

CORSO ISTRUTTORI E INSEGNANTI HATHA YOGA METODO JYOTIM

*Affrontando l'Āsana viviamo l'istante
e da questo emerge una nuova consapevolezza*



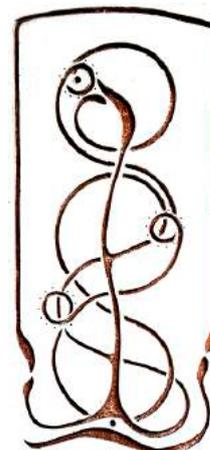
**L'ASSOCIAZIONE
INTERNAZIONALE DEGLI
ISTITUTI DI YOGA JYOTIM,**
fondata nel 1991 dai
Maestri **Renato Turla e
Dona Holleman**, entrambi

allievi diretti di **B.K.S. Iyengar**, realizza corsi per Istruttori con l'obiettivo principale di educare ogni singolo istruttore all'autonomia e a un'etica della pratica che può passare soltanto attraverso l'esperienza diretta.

L'ASSOCIAZIONE JYOTIM ha nel suo regolamento interno severe e stringenti regole che governano l'ammissione e la partecipazione ai corsi di formazione Istruttori e che stabiliscono un percorso obbligatorio di aggiornamento costante per i diplomati in tutti i livelli di esperienza.

I principali punti per essere ammessi al **CORSO ISTRUTTORI YOGA JYOTIM** sono:

- Essere praticanti Yoga da almeno 5 anni.
- Se gli anni di pratica sono autocertificati (svolti in scuole prive di insegnanti Jyotim) saranno sottoposti a verifica della durata di almeno un anno presso un Istituto Jyotim.
- Gli allievi Istruttori Jyotim sono tenuti a partecipare ad almeno 2 stage di approfondimento Jyotim all'anno oltre al normale corso.
- Vengono riconosciuti come stage di approfondimento Jyotim quelli condotti da Senior Teachers, Advanced Teachers e Insegnanti Esperti.



KASHI YOGA

Il Corso Istruttori è professionale, viene strutturato in conformità con UNI - ENTE ITALIANO DI NORMAZIONE e, al termine del percorso formativo, rilascia un attestato riconosciuto ai sensi della LEGGE 14 GENNAIO 2013, N. 4 (*Gazzetta Ufficiale n. 22 del 26 gennaio 2013*) che abilita all'insegnamento Yoga a livello internazionale.

Il Diploma Jyotim a livello nazionale è ufficialmente riconosciuto dal CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE CSEN del Coni e questo consente al diplomato di richiedere il Diploma Nazionale Insegnante Yoga CSEN/CONI con relativo tesserino tecnico.

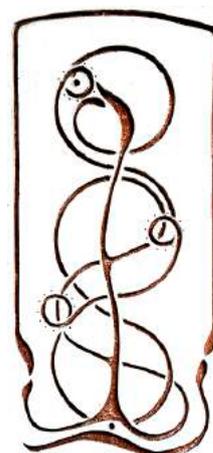


I diplomati potranno entrare nell'ALBO JYOTIM con visibilità internazionale e nazionale, sia individualmente che come eventuale Scuola, attraverso la

pubblicazione sul sito internet.

- Il corso per Istruttore Yoga Jyotim ha una durata minima di 3 anni.
- L'allievo ha l'obbligo di partecipare ad almeno due eventi (stage) all'anno presso un Senior Teachers Jyotim o un Advanced Teachers Jyotim.
- L'allievo è tenuto alla partecipazione di almeno il 70% del monte ore previsto.

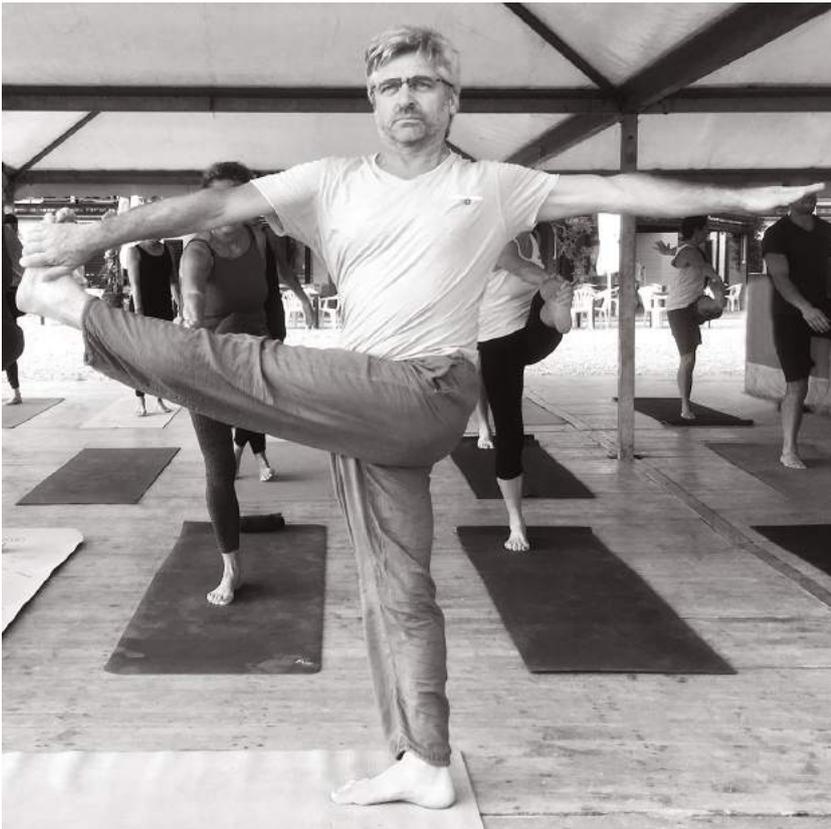
I corsi Istruttori e Insegnanti Hatha Yoga Metodo Jyotim sono tenuti dal Senior Teacher **GIANCARLO PITOZZI** in collaborazione con l'Advanced Teacher **MONICA BERTINI**. L'approfondimento di specifici aspetti affrontati durante il corso è affidato a esperti qualificati.



KASHI YOGA

GIANCARLO PITOZZI ha 35 anni di esperienza nella pratica Yoga e oltre 20 nell'insegnamento. I suoi insegnanti guida sono i Maestri Dona Holleman e Renato Turla, con il quale tuttora continua il proficuo rapporto di amicizia e confronto nella prospettiva di una mai finita evoluzione.

Il Diploma di Senior Teacher Jyotim, da lui acquisito negli anni di esperienza, è riconosciuto dal CSEN/CONI ed è equiparato al titolo di Maestro Yoga.



MODULI DEL CORSO

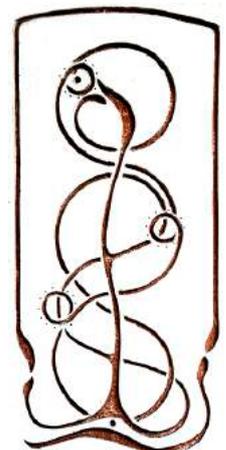
- **PRĀNĀYĀMA**

Anatomia e fisiologia della respirazione, approfondimento pratico della respirazione yogica.

Tecniche di Prānāyāma: Mahat, Nādī śodhana, Kapāla-bhāti, Bhastrikā, Ujjāyī, Bandha, Samavrtti.

- **ANATOMIA E FISILOGIA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA**

Sistema endocrino. Sistema cardio vascolare. Sistema osseo. Sistema muscolare. Sistema nervoso. Apparato digerente. Cenni di bio meccanica.



KASHI YOGA

- **ĀSANA**

Allineamento, lavoro nelle simmetrie del corpo.

Teoria generale delle āsana e loro classificazione:

- Posizioni di flessione della colonna vertebrale.
- Posizioni di estensione della colonna vertebrale.
- Posizioni di flessione laterale.
- Posizioni di torsione.
- Posizioni di equilibrio.
- Posizioni capovolte.
- Posizioni di apertura e chiusura delle anche e delle spalle.
- Posizioni di rilassamento.
- Benefici e controindicazioni delle āsana trattate.

- **SEQUENZA ARMONICA**

Āsana in armonia tra movimento fisico e psichico attraverso l'Attenzione.

- **GLI 8 STADI DELLO YOGA**

Introduzione, cenni storici e filosofia Yoga.

Focus su cervello e i diversi stati mentali Pratyāhāra, Dhāranā e Dhyāna.

- **STRESS E IMPORTANZA DEL RILASSAMENTO**

Tecniche di rilassamento psicosomatico.

Tecniche di rilassamento respiratorie.

- **REALIZZARE UNA LEZIONE INDIVIDUALE E COLLETTIVA**

Principi base di una sequenza di posture.

Attivazione, rilassamento ed equilibrio.

Posizioni e controposizioni.

- **L'INSEGNAMENTO**

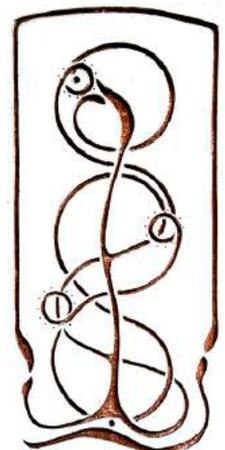
Tecnica di insegnamento e basi dell'assistenza.

Coinvolgimento e condivisione. Lezione a due.

Il contatto con l'altro nello Yoga.

- **ANATOMIA E FISIOLOGIA SOTTILE**

Nādī, Chakra, i 5 Vāyu, i 5 Kośa e correlazioni con le tecniche Yoga.



KASHI YOGA

VALUTAZIONE FINALE

Al termine del corso sarà richiesta una tesi di valutazione della formazione elaborata sulle tematiche affrontate durante la formazione sulla pratica sperimentata.

Il corpo docente nella sua autonomia, vista l'esperienza maturata e le capacità espresse del corsista, può decidere di allungare di un ulteriore anno la formazione.



TESTI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI NEL CORSO

- **TESTI CLASSICI ANTICHI**

Yoga Sūtra di Patañjali

Haṭhayoga Pradīpikā di Svātmārāma

- **TESTI CONTEMPORANEI**

Teoria e pratica dello Yoga (B.K.S. Iyengar)

Teoria e pratica del Prānāyāma (B.K.S. Iyengar)

L'albero dello Yoga (B.K.S. Iyengar)

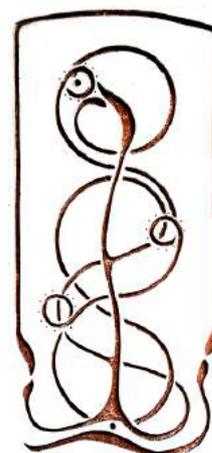
Harmonic passages (Renato Turla e Dona Holleman)

Il libro della vita. Meditazioni quotidiane (Krishnamurti)

- **FISIOLOGIA**

I muscoli chiave dello Yoga. Guida all'anatomia funzionale dello Yoga (Ray Long)

Yoga terapeutico. Anatomia completa delle posizioni (Ray Long)



KASHI YOGA