

GOSSIP · CINEMA · TV



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**
OWN YOUR **MAGIC.**

CATRICE
COSMETICS

SILHOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- MAKE UP
- VISO
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- SESSO & PSICHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

Home › Fitness › Yoga

26/01/2024

Yoga: come riconoscere un bravo insegnante in 5 mosse



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 26/01/2024 | Aggiornato il 26/01/2024

Riservatezza

Chiaro e propositivo, attento a mostrare diverse opzioni per raggiungere una posa, calmo e tranquillizzante: sono solo alcune delle qualità che permettono agli allievi, anche meno dotati, di sentirsi bene in una classe



Molte principianti dello **yoga**, desiderose di iscriversi a un corso, vengono frenate dal pensiero di trovarsi in una classe multilivello, in cui gli altri partecipanti hanno maggiore esperienza e capacità: temono infatti che l'insegnante segua il ritmo di chi ha già partecipato a numerose lezioni, acquistando tecnica e fiducia, e che trascurino un po' gli inesperti. L'insegnante **Francesca Cassia** spiega che gestire un gruppo disomogeneo non è facile per un istruttore e che esistono quindi incontri e approfondimenti yogici,

dedicati specificamente a come
"diventare un bravo insegnante".

DAL PUNTO DI VISTA
DELL'ALLIEVO,
L'INSEGNANTE
"GIUSTO" È QUELLO
CON CUI, DOPO
AVERE
SPERIMENTATO LE
SUE LEZIONI, CI SI
TROVA BENE.

Un ambiente sereno

Nel lavoro dello yoga teacher esistono alcuni presupposti importantissimi, fra cui entrare in classe con uno stato d'animo tranquillo e sereno. Ne parlavano già i Veda, i libri sacri indiani: dedicare 5 minuti all'**autoascolto** e alla **respirazione** consente all'insegnante di prepararsi ad avere "la quiete dentro di sé" e a iniziare il suo lavoro con gli allievi nel modo migliore. Su questa base si costruiscono altri atteggiamenti importantissimi durante la lezione.

1. L'insegnante guida e supporta i suoi allievi con linguaggio propositivo e con empatia. Cerca di evitare le correzioni in cui si sottolinea l'errore, ma piuttosto indica una diversa modalità per assumere la posa o eseguire l'esercizio: questo è importantissimo per i meno esperti, che non si sentono

Informazione pubblicitaria

- subito bloccati e vittime delle loro scarse capacità. Avere empatia significa anche evitare di mostrare un allievo ai compagni come esempio, positivo o negativo, perché questo pone un singolo al centro dell'attenzione e potrebbe metterlo a disagio.
2. I maestri di yoga devono avere una conoscenza approfondita dell'anatomia e della fisiologia umana, per guidare la classe in modo sicuro.
 3. Non basta mostrare una posizione da ripetere, ma occorre accompagnare l'esecuzione esemplificativa con una comunicazione e spiegazioni chiare, perché chiunque viene messo così in condizione di comprendere che cosa deve o non deve fare.
 4. Quando si trova di fronte ad allievi di livello tecnico diverso, l'insegnante di yoga dovrebbe sempre offrire diverse opzioni di esecuzione degli asana: adattare le pose alle capacità di chi si ha di fronte, proponendo soluzioni e tenute più o meno impegnative, è il segreto perché tutti possano seguire la sequenza di esercizi senza difficoltà, secondo le proprie possibilità.
 5. Nell'Odaka yoga, di cui Francesca Cassia e Roberto Milletti sono creatori, viene data molta importanza anche al percorso che si segue per

raggiungere una posa o eseguire un flow. L'insegnante mostra il cammino e non un asana perfetto (e inarrivabile per i più): i benefici della pratica non stanno nell'esecuzione perfetta di un gesto, al primo tentativo, ma nel benessere che si costruisce a poco a poco, provando e riprovando, magari sbagliando e cadendo, per poi rialzarsi e fare progressi.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Yoga: risveglia l'energia su una sedia](#)
- » [Braccia toniche e ben modellate: prova i curl con l'elastico](#)
- » [Slittino: scopri l'esperienza più adatta a te](#)
- » [Animal flow: un training "bestiale"](#)
- » [Sci di fondo: l'emozione di sciare di notte](#)



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

The banner features a blue background with a white dotted pattern. On the right, there is a photograph of a woman with long brown hair, wearing a grey top, looking thoughtful with her hand to her chin. Above her is a thought bubble containing various icons related to health and fitness, such as a person, a heart, a brain, and a gear.

[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

[Leggi il Disclaimer](#)

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

