

INTRODUZIONE ALLO YOGA

a cura della Dott.ssa Shanti Benussi

shanti.benussi87@gmail.com

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.