

MASTER BREATHING

Corso intensivo per diventare esperto in
"Tecniche di
RESPIRAZIONE"

Primo modulo

27-28 MAG 2023

Secondo modulo

24-25 GIU 2023

RELATORE
STEFANO FONTANA



Descrizione corso

La base e l'essenza del nostro corso è costituita dallo studio e dalla pratica del PRANAYAMA, antica scienza yogica del respiro. Su questa base innesteremo poi degli sviluppi ulteriori, affrontando gli aspetti meno noti di questa Scienza: le sue relazioni con lo sviluppo interiore, la guarigione pranica, l'orientamento delle energie vitali e la trasformazione alchemica di queste.

La respirazione non è soltanto una pratica necessaria per vivere, ma infinitamente di più: il respiro è Vita, l'essenza della vitalità e della vita stessa. Conoscendo ed applicando i segreti della scienza del respiro è possibile acquisire ed utilizzare una serie di possibilità indispensabili per vivere meglio e, probabilmente, di più. Sia che il nostro interesse venga rivolto all'accrescimento della vitalità, dell'energia, della salute e dell'equilibrio psicofisico, oppure al risveglio spirituale e alle potenzialità interiori, alla meditazione e alla ricerca interiore, il corso sullo studio della respirazione è di estrema utilità ed importanza. Basti pensare al fatto che tutte le scuole, le discipline, le tradizioni spirituali, iniziatiche ed esoteriche si sono sempre occupate del controllo e della regolazione dei ritmi respiratori, sia con pratiche dirette (esercizi respiratori più o meno complessi) che indiretti (ripetizione di mantra, giaculatorie, movimenti fisici, modulazione di suoni e canto, ecc.). Infatti, la respirazione è un'attività di frontiera e di comunicazione tra soma e psiche: controllando essa, agiamo su tutti gli aspetti della nostra personalità psicofisica, sia quelli noti che quelli meno noti.

REQUISITI Corso aperto a Tutti



SEDE DEL CORSO

Lungotevere Portuense 158, 00153 Roma

I PARTE - PRANAYAMA LIVELLO BASE E INTERMEDIO

Introduzione alla scienza del respiro e ai suoi principali effetti psicofisici; le quattro fasi della respirazione integrale; la respirazione completa; come sbloccare le narici e il respiro; l'arte di eguagliare il flusso respiratorio; concetto di prana; le due polarità dell'energia: yin/yang o ida/pingala; la respirazione a narici alternata per l'equilibrio del sistema nervoso e delle energie interne. I principali ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici; pratiche respiratorie per la salute e per la vitalità; pratiche respiratorie stagionali; le tecniche per sedare e per caricare l'organismo; mantra e respiro: come combinarli ed utilizzarli.

Personalità, e respirazione: come il proprio "focolaio respiratorio" influenza il carattere; come modificarlo; respirazione, meditazione e ricerca interiore; respiro e stati di coscienza; respiro e onde cerebrali; il "massaggio cerebrale" attraverso i suoni e il proprio respiro.

II PARTE - PRANAYAMA LIVELLO INTERMEDIO E AVANZATO

Tecniche respiratorie progredite. Respiro e colori: la respirazione cromoterapica per la salute; respirazione e autoguarigione; respirazione e pranoterapia; fisiologia esoterica della respirazione; respirazione e i chakra, centri di energia psicofisica. Il pranayama nel Kundalini Yoga. Il Prana Vidya: l'orientamento del Prana nell'organismo. Prana e guarigione. Trasferimento dell'energia vitale, diretto e a distanza. Tecniche alchemiche per la trasformazione delle energie interiori. Tecnica per trasmutare l'energia fisica in energia psichica. La sublimazione dell'energia sessuale. Pranayama esoterico: l'utilizzo del respiro per lo sviluppo di qualità fisiche e mentali.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

440€ + 30€ (quota associativa annuale)

Pagamento Soluzione Unica 390€ + 30€ (quota associativa annuale)

INFO E ISCRIZIONI

349.65.39.246

info@istitutodiscienzeumane.org

