



Prezzo di vendita 33,25 €

~~Prezzo base, tasse incluse 35,00 €~~

Sconto -1,75 €

Autore : Mark Stephens con oltre 850 foto esplicative su come intervenire con il tocco



## Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 395 Con foto

CASA EDITRICE: Macro Edizioni - Luglio 2021

Le istruzioni verbali e le dimostrazioni fisiche delle asana sono modalità essenziali per comunicare con gli allievi ma quando sono combinate con un tocco preciso ed esperto, questi strumenti risultano ancora più efficaci.

Le istruzioni tattili aiutano a rendere stabile, ad agevolare o ad approfondire un'asana, ad accrescere il margine di movimento senza rischi, aiutano l'insegnante ad essere più consapevole della condizione generale di un allievo e danno agli allievi la sensazione di essere sostenuti dall'insegnante, creando così un senso di maggiore fiducia e di connessione aperta tra insegnante e allievo. Infine, offrono un sostegno e un conforto durante esperienze intense.

Tuttavia, se un tocco viene fatto nel modo sbagliato, può causare danni fisici ed emotivi, senza contare che l'esperienza del tocco varia a seconda dei diversi retroterra culturali e religiosi di ciascuno, e in base alla propria storia personale. Per questo è importante conoscere, ad esempio, il modo corretto di avvicinarsi e allontanarsi dall'allievo o il posizionamento dell'insegnante durante l'istruzione tattile.

Mark Stephens enuncia e spiega nel dettaglio i sette principi dell'insegnamento manuale e i cinque passi fondamentali per le istruzioni manuali e offre indicazioni pratiche su come aiutare gli studenti in ciascuna delle 100 posizioni delle sette famiglie di Asana.

Questo manuale pratico si rivolge a chi insegna yoga, e a chi lo fa in modo sicuro, sostenibile e trasformativo.

“Quando diamo delle istruzioni tattili, permettiamo agli allievi di trovare ciascuno un modo per realizzare una base di appoggio più stabile e un allineamento sicuro e confortevole del corpo, incoraggiando un'esplorazione profonda restando al tempo stesso connessi al respiro e all'insieme di corpo e mente, intesi come guida principale”