

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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati