

# INTRODUZIONE ALLO YOGA

a cura della Dott.ssa Shanti Benussi

[shantibenussi@libero.it](mailto:shantibenussi@libero.it)

tel. 3408697188

## OBIETTIVI DEL CORSO ( 25 ore )

L'intento dell'azione formativa di questo corso è quello di:

- fornire allo studente le nozioni principali sullo Yoga ed il suo sviluppo nel tempo
- fornire allo studente le competenze di base per poter programmare alcune lezioni
- fornire allo studente la capacità di personalizzare le lezioni in base al gruppo di partecipanti
- fornire allo studente le nozioni di base per poter accostare lo Yoga come supporto a diverse pratiche sportive

## PROGRAMMA DEL CORSO

### INTRODUZIONE ALLO YOGA:

- Significato della parola Yoga
- Storia dello Yoga
- Testi antichi ( Yoga Sutra di Patanjali e gli 8 ashtanga )
- Testi antichi ( Hatha Yoga Pradipika e le pratiche di base )
- Varietà di Yoga ( Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yoga therapy, Raja Yoga, Ashtanga Yoga, Mantra Yoga, Yin Yoga... )
- Come lo Yoga è cambiato nel tempo
- Come lo Yoga si è sviluppato da oriente ad occidente
- Yoga e ricerca scientifica

### TEORIA:

- Introduzione alla visione indiana dell'essere umano ( i Nadi cioè i canali energetici, i Chakra cioè le ruote di energia, i diversi tipi di Prana nel corpo )
- Introduzione alle Asana ( posizioni ), biomeccanica delle principali posizioni
- Introduzione al Pranayama ( tecniche di respirazione )
- Introduzione alle pratiche di concentrazione e meditazione
- Introduzione alle pratiche di rilassamento
- Perché lo Yoga è adatto a tutti e come viene personalizzato ( introduzione allo Yoga per bambini, Yoga per sportivi, Yoga in gravidanza, Yoga per anziani )
- Yoga Therapy ( Yoga per la colonna vertebrale, Yoga per la fibromialgia, Yoga e stress )

### PRATICA:

- Suddivisione degli Asana ( postura, distensione, rafforzamento, bilanciamento e torsione, equilibrio, posizioni capovolte ). Pratica degli asana per ogni settore.
- Pranayama. La respirazione completa di base, la respirazione quadrata, Nadi Sodana Pranaya ( la respirazione a narici alternate ), Ujjai Pranayama, Kapalabati Pranayama, Sithali Pranayama

- Surya Namaskar ( il saluto al sole ).
- Come personalizzare un lezione in base ai partecipanti ( bambini, sportivi, gravidanza, anziani )
- Yoga Therapy pratica.
- Pratiche di base di concentrazione e meditazione
- Pratiche di base di rilassamento
- Come sviluppare una lezione e come creare delle sequenze
- Didattica

**Informazioni organizzative:**

Il corso avrà una durata di 25 ore, suddivise in 4 giornate o diversamente previo accordo con la segreteria didattica.

Il corso verrà attivato con un minimo di 8 partecipanti ed avrà un tetto massimo di 30 partecipanti.

Potranno partecipare al corso gli studenti del secondo e terzo anno del C. d. L in Scienze delle attività Motorie e Sportive e laureati in Scienze Motorie e Sportive.

Il corso avrà un costo di 80 ( ottanta/00 euro ) per gli studenti iscritti all'Università di Verona e 120 ( centoventi/00 euro ) per gli esterni.

Verifica finale teorica e pratica su tutto il programma del corso.