrona e leggono il giornale o guardano la televisione, ma tutto ciò non sarà mai sufficiente come definizione scientifica del rilassamento: queste sono solo diversioni sensoriali. Il vero rilassamento è in effetti un'esperienza che va oltre a tutto ciò. Per un rilassamento assoluto si deve rimanere consapevoli. Questo è yoga nidra, lo stato di "sonno dinamico". Yoga nidra è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. Il termine yoga nidra deriva da due parole sanskrite, "yoga" che significa unione e consapevolezza unidirezionale e "nidra" che vuoi dire sonno. Durante la pratica di yoga nidra si appare addormentati, ma la coscienza funziona a un livello di consapevolezza più profondo. Per questa ragione si fa spesso riferimento a yoga nidra come "sonno psichico" o profondo rilassamento con consapevolezza interiore.

Benefici

In yoga nidra lo stato di rilassamento viene raggiunto rivolgendosi interiormente, lontano dalle esperienze esteriori. Se la coscienza può essere separata dalla consapevolezza esteriore e dal sonno, essa diviene molto potente e può essere applicata in molte maniere, per esempio per sviluppare la memoria, per incrementare la conoscenza e la creatività o per trasformare la propria natura.

Nel Raja Yoga di Patanjali, vi è uno stato chiamato "pratyahara" nel quale la mente e la consapevolezza mentale sono dissociate dai canali sensoriali. Yoga nidra è un aspetto di "pratyahara" che conduce agli stati più elevati di concentrazione e di samadhi.

Yoga nidra può essere usato per dirigere la mente nel conseguire qualsiasi scopo. Questo è il segreto dei risultati straordinari ottenuti da grandi yogi e swami. La pratica di yoga nidra rende l'individuo capace di ricevere intuizioni dalla mente inconscia. Questo stato è la fonte dell'ispirazione artistica e poetica ed è anche la sorgente delle scoperte scientifiche più creative.



Swami Satyananda Saraswati

La pratica di Yoga nidra ci è stata donata da Swami Satyananda Saraswati.

Attraverso la pratica di Yoga nidra non ci limitiamo a rilassarci, ma ristrutturiamo e riformiamo la nostra intera personalità dall'interno. Portando il corpo a un profondo e consapevole rilassamento sulle tre principali linee di tensione (muscolare, emotiva e mentale) è possibile attivare uno stato di coscienza ricettiva amplificata per esprimere il più grande potenziale curativo e risolutivo. Con yoga nidra si può allenare la mente a piantare e far crescere il seme del cambiamento attraverso la pratica del Sankalpa.



Yoga nidra si pratica sdraiati in una posizione comoda, a stomaco vuoto e al caldo.

Si dice che 1 ora di Yoga Nidra equivalga a 4 ore di sonno profondo.

DESTINATARI

Il corso è rivolto particolarmente a insegnanti di yoga, di arti marziali o di meditazione.

E, a tutti coloro che vogliono apprendere una tecnica di rilassamento profondo.

LA FORMAZIONE

In questo percorso formativo si acquisiscono le basi per insegnare e praticare Yoga Nidra.

Alla fine del percorso, lo studente sarà in grado di esercitare come Istruttore di Yoga Nidra autonomamente. Lo studente, una volta conclusa la formazione, diverrà un professionista in grado di accompagnare i suoi allievi verso un rilassamento completo per il benessere psicofisico.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Con la qualifica di Istruttore di Yoga Nidra, alla fine del percorso formativo, i partecipanti potranno accedere a varie opportunità lavorative in ambito olistico e sportivo. Si può esercitare sia nella forma di lavoro dipendente, cooperativo, associativo, societario, sportivo che nella professione autonoma.

MATERIALI

28 videolezioni; 15 audio; 6 Dispense.

Dispense (pdf scaricabili):

- Teoria Yoga Nidra
- Preparazione alla pratica
- Meditazioni di Yoga Nidra da rivolgere agli alunni
- I sentieri dello Yoga di Patanjali
- Il Pranayama

PROGRAMMA

VIDEOLEZIONI: Lo stato ipnoyogico - L'arte del rilassamento - Le tre tensioni - Riposo efficace - La trasformazione - Allenare la mente - Sankalpa: il seme del cambiamento - Pratyahara - Yoga nidra e ipnosi - Esperienza degli opposti

Sviluppo del controllo emozionale - Simboli e visualizzazioni - allenamento alla memoria.

Schema della pratica; sankalpa; rotazione della coscienza; consapevolezza del respiro; sensazioni; visualizzazioni.

15 AUDIO LEZIONI di pratica.

La dott.ssa Maria Luisa Mirabella è la docente/Tutor del corso professionalizzante "Istruttore di Yoga Nidra".

Maria Luisa Mirabella è discepola di Paramahansa Yogananda, ha ricevuto i 4 Kriya e insegna yoga dal 1998.

Ha seguito gli insegnamenti del maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh.



L'Attestato

Lo studente al termine della Formazione riceverà un Attestato con la qualifica di "Istruttore di Yoga Nidra" che potrà essere utilizzato per la composizione del proprio curriculum di studio professionale o per gli aggiornamenti professionali previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.

Quota di partecipazione

€ 120 + €20 (quota associativa annuale)

Professionisti: € 120 + IVA 22





ISCRIZIONI

SITO

www.universitadel sociale.org

INDIRIZZO E-MAIL

segreteria@universitadel sociale.org