



Prezzo di vendita 33,25 €

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

Sconto -1,75 €

Autore : Mark Stephens Volume 1 Le tecniche e le basi



## Descrizione

LINGUA:Italiano

PAGINE:412 Con foto

CASA EDITRICE:Macro Edizioni - Settembre 2016

L'insegnante di Yoga è un'opera essenziale per tutti gli insegnanti e i praticanti di yoga che vogliono affinare le loro abilità ed ampliare la conoscenza dello yoga.

Arricchita da oltre duecento foto e illustrazioni, quest'opera è il testo ideale per qualunque programma di formazione di insegnanti.

Comprende una grande quantità di informazioni pratiche e dettagliate sui metodi di insegnamento, su come costruire le sequenze, su 108 posizioni fondamentali, sulle tecniche di meditazione e di pranayama, sulla filosofia dello yoga e la sua storia, e sugli aspetti dell'anatomia tradizionale e moderna. L'autore, uno stimato insegnante e formatore, accompagna il lettore nel processo di formazione di un insegnante di yoga e nell'avvio della professione.

Capitolo 1 - Le radici antiche dello yoga moderno

I Veda

Le Upanishad

La Bhagavad gita

Gli Yoga sutra di Patanjali

Il Tantra

L'Hatha Yoga: Hatha pradipika, Gheranda samhita e Shiva samhita

Verso l'Hatha yoga moderno

Capitolo 2 - L'Hatha yoga moderno

Il viaggio dello yoga verso Occidente

Gli stili contemporanei di Hatha yoga

Gli stili a disposizione di un insegnante

Capitolo 3 - L'energia sottile

Le cinque guaine  
Il prana  
I nadi  
I bandha  
I chakra  
I guna  
I dosha  
Come porre l'accento sull'energia sottile durante le lezioni

#### Capitolo 4 - La struttura del corpo e il movimento

I piedi  
Le ginocchia  
Il bacino  
L'area addominale  
La colonna vertebrale  
Le spalle, le braccia e le mani  
L'anatomia nell'insegnamento

#### Capitolo 5 - Creare lo spazio per la trasformazione di sé

L'ambiente fisico  
Arredamento e disposizione della sala  
Livelli e requisiti degli allievi  
La condotta durante le lezioni  
Risvegliare un clima spirituale  
Gli archetipi e i temi mitologici  
Creare uno spazio felice  
Uno spazio per guarire e risvegliarsi  
Gestire uno spazio integrato

#### Capitolo 6 - Tecniche e strumenti per insegnare yoga

Impartire un insegnamento a chi abbiamo di fronte  
La voce e il linguaggio  
Gli elementi di base della pratica delle asana  
Le istruzioni sulle asana  
I principi generali delle istruzioni fisiche e degli aggiustamenti  
Le modificazioni, le varianti e l'uso dei sostegni  
Conclusioni

#### Capitolo 7 Insegnare le asana

Il surya namaskara  
Le posizioni in piedi  
Il lavoro addominale  
Le posizioni di equilibrio sulle braccia  
Le posizioni di piegamento all'indietro  
Le torsioni da seduti e da sdraiati  
Posizioni di piegamento in avanti e di apertura delle anche  
Le posizioni di inversione  
Shavasana

#### Capitolo 8 - Insegnare il pranayama

La scoperta e lo sviluppo del pranayama  
La scienza moderna della respirazione  
La pratica di base della consapevolezza del respiro  
Raffinare il flusso del respiro  
L'ujjayi pranayama, la respirazione yogica fondamentale  
Approfondire la pratica del pranayama  
Lo sviluppo consapevole dell'energia

#### Capitolo 9 - Insegnare la meditazione

Il cammino della meditazione secondo Patanjali  
Il pratyahara, la dharana e il dhyana  
Assumere la posizione seduta  
Sei differenti tecniche di meditazione guidata  
Quando meditare  
Meditare nel flusso dei movimenti corporei e del respiro  
Capitolo 10 - Creare le sequenze e programmare le lezioni

I principi della creazione delle sequenze  
La struttura fondamentale ad arco della lezione  
Costruire le sequenze basandosi su una o più famiglie di asana  
Ideare lezioni specifiche  
Sequenza per il ciclo mestruale  
Ideare le sequenze basandosi sul modello dei chakra  
Alcune famose sequenze di Hatha yoga  
Ideare le proprie lezioni

#### Capitolo 11 - L'insegnamento rivolto a casi specifici

Gli allievi principianti  
I traumi e gli infortuni  
La depressione  
Lo yoga per gestanti  
Insegnare yoga in contesti particolari

#### Capitolo 12 - Il mestiere dello yoga

I corsi di formazione e la certificazione degli insegnanti  
L'apprendistato  
Le opportunità di insegnamento e il compenso  
Ricerca la prosperità – Farsi conoscere con la pubblicità  
Mantenere la prosperità – Assicurarsi contro gli infortuni  
La regolamentazione della professione  
Il cammino dell'insegnante



### **Mark Stephens**

Mark Stephens è uno stimato insegnante di yoga, che ha formato nel corso degli anni più di settecento insegnanti. Conduce lezioni, seminari,

corsi di formazione e ritiri in tutto il mondo. Pratica yoga dal 1991 e lo insegna dal 1996.