

## COME INSEGNARE – INTRODUZIONE ALL'INSEGNAMENTO DELLO YIN YOGA

### Definizione di “Insegnante”

Un insegnante è qualcuno che aiuta gli studenti a raggiungere i propri obiettivi. Chiunque abbia il desiderio di aiutare gli altri a raggiungere degli obiettivi può essere un insegnante.

### Qualità di un buon insegnante

Come insegnanti di yoga, dovrete sviluppare alcune qualità. Alcune di queste qualità potrebbero essere già in vostro possesso, mentre altre dovranno essere sviluppate. La buona notizia è che tutte queste qualità possono essere sviluppate con il tempo.

Alcune delle qualità importanti di un insegnante (non in ordine di importanza):

1. Degno di fiducia
2. Paziente
3. Modello di comportamento
4. Buon comunicatore
5. Professionale
6. Responsabile
7. Puntuale
8. Umoristico
9. Attento
10. Chiaro

In qualità di insegnante di yoga, le vostre responsabilità includeranno il fornire una guida e un'atmosfera sicura per una pratica significativa.

### Capacità di capire i tuoi studenti

Ogni studente è diverso e unico in termini di capacità fisiche, motivazione e disciplina. In qualità di insegnanti, dovrete comprendere queste differenze di base nei vostri studenti. Questo vi aiuterà a guidarli meglio.

### Correzione e supporto

Come insegnanti, dovete aiutare i vostri studenti a trovare l'allineamento più adatto con l'uso di aggiustamenti pratici o fornendo un supporto con oggetti.

## Sutra funzionali di Yin Yoga di Paul Grilley

1. Lo scopo delle asana dello yoga è quello di armonizzare il flusso del chi nel nostro corpo. Questo si ottiene sollecitando i 14 segmenti scheletrici e i 10 gruppi miofasciali.

*I 14 segmenti scheletrici sono: dita dei piedi, astragalo, tibia, femore, bacino, lombare, toracico, cervicale, dita, polso, radio, ulna, omero e clavicola.*

*I 10 gruppi miofasciali sono: inguine, quadricipiti, flessori dell'anca, glutei, tendini del ginocchio, toracolombari, cervicali, retto addominale, obliqui e scapolari.*

2. Quando imparerete a vedere il corpo come 14 segmenti scheletrici mossi da 10 gruppi miofasciali, sarete in grado di adattare abilmente le sette asana archetipiche per adattare ad ogni studente.

3. I sette archetipi sono: Laccio, Sella, Bruco, Libellula, Torsione, Cane (Yang) e Drago (Yang).

4. In un approccio funzionale allo Yin Yoga non esiste la posa perfetta. Ogni posizione delle mani e dei piedi aiuta o inibisce la nostra capacità di sollecitare le aree interessate. Il modo più efficace per farlo varia da persona a persona.

5. Ogni osso è diverso da individuo ad individuo. Ciò che è facile per uno scheletro può essere impossibile per un altro.

Le tre sollecitazioni sono: tensione, contrazione e compressione.

La flessibilità si riferisce all'estensibilità (capacità di allungarsi) dei gruppi miofasciali, dei legamenti, delle capsule articolari e dei dischi.

La compressione è l'ampiezza del movimento finale.

### Allineamento verso l'Area Target

Secondo Paul Grilley, non esiste un allineamento fisso per una posa, perché ogni corpo è unico e diverso in termini di struttura ossea e gamma di movimento. La causa principale degli infortuni nei corsi di yoga è l'ossessione disinformata per gli allineamenti.

Paul suggerisce di concentrarsi sulle aree target piuttosto che sugli allineamenti.

### L' 80% della regola

Gli studenti devono ricordarsi regolarmente di questa regola. Questa regola dice che per allungare i tessuti yin più profondi, lo studente non deve andare oltre l'80% della sua capacità nella posa. Se si spinge più in profondità, la pressione andrà a colpire i muscoli yang, provocando lesioni. Per questo motivo, l'uso di oggetti di supporto è altamente incoraggiato nelle lezioni di yin.

### Rimbalzo

Le asana creano tensione, contrazione e compressione. Queste tensioni modificano l'equilibrio gel/sol nella fascia. Quando le asana vengono rilasciate, si verificano forti movimenti di riequilibrio del chi e del fluido. Questi movimenti di riequilibrio sono chiamati "rimbalzo". Il rimbalzo può essere sperimentato a diversi livelli:

- Sensazioni fisiche come calore, pressione o movimenti fluidi.
- Emozioni come tristezza, sollievo, dolore o soddisfazione.
- Esperienze profonde come intuizione, calma o accettazione.

Il periodo di rimbalzo può durare da 30 secondi a 10 minuti. Le posizioni più facili per sentire il rimbalzo:

- Posizione del morto
- Posizione del cocodrillo
- Posizione del bambino

## Il respiro nello Yin Yoga

Durante le pose dello Yin Yoga manteniamo un respiro calmo e rilassato.

### Come insegnare funzionalmente?

- Identificare le aree target.
- Offrire varianti dell'archetipo.
- Indicare le aree in cui non si dovrebbe provare dolore.
- Dimostrare come usare gli arti o la parte superiore del tronco come leve per aumentare o diminuire lo stress nelle aree interessate.
- Dimostrare l'uso di oggetti per aumentare o diminuire la sollecitazione.
- Chiedere agli studenti come gli adattamenti hanno influito sulla pratica.

### Insegnare in sicurezza

1. Non è un esercizio privo di rischi.
2. Anche i praticanti più esperti a volte si infortunano facendo movimenti già noti.
3. Siate prudenti e alleviate sempre le preoccupazioni dello studente offrendo oggetti di supporto o variazioni che riducano lo stress non necessario.
4. Se uno studente non riesce a rilassare i muscoli, allora l'asana deve essere cambiata o modificata.
5. Non è necessario raggiungere il 100% del movimento. Anche un leggero stress può produrre un forte rimbalzo.

### Guida ai livelli di consapevolezza funzionale

1. Corpo fisico: parlare delle aree bersaglio, dei tessuti e del rimbalzo.
2. Corpo astrale: parlare di emozioni, pensieri, leggere poesie, suonare musica.
3. Corpo causale: parlare di filosofia, spiritualità, consapevolezza.

### Uso di oggetti

L'uso degli oggetti di supporto è molto utile nelle lezioni di Yin Yoga. Se usati correttamente, gli oggetti, possono aiutarci a:

- Aumentare lo stress della posa
- Diminuire lo stress della posizione
- Diventare più comodi in una posizione
- Rilassarsi in una posizione
- Aumentare la lunghezza e lo spazio
- Rendere una determinata posa più accessibile/ fattibile

### Diversi oggetti di supporto

- Cuscini
- Blocchi
- Cuscinetti
- Cinture / Cinghie
- Coperte



### Attenzione

- Non utilizzarli eccessivamente.
- Lo scopo dell'oggetto non è quello di togliere tutto lo stress dall'area di destinazione.
- Il posizionamento dell'oggetto è fondamentale per fornire un supporto adeguato.