

INTRODUZIONE

Cosa si intende per Allineamento e perché' facciamo gli Aggiustamenti?

Molti insegnanti di yoga diventano troppo ossessionati dall'idea di allineamento. Ma quando siamo troppo concentrati sulla forma esterna e sull'estetica di una posa, non riusciamo a guidare i nostri studenti nel modo più efficace e, nel peggiore dei casi, potremmo addirittura ferirli.

Il concetto base di questo corso è che l'allineamento non è una forma fissa. L'allineamento è la posizione ideale in cui un individuo può eseguire una posa, concentrandosi sulle aree interessate ed evitando di sollecitare inutilmente altre parti del corpo.

Quindi, l'allineamento giusto di una certa posa dipende dalla persona che la pratica ed è individuale. Su ognuno di noi, la stessa posa sembrerà e ci farà sentire in maniera differente, a secondo del tipo di scheletro o dalla nostra flessibilità, ma anche da fattori non fisici quali l'esperienza e la motivazione.

In questo corso ci focalizzeremo sulle seguenti questioni:

- Quali sono i giusti allineamenti per una data posa?
- Su quali precise aree del nostro sistema muscolo – scheletrico agisce una data posa?
- Come possiamo aggiustare gli studenti in maniera che la posa diventi più comoda ed accessibile?

Spesso, quando uno studente cerca di adattarsi all'immagine di un allineamento perfetto, stressa o addirittura affatica altre aree del corpo e non lavora sull'area target.

È quindi molto importante identificare su cosa stiamo lavorando e poi, tenendo conto delle capacità dello studente, aggiustare e modificare di conseguenza.

Quindi, correggiamo per aiutare lo studente a lavorare sull'area target designata.

Un altro motivo è quello di aiutare lo studente a sentirsi più a suo agio e sicuro nella posa. Questo è il caso, ad esempio, di chi aiuta a entrare nella verticale sulle testa. Assistiamo lo studente in modo che si senta a proprio agio e sicuro nella posizione.

La ragione per aggiustare uno studente non dovrebbe mai essere quella di avere un aspetto migliore, o una posa più estetica, o più simile a quella di un libro.

Dobbiamo tenere in mente che le asanas sono funzionali. Noi, in qualità di insegnanti, per prima cosa dobbiamo conoscere quali sono i benefici di una tale posa per poi vedere se la posa ha bisogno di essere adattata o modificata per lo studente.

***Nota a margine:** le asana agiscono anche sul corpo interno con le sue ghiandole e i suoi organi. Inoltre, le asana agiscono anche sul nostro corpo energetico (astrale) e sul corpo spirituale.*

Tuttavia, per non perdere il filo del discorso, in questo corso parleremo solo del corpo muscolo-scheletrico. Quindi, quando diciamo che l'area bersaglio di una postura sono i tendini del ginocchio e l'inguine, ci concentriamo volutamente solo sul tessuto muscolare.

Per una spiegazione completa di come le asana agiscono sul nostro corpo interno per ottenere benefici duraturi per la salute, potete leggere il libro Hatha Yoga for Teachers & Practitioners.

Linee guida per adattamenti efficaci e sicuri

Gli aggiustamenti sono molto importanti perché quando si corregge correttamente, si aiuta lo studente. Ma se si corregge lo studente in modo scorretto, si possono creare lesioni o tensioni.

Le correzioni, le modifiche o gli aggiustamenti devono essere fatti in modo molto delicato. Non vogliamo spingere lo studente. Vogliamo aiutare e guidare lo studente.

1) Il Tatto

E' importante il modo in cui uno studente viene toccato. Noi usiamo differenti modi per toccare.

1.1. Le mani a lama

La prima è quella delle mani a lama. Le mani a lama si usano per sostenere e muovere delicatamente, perché in questo modo non si afferra. La lama è un tocco professionale.

1.2. Le mani a coppa

Utilizziamo poi le mani a coppa. Con le mani a coppa si ha un po' più di presa. Si possono stringere e muovere.

A volte è necessario avere una presa maggiore, in questo caso si possono usare le mani a coppa. Quando si deve solo guidare delicatamente un movimento, si usano le mani a lama.

1.3. Le mani ad uncino.

Le mani a uncino sono mani a coppa con il pollice rivolto di lato. Usiamo questa posizione delle mani quando abbiamo bisogno di un po' più di opposizione o di dare indicazioni più chiare.

1.4. Come non toccare - Mani a ragno/ Manine Jazz

Non usiamo mani a ragno. Le mani a ragno, in cui le dita sono aperte e si afferra il corpo dello studente, sono troppo intime e non professionali.

2. Permesso

Quando si corregge uno studente per la prima volta, è importante chiedergli il permesso. Posso correggerti? Dovete sempre chiedere il permesso per la prima volta, perché non tutti gli studenti amano essere corretti o aggiustati. Quindi, chiedete il permesso la prima volta.

Verificate quanto spesso lo studente gradisce essere corretto. In genere si dice che in una classe numerosa non si dovrebbe correggere più di due volte in una classe, perché se si corregge troppo spesso, lo studente potrebbe sentirsi sopraffatto. Oppure potrebbe pensare che sta sbagliando e dubitare che il corso sia adatto a lui.

Pertanto, suggeriamo di correggere ogni studente due volte a lezione. E se lo studente è curioso e ama essere corretto di più, chiederà più aiuto.

3. Lo Spazio Personale

È inoltre molto importante capire che ogni persona ha una propria definizione di spazio personale. In generale, il corpo anteriore è più personale di quello laterale o posteriore.

Pertanto, quando correggiamo, cerchiamo sempre di avvicinarci allo studente di lato o di spalle.

Evitiamo di stare troppo vicini allo studente.

Evitiamo di toccare il viso, il petto e l'inguine.

A volte dovete avvicinarvi molto all'allievo perché dovete essere presenti con tutto il vostro corpo per sostenerlo. In questo caso, fate attenzione a toccare solo con parti neutre del corpo.

Per esempio, se dovete usare la parte anteriore della spalla, assicuratevi di usare la parte anteriore della spalla e non il petto.

Inoltre, quando dovete avvicinarvi allo studente mentre state ancora istruendo la classe, assicuratevi di girare il viso, per evitare di "urlare" le istruzioni nell'orecchio dello studente.