

## PROGRAMMA 250 ORE

Il programma 250 ore è proposto in formula **Biennale** in lingua Italiana e in formula **Residenziale** in Italiano e in Inglese.

---

### Asana

Le asana studiate durante il corso per ottenere il Diploma 250 ore Hari-om si accompagnano a un'introduzione sui principi di allineamento e sul loro significato e funzionalità. Il programma e la conseguente suddivisione in sezioni seguono una specifica metodologia della scuola che unisce l'analisi degli allineamenti anatomici alle loro qualità psichiche ed emozionali, evidenziando il legame con alcuni termini chiave dell'ambito culturale indiano (Chakra, Dosh) ma anche un'immediata applicazione di queste qualità all'interno del mondo contemporaneo. Questa presa di posizione critica è la medesima che struttura la sezione "Asana" del testo base della scuola: Hari Yoga, a cura di M. Mandrino.

Oltre alle singole asana, durante il corso 250 ore per insegnanti Hari-om, si studia e analizza una sequenza base, la sua logica interna e le possibili variazioni o sostituzioni di asana che ne mantengono viva la struttura e la funzionalità. L'arte e la logica del Vinyasa, di movimenti come Marjariasana e Surya Namaskara, o i fluidi passaggi da un'asana all'altra, costituiscono un'altra peculiarità dell'approccio dinamico di Hari-om allo yoga asana.

### ALLINEAMENTI

#### ASANA FONDAMENTALI E ASANA IN PIEDI

La Responsabilità

- Tadasana
- Adho Mukha Svanasana
  
- Virabhadrasana I
- Virabhadrasana II
- Virabhadrasana III
- Utthita Parvasakonasana
- Utthita Trikonasana
- Utkatasana

#### ASANA DI EQUILIBRIO IN PIEDI

L'equanimità *Upekkha*

- Vrksasana
- Garudasana
- Ardha Chandrasana
- Utthita Hasta Padangustasana

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

#### ASANA DA MEDITAZIONE E RILASSAMENTO

La compassione *Karuna*

- Savasana
- Siddhasana e Sukhasana
- Brahmasana

#### ASANA CON FLESSIONE DEL BUSTO ALL'INDIETRO

La gioia empatica *Mudita*

- Bhujangasana
- Urdhva Mukha Svanasana
- Salabhasana
- Dhanurasana
- Supta Virasana
- Matsyasana
- Setu Bandha Sarvangasana

#### ASANA CON FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI E ROTAZIONE ESTERNA DELLE GAMBE

L'amorevolezza gentile *Metta*

- Uttansana
- Parsvottanasana
- Prasarita Padottanasana
- Baddha Konasana
- Gomukasana
- Pachimottanasana
- Janu Sirsasana
- Upavista Konasana
- Adho Mukha Virasana

#### ASANA IN TORSIONE

Il cambiamento

- Parivritta Parsvakonasana
- Parivritta Trikonasana
- Parivritta Ardha Chandrasana
- Ardha Matsyendrasana
- Jathara Parivartanasana

#### ASANA DI FORZA

La disciplina *Tapas*

- Navasana
- Chaturanga Dandasana

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

## ASANA IN INVERSIONE

Oltre la paura

- Salamba Sarvangasana
- Halasana
- Sirshasana

## VINYASA

Seguire il flusso

- Cos'è il Vinyasa
- Marjariasana
- Surya Namaskara

Di ogni asana si analizzano i seguenti aspetti:

- Punti di allineamento;
- Errori più comuni;
- Possibili variazioni semplificate o avanzate dell'asana;
- Benefici fisici;
- Controindicazioni;
- Influenze sul sistema mente-corpo;
- Influenze sui Chakra;
- Influenze sui Dosha.

---

## Pranayama

L'approccio pratico e teorico di Hari-om consente d'indagare da più punti di vista il tema del Pranayama: il discorso sull'energia o flusso vitale è analizzato nel suo significato storico e teorico, ma anche immediatamente applicato per il tramite di tecniche che implicano l'uso dei diaframmi, concentrazione e presenza mentale. Il ciclo del respiro e le basi del sistema respiratorio costituiscono una parte della presentazione generale del Pranayama, così come la suddivisione nelle 5 tipologie tradizionali dei flussi energetici o Vayu e lo studio dei Bandha.

Il programma è diviso in differenti moduli, ognuno comprendente una parte pratica, in cui i partecipanti sono guidati a sperimentare direttamente le tecniche di Pranayama, e una teorica, in cui si spiegano le origini storico-culturali delle pratiche e i loro effetti psico-fisici.

Come per le asana anche per le diverse tecniche di Pranayama sono descritte:

- Diverse possibilità di approccio e insegnamento;
- Benefici fisici e psico-fisici;
- Controindicazioni;
- Influenze sui chakra;
- Influenze sui Dosha.

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

## Il Pranayama

- Cosa s'intende per Prana;
- I 5 principali tipi di Prana (Prana, Apana, Vyana, Samana, Udana);
- Il ciclo del respiro;
- I Bandha;
- Le buone regole per praticare Pranayama.

## Le tecniche base; tecniche equilibranti o calmanti

- Apa Japa;
- Ujjay;
- Nadi Shodana;
- Anuloma;
- Viloma;
- Sheetali e Seetkari.

## Le tecniche energizzanti e riscaldanti; tecniche avanzate

- Kapalabhati;
- Bhastrika;
- Samavritti e Asamavritti;
- Agni Sari;
- Indicazioni generali per le tecniche avanzate;
- Revisione delle tecniche e focus sull'insegnamento del Pranayama

---

## Tecniche d'insegnamento

Nel programma per conseguire il Diploma 250 ore Hari-om è previsto lo studio delle tecniche d'insegnamento dello yoga, un'immersione nell'arte dell'insegnare attraverso diversi approcci che mettano in luce le capacità d'ognuno. Scoprire le proprie abilità linguistiche, mimetiche, cinetiche, creative, logiche, poetiche, ecc. rappresenta buona parte delle lezioni che Hari-om riserva alle prove d'insegnamento, al fine di permettere agli studenti di mettere in rilievo la propria personalità d'insegnante. Imparare a comunicare i principi sottesi alle diverse sequenze, il Vinyasa, il Pranayama, la meditazione, così come l'apprendere a dialogare con i propri studenti – un'etica dell'insegnamento – sono i punti principali che strutturano questa sezione.

### In breve, questi gli argomenti:

- Lezioni sull'arte d'insegnare e il confronto con i diversi tipi di intelligenza;
- Lo yoga e l'etica dell'insegnamento;
- Suggerimenti pratici sui primi passi nella professione di insegnante: dal punto di vista didattico e burocratico-amministrativo.

Attraverso questa parte del programma, si forniscono le informazioni indispensabili per poter iniziare a insegnare in maniera professionale, efficace e soddisfacente appena finito il corso insegnanti Hari-om.

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

## Filosofia e storia dello yoga

Alcune lezioni sulla filosofia e storia dello Yoga sono parte integrante del programma del corso insegnanti 250 ore. Questa sezione consente di comprendere le origini storico-culturali dello yoga e di poter proiettare questa conoscenza verso il contesto del contemporaneo. Osservare i nodi di coincidenze tra le diverse tradizioni, culture, filosofie che si sono occupate del rapporto corpo-mente, l'interdisciplinarietà delle loro metodologie e le loro tecniche, costituisce uno dei punti di forza della Scuola Hari-om. Più in generale, l'assenza di dogmatismi, l'apertura al sincretismo e l'adesione alla fondamentale universalità degli approcci votati alla consapevolezza fondano il suo impianto culturale.

Questi, in sintesi, i principali argomenti:

- Cenni storici sulle origini dello Yoga;
  - Cos'è lo Yoga: un'analisi dei diversi sistemi Yoga e delle loro origini;
  - Yamas e Nyamas: ovvero il rapporto con il sé e l'etica verso gli altri;
  - Introduzione al Samkhya: Purusha/Prakriti, evoluzione/involuzione e percorso di liberazione;
  - Ashtanga: gli otto stadi dello Yoga. Comparazione con le diverse tradizioni classiche e tantriche;
  - Karma Yoga: la via dell'azione; Bhakti Yoga: la via della devozione; Jnana Yoga: la via della conoscenza;
  - Introduzione al Tantra: la visione tantrica della spiritualità e della sessualità; le divinità e le loro qualità; il Vama ed il Dakshina Marga; il ritualismo e le tecniche;
  - Punti di unione tra le diverse tradizioni mistiche e spirituali.
- 

## Fisiologia sottile

La fisiologia sottile è definibile come quel campo di sapere che si occupa dei corpi e delle energie sottili e che affonda le sue radici in diverse tradizioni spirituali non soltanto indiane. Si tratta di un percorso che invita a considerare l'essere umano come un insieme di forze in continuo divenire che uniscono senza soluzione di continuità le funzioni organiche vitali e quelle psichico-mentali. Lo yoga è certamente un ambito in cui questo tipo di conoscenza può essere messa in atto, attraverso un insieme di tecniche mirate a una condizione olistica del sistema mente-corpo.

I contenuti seguenti sono i principali:

- Le Nadi o i canali energetici che attraversano il corpo umano; le tecniche yogiche che ne rialzano il contributo energetico;
  - Definizione dei Chakra: i 7 chakra evolutivi;
  - I Kosha o gusci energetici: come interagiscono con i tre corpi e i Chakra;
  - Il rapporto tra l'Hatha Yoga e i Chakra e più in generale con il benessere psico-fisico dell'individuo;
  - Kundalini/Shakti: metodi e tecniche per il risveglio.
- 

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

## Mantra e Mudra

Durante il corso insegnanti Hari-om per conseguire il Diploma 250 ore, sono previste lezioni sul valore del suono-vibrazione e più specificatamente sulla ripetizione dei mantra.

Questi i principali contenuti:

- L'Om come vibrazione originaria del mondo;
- Il suono e lo Yoga: accenni al Nada Yoga;
- I Bija Mantra o suoni seminali;
- I mantra della tradizione;
- La pratica del Kirtan (canto devozionale).

I mudra costituiscono un altro importante argomento del corso insegnanti Hari-om, in quanto rappresentano uno dei modi per accedere alla stretta connessione tra bellezza e presenza, forma e contenuto.

A un primo approccio teorico – una panoramica sull'origine, l'utilizzo e le principali caratteristiche tradizionali – segue un'analisi più dettagliata di alcuni mudra delle mani e della testa, con indicazioni relative ai benefici e alle tecniche di utilizzo.

I Mudra delle mani presi in considerazione sono i seguenti:

- Jnana/Chin
- Anjali
- Dhyana
- Bhairava/i
- Padma
- Abhaya
- Matangi
- Uttharabodhi
- Shiva Linga
- Ksepana
- Garuda

E alcuni mudra della testa:

- Kechari
- Shambhavi

In queste lezioni, come per la quasi totalità degli argomenti del corso, l'immediata sperimentazione della teoria è la cifra che determina la peculiarità del metodo Hari-om.

## **Consapevolezza e Meditazione: il Rapporto tra Mente, Sistema Nervoso e Corpo**

La meditazione, o Dhyana, è un argomento fondamentale del corso insegnanti Hari-om.

Durante gli studi del corso insegnanti Hari-om, ci si sofferma sul significato di meditazione, sulle modalità con cui questa pratica si è manifestata nella storia delle culture, e sui suoi effetti su mente e corpo da un punto di vista scientifico e della fisiologia sottile.

A questo approccio storico-filosofico-culturale, si affianca l'analisi e la sperimentazione di alcune delle tecniche di meditazione più conosciute, facendo uso di strumenti come il respiro, i mantra, le visualizzazioni, i chakra, le principali Nadi, il suono e i sensi.

La maggior parte degli approcci alla meditazione insegnati durante le lezioni per il 250 e 300 ore Hari-om sono tecniche di Kriya Yoga, Raja Yoga e Kundalini, ma anche pratiche vicine alla tradizione Buddista e Zen.

Il rapporto tra mente, corpo e sistema nervoso ci permette di entrare nel vivo dei benefici di cui la meditazione ci fa dono. Comprendere come funziona la nostra mente e il sistema nervoso consente agli studenti di percepire il labile confine che separa le varie pratiche che traghettano verso la coscienza deliberata del presente, osservando attivamente e senza giudicare, le differenti forme di pensiero, emozioni e sentimenti che attraversano il nostro sistema corpo-mente.

Questi in sintesi i punti presi in esame:

- La meditazione: piccola storia e aspetti culturali del termine;
- La meditazione: le varie tecniche nelle differenti culture;
- Il sistema nervoso: accenni al suo funzionamento in relazione allo yoga e alla meditazione;
- Come insegnare la meditazione e i consigli più semplici per fare della quotidianità un campo attivo per meditare e vivere serenamente il presente.

---

## **Il Vivere Olistico: dall'Alimentazione alle Buone Abitudini Quotidiane passando per l'Ayurveda**

Gettare un ponte tra il pensiero occidentale e quello orientale, significa incontrare le discipline olistiche. Olos, totalità in greco, indica un approccio multidisciplinare alla conoscenza e, in particolare, ai sistemi complessi. Il "sistema umano" è uno degli esempi più significativi per indagare la complessità e il suo funzionamento: l'uomo come interrelazione tra corpo, mente e ambiente nel suo insieme è un ottimo esempio per sondare la ricchezza del rapporto tra il tutto e le singole parti. La ricerca di un equilibrio all'interno del sistema complesso dell'essere umano è il fulcro di molti pensieri orientali. Come conciliare il sapere che proviene dalla nostra educazione occidentale, gli "stili di vita" del sistema in cui siamo immersi e queste ricerche non analitiche, rizomatiche e spesso implicanti un dialogo attivo tra etica, medicina, psicologia e conoscenza del sé?

Nel programma del 250 ore Hari-om si forniscono le informazioni base per avvicinarsi al mondo dello yoga come a un sistema olistico. Gli studenti sono invitati a entrare nelle fitte maglie dell'Ayurveda e di altri pensieri olistici (orientali e non) in cui il soggetto è il fulcro imprescindibile che determina l'indagine della

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

ricerca. L'impellenza della quotidianità, i suoi riti legati al cibo e all'igiene personale, l'esercizio fisico e gli spazi meditativi per lo studio e il piacere dell'incontro con il sé costituiscono i capisaldi di questo approccio interdisciplinare al vivere e alla ricerca di un equilibrio consapevole.

Da queste premesse, lo studente è invitato a riflettere sul proprio "stile di vita yogico", la possibilità di condividerlo con il cerchio di persone che formano la sua comunità e di proiettarlo eticamente verso la società in cui vive.

**A grandi linee, questi gli argomenti trattati:**

Saper vivere quotidiano

- Lo "stile di vita yogico": come applicare il sapere yogico alla vita di tutti i giorni;
- Le discipline olistiche e il mondo occidentale;
- L'Ayurveda, un mondo a trecentosessanta gradi per occuparsi del sé e degli altri
- L'alimentazione come pratica quotidiana per equilibrare corpo e mente.

---

## **Anatomia**

L'anatomia e la fisiologia del corpo umano sono sviluppati attraverso un dettagliato programma che parte dall'osservazione dei vari sistemi che strutturano l'essere umano fino alle complesse interrelazioni tra muscoli, articolazioni, respiro e mente nell'esecuzione di movimenti e asana.

Lo studio dell'anatomia del corso insegnanti Hari-om costituisce una base di partenza per far sì che lo studente sia in grado di comprendere gli allineamenti, i benefici e le controindicazioni delle diverse posture e dei movimenti ad esse sottesi, nonché il funzionamento biomeccanico del corpo umano e le ripercussioni sul sistema corpo-mente. L'immediata sperimentazione di queste nozioni, l'applicazione dei fondamenti dell'anatomia alle asana e più in generale al movimento, costituisce uno degli aspetti dell'esperienza tipica del metodo Hari-om.

**Questi i principali argomenti trattati:**

Il mondo al nostro interno/il corpo umano

- Il sistema corpo umano;
- I muscoli: le catene muscolari; il tessuto connettivo;
- La relazione tra i muscoli: agonisti, antagonisti;
- Meccanica dei muscoli: contrazione isometrica, concentrica, eccentrica;
- Analisi tecnica di una serie di asana.

Il linguaggio dell'anatomia

- Piani e assi di movimento;
- Le articolazioni mobili (diartrosi) e la mobilità articolare;
- Rispettare l'arco di mobilità articolare (Range of Motion);
- Analisi tecnica di una serie di asana.

Principi di Movimento applicati allo Yoga asana

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)



- La colonna vertebrale, la postura e la connessione alle grandi articolazioni;
- Controllo e coordinazione del movimento: la forza fluida del “core”, flessibilità e resistenza;
- Stabilizzazione, radicamento attraverso gli appoggi;
- Tensione e compressione: come riconoscerle nella pratica, evitare danni, strappi, lesioni;
- Analisi tecnica di una serie di asana.

Il vasto campo del sistema nervoso e quello del sistema respiratorio sono parte integrante di lezioni che riguardano specificatamente il rapporto tra meditazione e la mente da una parte, e il pranayama e il ciclo del respiro dall'altra.

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)