

NUOVO CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE ALL'INSEGNAMENTO DELLO HATHA-YOGA



PROGRAMMA

PRIMO ANNO

- Prima Parte:** lo yoga e le sue diverse vie – origine dello Hatha-Yoga.
Seconda Parte: i testi e la tradizione dello Hatha-Yoga.
Terza Parte: la figura dell'insegnante ieri e oggi.
Quarta Parte: comunicazione e deontologia.
- Prima Parte:** come strutturare una lezione: tempi e quantità di pratiche.
Seconda Parte: prima fase della lezione – raccoglimento e riscaldamento.
Terza Parte: anatomia e fisiologia- sistema scheletrico e articolazioni.
Quarta Parte: esercizi preparatori agli âsana.
- Prima Parte:** teoria degli âsana e loro classificazione.
Seconda Parte: differenza tra âsana, esercizio ginnico e postura.
Terza Parte: anatomia e fisiologia - sistema muscolare.
Quarta Parte: principali âsana di allungamento.
- Prima Parte:** l'âsana come archetipo e il senso della sequenza.
Seconda Parte: principali âsana di inarcamento.
Terza Parte: anatomia e fisiologia - la colonna vertebrale.
Quarta Parte: principali âsana di chiusura.
- Prima Parte:** principali âsana di torsione.
Seconda Parte: principali âsana di flessione laterale.
Terza Parte: principali âsana di equilibrio.
Quarta Parte: principali âsana di riposo e rafforzamento.
- Prima Parte:** principali âsana di inversione.
Seconda Parte: âsana complessi e particolari – sequenze di âsana.
Terza Parte: revisione dei principi appresi durante l'anno.
Quarta Parte: esercitazioni e prove di insegnamento.

SECONDO ANNO

- Prima Parte:** fisiologia mistica – prâna-vâyû, nâdî e chakra.
Seconda Parte: gli âsana alla luce dei chakra.
Terza Parte: anatomia e fisiologia – sistema endocrino e apparato genitale.
Quarta Parte: principali âsana meditativi.
- Prima Parte:** basi teoriche del prânâyâma.
Seconda Parte: sessione intensiva di prânâyâma.
Terza Parte: anatomia e fisiologia – apparato respiratorio e cardiocircolatorio.
Quarta Parte: i respiri sezionali.

3. **Prima Parte:** anuloma viloma e i diversi prānâyâma.
Seconda Parte: mudrâ e bandha.
Terza Parte: uso dei bīja mantra.
Quarta Parte: prānâyâma, mudrâ e bandha nei testi classici.
4. **Prima Parte:** aspetti teorici del rilassamento.
Seconda Parte: differenza tra meditazione e rilassamento.
Terza Parte: anatomia e fisiologia – sistema nervoso.
Quarta Parte: tecniche di rilassamento.
5. **Prima Parte:** tecniche di purificazione e dieta yoga.
Seconda Parte: pratica degli shatkarman.
Terza Parte: anatomia e fisiologia – apparato digerente.
Quarta Parte: sinossi dei testi principali.
6. **Prima Parte:** prove esemplificative dell'esame finale.
Seconda Parte: pratica avanzata.
Terza Parte: revisione dei principi appresi durante l'anno.
Quarta Parte: esercitazioni e prove di insegnamento.

TIROCINIO

La pratica di insegnamento è fondamentale per approfondire e perfezionare la propria competenza e prendere spunti per ritrovare e consolidare la teoria appresa negli incontri mensili. Il comportamento e le prove del tirocinio verranno valutate ai fini del diploma. Sono richieste 24 ore totali di presenza alle lezioni settimanali dell'Associazione (consultare gli orari delle lezioni per l'anno in corso) da suddividere nei due anni di corso e in due presenze mensili a partire dal mese di inizio del corso. Le prime dieci ore sono concepite come semplice partecipazione alle lezioni per poter familiarizzare con il metodo, praticare le tecniche e cominciare ad osservare le lezioni alla luce delle conoscenze in via di acquisizione. A partire dalla undicesima lezione si comincia invece ad intervenire attivamente alla lezione con esercizi di insegnamento secondo la seguente progressione:

Lezione	11 - 14:	assistere durante le lezioni un singolo allievo nell'esecuzione di un āsana;
Lezione	15:	fare da dimostratore mentre l'insegnante guida la lezione;
Lezione	16:	guidare l'intera classe nel riscaldamento;
Lezione	17 - 18:	guidare la classe nell'esecuzione di un āsana
Lezione	19:	assistere un singolo allievo nell'esecuzione del prānâyâma;
Lezione	20:	guidare la classe nell'esecuzione del prānâyâma;
Lezione	21:	guidare la classe nel rilassamento;
Lezione	22:	guidare la classe nell'esecuzione di una sequenza di āsana;
Lezione	23:	guidare la classe per un'intera lezione data.
Lezione	24:	preparare una lezione e guidarla in classe.

Il comportamento e le prove del tirocinio verranno valutati ai fini del diploma. La presenza in orari di lezione dell'associazione per tirocinio non comporta la possibilità di partecipare alle lezioni dei corsi oltre le 24 ore stabilite. Per frequentare le lezioni occorrerà pagare le rispettive quote.

ESAME FINALE

Al termine dei due anni si svolgerà un esame scritto della durata di circa due ore, il sabato mattina dalle 9.00 alle 11.00, incentrato sui temi appresi durante le lezioni degli incontri mensili. A seguito saranno poste ancora tre domande teoriche orali, una prova di esecuzione pratica ed una prova di insegnamento pratica.

TESINA

Il candidato dovrà preparare una tesina di almeno 10mila caratteri su un argomento da concordare con l'insegnante. La discussione della tesina avverrà di fronte ai soci dell'Associazione che vorranno partecipare, di modo che il candidato si abitui a parlare in pubblico, verrà presentata come seminario e dovrà avere durata di almeno mezz'ora. Il candidato dovrà inoltre prepararsi a rispondere ad eventuali domande che il pubblico avrà la possibilità di porre alla fine dell'argomentazione.