

# CORSO DI APPROFONDIMENTO DELLA PRATICA DI HATHA YOGA

SECONDO L'INSEGNAMENTO DI GERARD BLITZ E FRANCO BERTOSSA

Insegnante Beatrice Benfenati

## PRIMO ANNO

Le origini dell'insegnamento

I tre fili conduttori

La pratica secondo i principi

- Relazione con la gravità
- La progressività
- L'uso dei mezzi regolatori
- Le compensazioni
- La pulsazione Brimhana Langana

Studio delle principali posizioni

- Allineamento a terra
- Ardha Supta Vjrasana
- Uttanasana
- Dvi pada pitham
- Anjaneyasana
- Paschimottanasana
- Jathara Parivrtti

## SECONDO ANNO

- Gli spazi e l'immobilità
- La coscienza del respiro
- L'architettura della sequenza
- Consigli per guidare una sequenza
- Preparare e guidare una sequenza 1
- Preparare e guidare una sequenza 2
- Preparare e guidare una sequenza 3

Studio delle principali posizioni

- Bhujangasana
- Sthamba Vritti
- Ardha Dhanurasana
- Ardha Stambha
- Dhanurasana
- Godha Pitham
- Ustrasana

## TERZO ANNO

### La pratica sottile

- Ujjayi e Bandha
- A quali bisogni risponde la pratica dei Bandha?
- Il controllo del passaggio dell'aria
- Kosha e Sharira
- Nadi sodhana
- Percorso di apprendimento del Pranayama
- La relazione tra Nadi, Bandha e Chakra

### Studio delle principali posizioni

- Maha Mudra
- Ardha Matsyendrasana
- Viparitakarani
- Sarvangasana
- Bhujangasana con supporto
- Halasana
- Posizione seduta