

## INTRODUZIONE: INSEGNARE YOGA

### I CINQUE PUNTI DELLO YOGA

Spesso lo yoga è conosciuto come esercizio fisico. Come insegnante di yoga, è tuo dovere informare le persone sul vero significato e scopo dello yoga. Può essere facilmente spiegato dividendo lo yoga in cinque punti:

- 1 Il giusto esercizio (Asanas)
- 2 La giusta respirazione
3. Il giusto rilassamento (Shavasana)
4. La giusta dieta (Vegetariana)
5. Pensare positivo e meditazione (Dhyan).

### LA STRUTTURA DI BASE DI UNA CLASSE DI ARHANTA YOGA È COMPOSTA DA:

- Rilassamento iniziale
- Cantare OM
- Pranayama
- Esercizi di riscaldamento
- Asana
- Rilassamento finale
- Cantare OM
- Domande e risposte

## ELEMENTI IMPORTANTI PER LA LEZIONE DI YOGA

- Inizia e finisci la lezione cantando OM poiché questo aiuta a rilassare e calmare la mente.
- L'insegnante dovrebbe sempre indossare un'uniforme in quanto aiuta a creare un'impressione professionale.
- Puntualità. È molto importante iniziare e finire la lezione in tempo.
- Lo studio di yoga/sala yoga dovrebbe essere pulito, ben ventilato e ben illuminato.
- Puoi bruciare dell'incenso delicato prima dell'arrivo degli studenti.
- Chiedi agli studenti di non mangiare per almeno due ore prima della lezione.
- Gli studenti devono togliersi le scarpe e lasciarle fuori dall'aula.
- Gli studenti che indossano gli occhiali dovrebbero rimuoverli per le inversioni e le posizioni di bilanciamento mani.

## COSE DA RICORDARE

- Sii positivo, sensibile e paziente.
- Assicurati di parlare lentamente e chiaramente. È importante che gli studenti ti capiscano bene.
- Durante la lezione, gira tra gli studenti controllando e correggendo. Non fate voi stessi le asana.
- Spingi solo se vogliono essere spinti. Sii sensibile con gli studenti, conosci i loro obiettivi in anticipo.
- Dimostra le asana in modo chiaro ma non troppo a lungo, lascia che imparino provando e seguendo.
- Parla tra i due e i cinque minuti con gli studenti dopo la lezione, chiarisci se hanno domande.
- Aiuta e incoraggia gli studenti ad almeno provare ogni posa anche se pensano che sia molto difficile per loro, ma non insistere se non sono pronti a provare.
- Continua a ricordare agli studenti di respirare durante tutta la lezione.
- Ricordati di fare Shavasana tra le asana.
- Di' agli studenti che lo yoga è personale e non competitivo. Gli studenti non dovrebbero confrontarsi con gli altri, piuttosto dovrebbero concentrarsi solo su loro stessi.
- Quando un nuovo studente si unisce, chiedigli di informarti su eventuali lesioni o dolori che hanno e qual è il loro obiettivo imparando lo yoga.
- Continua a ricordare agli studenti di concentrarsi sul respiro e di rilassarsi nella posizione.
- Mai criticare gli studenti. Cerca sempre di apprezzare sinceramente ogni miglioramento.

## STRUTTURA DI UN CORSO PRINCIPIANTI

### LEZIONE 1

Rilassamento iniziale  
OM  
5 punti di Yoga  
Shavasana  
Respirazione addominale #  
Respirazione yogica completa #  
Sollevamento gambe singolo #  
Sollevamento gambe doppio #  
Candela #  
Aratro #  
Pesce  
Rilassamento finale  
OM

### LEZIONE 3

Rilassamento iniziale  
OM  
Respirazione yogica completa  
+ Anulom Vilom #  
Saluto al sole #  
Sollevamento gambe singolo  
Sollevamento gambe doppio #  
Candela sulle spalle  
Aratro #  
+ Ponte  
+ Posizione di sollievo dal vento  
Pesce #  
+ Faccia di vacca  
Piegamento in avanti  
Panca al contrario  
+ Coccodrillo  
+ Cobra #  
+ Cobra esteso#  
+ Mezza locusta #  
+ Locusta completa #  
+ Triangolo  
+ Albero  
Rilassamento finale  
OM

### LEZIONE 2

Rilassamento iniziale  
OM  
+ Kapalbhatai #  
+ Saluto al sole #  
Sollevamento gambe singolo #  
Sollevamento gambe doppio #  
Candela #  
Aratro #  
Pesce #  
+ Piegamento in avanti  
+ Panca al contrario  
+ Rilassamento finale  
OM

### LEZIONE 4

Rilassamento iniziale  
OM  
Kapalbhatai  
Anulom Vilom #  
Saluto al sole #  
Sollevamento gambe doppio #  
+ Posizione del bambino  
+ Delfino #  
+ Posizione sulla testa #  
Candela  
Aratro #  
Ponte  
Pesce #  
Piegamento in avanti  
Panca al contrario  
Cobra #  
Mezza locusta #  
Locusta completa #  
+ Arco #  
+ Mezza torsione spinale  
+ Corvo  
Triangolo  
+ Montagna  
Rilassamento finale  
OM

+ Nuovo esercizio

# Rilassamento successivo

## LEZIONE 1: PROFILO

1. Rilassamento iniziale (5 minuti)
2. OM (3 volte)
3. Shavasana (30 secondi) - Dimostrazione
4. Respirazione addominale (6 volte)- Dimostrazione
5. Respirazione yogica completa (6 volte)- Dimostrazione
6. Rilassamento (30 secondi)
7. Sollevamento gambe singolo (6 volte) - Dimostrazione
8. Rilassamento (30 secondi)
9. Sollevamento gambe doppio (6 volte) - Dimostrazione
10. Rilassamento (30 secondi)
11. Candela/ Sarvangasana (60 secondi) - Dimostrazione
12. Rilassamento (30 secondi)
13. Aratro/ Halasana (30 secondi) –Dimostrazione
14. Rilassamento (30 secondi)
15. Pesce / Matsyasana (30 secondi) - Dimostrazione
16. Rilassamento finale (circa. 15 min)
17. OM (3 volte)
18. Domande/ risposte

## L'IMPORTANZA DEL RILASSAMENTO

Il rilassamento ricopre un ruolo importante in una lezione di yoga. Nessuna lezione di yoga è completa senza il rilassamento iniziale e finale. Quando si insegnano le asana è importante far rilassare gli studenti a intervalli regolari durante la lezione. Concentrati sul rilassamento all'inizio, alla fine e anche durante le asana. È importante che gli studenti si rilassino almeno 5-10 minuti all'inizio della lezione. Questo li aiuta a uscire dal loro precedente stato mentale e li rende pronti per un buon inizio.

È necessario praticare il rilassamento di almeno 10-15 minuti anche al termine della lezione. Ogni asana funziona e stimola diverse parti e organi. Questo aiuta a rilasciare la pressione creata dall'asana. Questo rilascia anche lo stress del corpo e della mente creato dall'attività fisica e mentale durante la lezione di yoga.

Inoltre, esegui il rilassamento tra le posizioni a intervalli regolari poiché aiuta il battito cardiaco a tornare alla normalità ed elimina l'acido lattico dai muscoli e dalle articolazioni.

Inizia la lezione con almeno cinque minuti di rilassamento iniziale per permettere agli studenti di rilassarsi e prendere coscienza del proprio corpo e del nuovo ambiente.

Chiedi agli studenti di provare a concentrare la loro attenzione sul respiro, lasciar andare il controllo del loro corpo e lasciare che il loro corpo si rilassi completamente sul pavimento.

### SHAVASANA (posizione del cadavere)

- Sdraiato sulla schiena; naso rivolto al soffitto.
- Gambe dritte e rilassate.
- Piedi distanziati a larghezza del tappetino.
- Le dita dei piedi sono rilassate e rivolte verso l'esterno.
- Braccia distanti.
- Mani rilassate con i palmi rivolti verso l'alto e le dita rilassate.
- Gli occhi sono chiusi.
- L'intero corpo è completamente rilassato e pesante sul pavimento.
- La mente è focalizzata sul respiro.
- Il respiro è dolce e addominale.

Rilassatevi e rilasciate il corpo sul pavimento. Rilassate i piedi, i fianchi, la colonna vertebrale e le spalle. Rilasciate la tensione dal collo ruotando delicatamente la testa da un lato all'altro. Respirate lentamente e profondamente.

### Rilassamento: in mezzo alle asana

Chiedi agli studenti di sdraiarsi in Shavasana e di fare respiri semplici e rilassati. Chiedi loro di visualizzare il respiro nella parte del corpo in cui sentono tensione o disagio.

Quando si insegna ai principianti, l'insegnante dovrebbe ripetere queste istruzioni ogni volta che gli studenti fanno Shavasana.

## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

### RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Il modo più naturale di respirare è quello addominale. Assicurati di insegnare ai tuoi studenti a respirare correttamente nell'addome. Chiedi loro di sedersi a gambe incrociate e di mettere una mano sull'addome e l'altra sul petto. Ora, quando respirano, solo il loro addome dovrebbe espandersi e muoversi verso l'esterno senza alcun movimento nel petto. Ripetere alcune volte finché non lo capiranno correttamente.

### RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA

Nella respirazione yogica completa, facciamo un respiro profondo riempiendo l'addome, la cavità toracica e la regione della gola. Per iniziare, per prima cosa siediti a gambe incrociate e metti una mano sull'addome e l'altra sul petto. Inspirando lentamente, senti prima l'addome espandersi, poi il torace e infine senti l'aria espandersi alla base della gola. Mentre espiri, espellere l'aria dall'addome e poi dal petto.

Ripeti alcune volte e assicurati che gli studenti comprendano la differenza tra il respiro addominale e il respiro yogico completo.

## SOLLEVAMENTO GAMBE

I sollevamenti delle gambe sono molto utili per rafforzare lo psoas, così come i muscoli addominali e lombari. Quando si praticano i sollevamenti delle gambe è importante che gli studenti abbiano una buona posizione di partenza, devono tenere la schiena premuta al pavimento, il collo e le spalle devono essere rilassate, con il mento al petto. Tieni le gambe dritte, sollevale solo fino al punto in cui i fianchi sono ancora sul pavimento.

### SOLLEVAMENTO SINGOLO DELLE GAMBE

Questo esercizio aiuta gli studenti a coordinare i movimenti con il respiro e a creare consapevolezza nei muscoli addominali.

1. Avvicinare i piedi, appoggiare le mani a terra al proprio fianco o sotto i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso.
2. Inspira e solleva la gamba destra a 90 gradi, tenendo il ginocchio dritto e il piede flesso, e abbassa lentamente la gamba.
3. Ripetere con la gamba sinistra. Ripeti da tre a sei volte, mentre alterni le gambe.

### SOLLEVAMENTO DOPPIO DELLE GAMBE

Istruzioni

- Sdraiati sulla schiena, con i piedi uniti e flessi.
- Tieni le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso.
- Le tue mani sono piegate verso i fianchi o sotto i fianchi per un supporto extra.
- Tieni la schiena piatta sul tappetino, con la parte posteriore del collo allungata e il mento leggermente piegato.
- Sollevare entrambe le gambe fino a quando non sono quasi perpendicolari al pavimento e abbassarle di nuovo delicatamente (solo finché è possibile mantenere il controllo nell'addome e la parte bassa della schiena relativamente piatta contro il pavimento).

## CANDELA – SARVANGASANA

La posizione della Candela funziona su tutte le parti del corpo, ma l'obiettivo principale è la ghiandola tiroidea.

### ISTRUZIONI DI BASE



**1.** Sdraiati sulla schiena, con i piedi uniti e le braccia vicino al corpo.



**2.** Tenendo la testa e il collo sul pavimento, inspira mentre sollevi entrambe le gambe a 90 gradi.





**3.** Mentre sollevi i fianchi verso il soffitto, metti le mani sui fianchi e porta le mani verso le scapole.

Alza i fianchi più in alto che puoi, portando il petto verso il mento. Sostieni la schiena con le mani e assicurati che i piedi finiscano dritto sopra la testa.



**4.** Mantieni la posizione per 60 secondi.

- Respira profondamente in questa posizione. Concentrati sulla regione della gola. Inizia mantenendo questa posizione per almeno 30 secondi, aumentando lentamente il tempo a tre minuti. Gli studenti dovrebbero cercare di raddrizzare la schiena il più possibile. Se necessario avvicinare le mani alle spalle e i gomiti l'uno all'altro.

**5.** Per uscire dalla posizione, abbassa leggermente le gambe verso la testa e posiziona le mani sul pavimento. Tenendo la testa sul pavimento, usa le mani come freno e rotola lentamente verso il basso.

*Benefici dopo la pratica regolare in modo stabile e confortevole all'interno di un programma di asana yoga equilibrato:*

- Stimola il Chakra della Gola e quindi stimola la tiroide e le ghiandole paratiroidi, migliorandone

il funzionamento generale e quindi equilibrando il metabolismo, la digestione e la produzione di insulina.

- Rallenta la frequenza cardiaca e abbassa la pressione sanguigna, facendo riposare il cuore e riducendo la tensione sul cuore.
- Attiva il sistema nervoso parasimpatico, assicurando il corretto funzionamento di tutti i processi interni come la digestione e l'eliminazione, nonché l'equilibrio ormonale.
- Migliora il ritorno venoso del sangue dalle gambe e quindi è altamente benefico per le vene varicose e le emorroidi.
- Incoraggia l'addome profondo (perché l'uso della parte superiore dei polmoni è limitato), aumentando così l'efficacia di ogni respiro.
- Migliora la digestione e cura la stitichezza in quanto rilascia la compressione gravitazionale sul colon.
- Fornisce un delicato massaggio al cuore e alla regione dei polmoni.
- Rafforza i muscoli del core, le gambe, i glutei e la parte bassa della schiena.
- Aumenta la forza della parte superiore del corpo e delle braccia.

#### *Controindicazioni*

- Ipertensione
- Problemi cardiovascolari
- Problemi al collo
- Problemi alla spalla
- Intervento chirurgico recente o infiammazione nella regione della testa (ad esempio orecchie, occhi, naso)
- Artrite o osteoporosi
- Lesioni cerebrali
- Problemi alla parte bassa della schiena e alla colonna vertebrale (ad es. dolore cronico, ernia del disco, sciatica, instabilità dell'articolazione sacroiliaca)
- Emicrania acuta o mal di testa
- Asma o altri disturbi della respirazione (Mantenere la posa solo per brevi periodi. Da non praticare se provoca troppo disagio, nausea o mancanza di respiro.)

## ARATRO – HALASANA

La posizione dell'aratro allunga tutta la colonna vertebrale, i glutei e i muscoli posteriori della coscia.

### ISTRUZIONI DI BASE



1. Sdraiati sulla schiena, con i piedi uniti e le braccia vicino al corpo.

Tenendo la testa e il collo sul pavimento, inspira mentre sollevi entrambe le gambe a 90 gradi.

Mentre sollevi i fianchi verso il soffitto, posiziona le mani sui fianchi e porta le mani verso le scapole.



**2.** Quando le gambe iniziano a sollevarsi, guidale verso la testa. Appoggia lentamente i piedi sul pavimento dietro la testa.

Tieni le ginocchia dritte, piedi uniti e flessi.

- Se le dita dei piedi possono raggiungere comodamente il pavimento, puoi incastrare le mani sul pavimento dietro la schiena.

Tenendo le ginocchia dritte, allontana delicatamente i talloni e respira in modo uniforme.

**3.** Per uscire dalla posizione, appoggia le mani sul pavimento e usandole come leve, piega leggermente le ginocchia e fai rotolare lentamente la schiena sul pavimento.

*Importanti indicazioni di allineamento:*

- Le ginocchia dovrebbero essere mantenute dritte, se possibile.
- Guarda dritto verso l'alto verso il soffitto; non girare la testa.
- I fianchi idealmente sono proprio sopra le tue spalle.
- Le scapole vanno l'una verso l'altra per rilasciare la pressione sul collo.

*Benefici dopo la pratica regolare in modo costante e confortevole all'interno di un programma di asana yoga equilibrato:*

- Stimola il Chakra della Gola e quindi la tiroide e le ghiandole paratiroidi, migliorandone il funzionamento generale.
- Rallenta la frequenza cardiaca e abbassa la pressione sanguigna, facendo così riposare il cuore.
- Attiva il sistema nervoso parasimpatico, assicurando il corretto funzionamento di tutti i processi interni come digestione, eliminazione e così via.
- Migliora lo scambio di ossigeno e anidride carbonica nei polmoni sfruttando attivamente la parte inferiore dei polmoni.
- Migliora la digestione e cura la stitichezza poiché rilascia la compressione gravitazionale sul colon.
- Rafforza i muscoli del core profondo.
- Aumenta la forza della parte superiore del corpo e delle braccia.
- Rilascia la tensione in tutta la colonna vertebrale, in particolare nella zona lombare e cervicale.
- Allunga i muscoli posteriori della coscia e i glutei.
- Crea flessibilità nelle articolazioni della spalla.
- Massaggia gli organi viscerali per compressione, e al rilascio della posizione inonda gli organi con sangue fresco e ricco di sostanze nutritive.

## PESCE – MATSYASANA

La posizione del pesce può essere praticata anche subito dopo la candela. Allevia qualsiasi congestione e crampo che potrebbero essere stati causati dalla candela. In contrapposizione alla candela, il pesce dà un allungamento all'indietro alle regioni cervicale e toracica della colonna vertebrale. Il petto è aperto; la respirazione profonda è incoraggiata e potenziata.

### ISTRUZIONI DI BASE



**1.** Sdraiati sulla schiena, gambe e piedi uniti. Metti le mani sotto i fianchi, i palmi delle mani rivolti verso il basso e i gomiti leggermente verso l'esterno.



**2.** Inspira, guarda verso i piedi, e porta il peso sui gomiti. Avvicina i gomiti il più possibile.



**3.** Inspira, apri il petto e abbassa la testa all'indietro in modo che la sommità della testa poggi sul pavimento. Prendendo respiri profondi, espandi i polmoni e il torace.

- Assicurati che le mani siano sotto i fianchi. Se le mani sono troppo alte o troppo basse, l'allineamento dell'intera posizione sarà compromesso.
- Assicurati che la testa sia appoggiata sul pavimento. Non appoggiarti sulla testa. La testa dovrebbe toccare leggermente il pavimento, ma il peso dovrebbe essere solo sui gomiti.
- Mantieni i piedi e le gambe rilassati.
- Apri il petto il più possibile. Respira il più profondamente possibile, approfittando del fatto che il petto è aperto.

**4.** Per uscire, inspira e alza la testa per guardare i piedi. Espira e rilassati in Shavasana.

*Benefici dopo la pratica regolare in modo costante e confortevole all'interno di un programma di asana yoga equilibrato:*

- Stimola il Chakra del Cuore e quindi il cuore, i polmoni, il timo e le ghiandole linfatiche, ed è per questo considerata una posa altamente benefica per rafforzare il sistema immunitario.
- Stimola le ghiandole della tiroide e paratiroide.
- Incoraggia la respirazione addominale profonda e diaframmatica e distende gli intercostali, rafforzando così i polmoni e aumentando la loro capacità, con conseguente maggiore prestazione atletica e migliore reazione a condizioni respiratorie come l'asma e gli spasmi nei bronchi.
- Rilassa la parte superiore della schiena e i muscoli del collo.
- Rafforza e tonifica i muscoli delle braccia e della parte superiore della schiena.
- Inverte la compressione causata dalla verticale delle spalle, allungando le regioni toracica e lombare della colonna vertebrale nella direzione opposta.

#### *Controindicazioni*

- Problemi al collo
- Mal di testa acuti
- Ipertensione