

I BANDHA



*Come una 'chiusa' sbarra e devia il corso dell'acqua
così un 'bandha' intercetta e regola il flusso del prana.*

Di cosa tratta e a chi è rivolto questo percorso di post-formazione

Per lo yoga, com'è noto, il corpo non è soltanto massa, è anche energia, *prana*. In base a questo presupposto nell'ambito dello yoga tradizionale vengono custodite specifiche pratiche, di carattere corporale, respiratorio e mentale, il cui principale obiettivo è quello di intercettare le correnti praniche al fine di controllarne e regolarne il flusso. All'interno di tale complesso di pratiche i *bandha* si situano tra quelle di maggior potenza. Proprio perché pratiche particolarmente potenti, per essere ben intese e correttamente applicate esse richiedono una buona preparazione di base. Pertanto questo percorso di approfondimento, suddiviso in tre seminari a cadenza mensile, è dedicato a docenti di yoga o a praticanti avanzati di comprovata esperienza.

Corso Riconosciuto YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

La Struttura tecnico-Scientifica di YANI ha riconosciuto il Percorso formativo "I Bandha" come Formazione Continua con numero di ore formative: 12

Tre seminari online condotti da Ferruccio Ascari Sn. Trigunananda

Tre sono i principali bandha, *jalandhara bandha*, *uddiyana bandha* e *mula bandha* e tre sono pertanto le tappe di questo percorso di post-formazione condotto - online e in presenza, se possibile - da Ferruccio Ascari Sn. Trigunananda.

Dispense, tutorial e monitoraggio della pratica personale

A conclusione di ciascuno dei tre seminari agli allievi verranno fornite dettagliate istruzioni riguardanti le pratiche da eseguire a casa per un mese, sino al seminario successivo. A tale scopo ciascuno di loro verrà dotato dei necessari sussidi didattici. La pratica personale sarà costantemente monitorata affinché ciascun partecipante al percorso di post-formazione possa accedere ai successivi contenuti dopo essersi adeguatamente preparato su quelli del seminario precedente.

Attestato

A coloro che abbiano frequentato tutti e tre i seminari, eseguito le pratiche assegnate al termine di ciascuno di essi e risposto adeguatamente ai questionari proposti verrà rilasciato l'attestato di frequenza e i crediti formativi.

I° seminario: Jalandhara Bandha (11 aprile 2021, h.15:00-19:00)

Sarà oggetto della prima parte di questo seminario *pranamayakosha*, 'corpo' costituito da un vasto reticolo di *nadi* (ossia canali di scorrimento dell'energia vitale) e da un altrettanto grande numero di *chakra* (minori e maggiori). I *chakra* possono essere assimilati a una sorta di 'centrali energetiche' ciascuna delle quali è preposta a specifiche funzioni di carattere fisiologico e psico-mentale. Verranno quindi affrontate da un punto di vista teorico-pratico le peculiari tematiche relative a *jalandhara bandha*. Tale pratica è tesa ad intercettare le correnti praniche fluenti da diverse regioni del corpo. Il suo scopo è unificarne il flusso e convogliarlo lungo l'asse cerebrospinale, in *sushumna*. È questa la più importante delle *nadi*, lungo la quale segue il suo percorso ascendente la *kundalini* una volta risvegliata.

II° seminario: Muladhara Bandha (9 maggio 2021, h.15:00-19:00)

Diverse sono le tecniche yogiche di risveglio della *kundalini*, la così detta 'energia dormiente', ma tra queste *muladhara bandha* è senz'altro una delle più specifiche ed efficaci. Essa consiste nella capacità di contrarre e rilassare a piacimento il perineo da parte dell'uomo e la cervice da parte della donna. Obiettivo di *muladhara bandha* è appunto la stimolazione di *muladhara*, il *chakra* situato alla radice della spina dorsale, sede della *kundalini*. Tale stimolazione favorisce l'inversione del flusso discendente del *prana* (*apana*) in direzione dei *chakra* superiori, contribuendo così al risveglio dell'energia potenziale. Il praticante acquisisce effettiva padronanza di tale facoltà solo dopo aver messo a punto altre due tecniche yogiche: una riguardante i muscoli uro-genitali (*vajroli/sahajoli mudra*) e l'altra lo sfintere anale (*aswini mudra*).

III° seminario: Uddiyana Bandha (13 giugno 2021, h.15:00-19:00)

Uddiyana bandha riguarda, su di un piano fisiologico, il plesso solare e, su quello pranico, *manipura chakra*, centro di irradiazione d'energia localizzato nell'area dell'ombelico. A proposito di questo *bandha* le scritture parlano di un "uccello che spicca il volo verso l'alto", una metafora che indica il *prana* che, una volta canalizzato da questa pratica, "vola" da *manipura* in direzione di *sahasrara*, il più elevato dei *chakra*. La tecnica d'esecuzione di *uddiyana bandha* prevede che il praticante crei, in apnea vuota, tramite una 'falsa inspirazione', una sorta di vuoto pneumatico nell'area dell'addome. *Jalandhara*, *uddiyana* e *mula bandha*, combinati tutti e tre assieme, moltiplicano la loro specifica efficacia in *maha bandha* definito il 'grande sigillo'. Una pratica questa che contempla la loro esecuzione simultanea. Tale pratica, se messa in atto in modo corretto, è in grado di risvegliare il potenziale di tutti i *chakra* maggiori da *muladhara* a *sahasrara*.

Breve biografia del conduttore

Ferruccio Ascari Sn.Trigunananda, dopo la Laurea in Filosofia conseguita nel 1973, soggiorna ripetutamente in India alla ricerca delle autentiche fonti del pensiero yogico. Momento essenziale della sua formazione pratica e teorica è l'incontro con Sw. Satyananda Saraswati e la sua visione integrale dello yoga. La sua formazione di insegnante avviene presso la Bihar School of Yoga. Presso la B.S.Y. consegue il "Certificate of Yoga Teacher" e, successivamente, sotto la personale guida di Sw. Niranjananda Saraswati, frequenta il "Sannyasa Training Course". Completa la sua formazione perfezionandosi presso la Bihar Yoga Bharati (Institute of Advanced Studies in Yogic Science). Nel '93 fonda a Milano il "Centro Studi Yoga" di cui coordina l'attività e dove tuttora insegna svolgendo attività formativa.

Nota bibliografica

Il presente programma trae spunto dall'articolo dello stesso Ferruccio Ascari Sn.Trigunananda 'Regolare il corso delle correnti praniche', pubblicato in PERCORSI YOGA, *I bandha*, pagg. 28-31, ANNO XIV, N° 63, YANI)

Contributo: € 50 per singolo seminario; € 120 per tutti e tre i seminari (+ tessera associativa annuale per i non iscritti al CSY: € 15)

Gli incontri sono a numero chiuso. Le **domande d'iscrizione** vanno presentate quanto prima possibile e comunque **entro e non oltre il 5 aprile 2021**.

Per informazioni e prenotazioni contattaci pure per email: info@centrostudiyoga.it