

STRUTTURA CORSO YOGA

scuola yoga savitri

I. IL PROGRAMMA

a. *Il programma dei corsi e la loro struttura verrà stabilita dall'insegnante in base alle condizioni e alle necessità degli allievi.*

II. LA FREQUENZA

b. *La frequenza dei corsi è di due lezioni alla settimana della durata di un'ora ciascuna; gli allievi dovranno presentarsi 15 minuti prima della lezione per cambiarsi e rilassarsi, avranno a disposizione altri 15 minuti dopo la lezione per rilassarsi e cambiarsi.*

III. TIPOLOGIA DEI CORSI

c. *Si tratterà di corsi collettivi, tuttavia l'insegnante controllerà uno per uno gli allievi per verificare l'esatta esecuzione delle tecniche yoga. In alcuni casi sarà possibile concordare lezioni individuali.*

IV. SCOPO E BENEFICI DEI CORSI

d. *Premesso che il fine ultimo dello yoga è il SAMADHI o COMUNIONE, i corsi costituiranno un per-corso per avvicinarsi alla meta. Scopo dei corsi sarà il raggiungimento e il mantenimento dell'equilibrio psicofisico. I benefici: saranno una maggiore consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, della dimensione intellettuale e della dimensione spirituale, una capacità maggiore di raggiungere un certo grado di rilassamento, il miglioramento del tono muscolare, della mobilità dello scheletro, di tutte le articolazioni, e un miglior funzionamento degli organi interni.*

e. *I corsi non abilitano in alcun modo gli allievi all'insegnamento delle pratiche yoga apprese durante le lezioni. Si tratta unicamente di un'introduzione alla pratica personale. Corsi per insegnanti/ istruttori di Yoga si tengono presso la SCUOLA YOGA ANANTA ASHRAM e la FEDERAZIONE ITALIANA SCUOLE YOGA.*

V. ABBIGLIAMENTO

f. *Maglietta in cotone, tuta da ginnastica o fuseaux in cotone, calzettoni in cotone, telo mare/tappetino o plaid in pile in inverno.*

VI. CERTIFICATO MEDICO

g. *Gli allievi dovranno presentare un certificato medico di buona salute per attività non agonistica.*

VII. STRUTTURA BASE DI UNA LEZIONE

1. Rilassamento iniziale o YOGA NIDRA
2. Talvolta JNANA YOGA of Yoga dell'intelletto, accenni sugli Yama e Niyama e la cultura generale dello Yoga
3. Pratica dello YOGA CHIKITZA (automassaggio dello yoga)
4. Pratica delle ASANA (posture statiche)
5. Pratica del PRANAYAMA (controllo dell'energia vitale attraverso il respiro)

6. Pratica del PRHATYAHARA: astrazione o distacco degli organi di senso (se e quando gli allievi saranno in grado di affrontarlo)
7. Pratica di DHARANA (concentrazione); (se e quando gli allievi saranno in grado di affrontarla).
8. Pratica di DHYANA (meditazione); (se e quando gli allievi saranno in grado di affrontarla).
9. Yoga Nidra: rilassamento finale.

h. A seconda delle condizioni meteorologiche e delle necessità degli allievi, le “percentuali” e l’ordine dei vari elementi menzionati varieranno in modo da consentire un “aggiustamento” della situazione individuale e collettiva”.