

MARK STEPHENS

YOGA

LE SEQUENZE

ESTRATTO
GRATUITO



IDEARE E PRATICARE
LEZIONI DI YOGA
CHE TRASFORMANO

Tecniche Corporee

 Le Vie del
Dharma

30
ANNI



INTRODUZIONE

L'ARTE E LA SCIENZA DELLA CREAZIONE DI SEQUENZE YOGA

La pratica e l'insegnamento dello yoga sono connessi inestricabilmente. Le esperienze che facciamo sul tappetino ci aiutano a perfezionare la pratica personale e ci danno le conoscenze necessarie per condividere al meglio lo yoga con gli altri. Più approfondiamo la pratica, più scopriamo quanti elementi entrano in gioco nello yoga, e quanto esso possa migliorare la nostra vita. L'interrelazione di questi elementi ci porta a confrontarci con pratiche specifiche – ovvero sequenze di azioni – che hanno effetti differenti a seconda di come tutti gli elementi vengono coordinati in un flusso. Questo ci pone diversi interrogativi: Quali sono gli elementi che costituiscono una pratica completa? Come possiamo strutturarli al meglio, in modo da rendere la pratica più accessibile, sostenibile e trasformativa? Qual è il modo migliore di iniziare una sessione di pratica? Cosa dovrebbe includere ciascuna sessione? Quali sono i modi migliori di organizzare in sequenza *asana* differenti, pratiche di respirazione e meditazioni? Qual è la relazione tra un'*asana* e un'altra? Qual è l'influenza dell'una sull'altra? Qual è l'effetto di determinate *asana* ordinate in un certo modo rispetto alle stesse posizioni ordinate in modo differente? Che rapporto c'è tra *asana* di una stessa famiglia e tra famiglie diverse (posizioni in piedi, *asana* addominali, posizioni di equilibrio sulle braccia, piegamenti all'indietro, torsioni, piegamenti in avanti, posizioni di apertura delle anche e inversioni)? E il *pranayama* (o respiro consapevole) e la meditazione? Cosa li influenza, e come essi a loro volta influenzano ciò che segue? In base a cosa – che non sia l'abitudine, l'intuizione o il capriccio – si dovrebbe decidere la struttura generale e la sequenza di una lezione? Come passare da una lezione all'altra nel corso di una settimana, di un mese, di un anno o di una vita intera? Quali sono i modi migliori di ideare le lezioni per un'intera vita di yoga?

Queste domande, all'apparenza semplici, sulla creazione di sequenze sono complesse, come complesso è il meraviglioso e variegato mosaico delle persone che praticano lo yoga. Età, predisposizioni genetiche, stile di vita, condizione fisica e mentale, ambiente, intenzioni personali e filosofia di vita giocano tutti un ruolo nella pratica dello yoga. Inoltre, alcune di queste variabili possono variare di giorno in giorno, invitandoci o addirittura imponendoci di modificare ciò che facciamo, o almeno di modificare il modo in cui lo facciamo. Guardare allo yoga da un punto di vista olistico è di vitale importanza per riuscire a considerare questa miriade di elementi in modo ponderato ed

esperienziale. Quando si riesce a combinarli insieme nel modo giusto, si creano delle pratiche salutari, sane e sostenibili, che permettono agli allievi di realizzare gradualmente l'equilibrio nel loro percorso di yoga e nella vita in generale.

Il ruolo principale dell'insegnante è quello di mostrare agli allievi un cammino di yoga e guidarli nel percorso. Farlo con ispirazione, competenza, abilità, pazienza, compassione e creatività è ciò che definisce un bravo insegnante. I tanti aspetti dell'insegnamento – ovvero creare uno spazio sicuro che permetta l'esplorazione di sé, creare sequenze che permettano agli allievi di fare un'esperienza al livello fisico ed energetico, correggerli durante il processo di perfezionamento, guidare la meditazione, offrire esempi su come estendere la pratica alla vita quotidiana – convergono tutti sullo stesso punto, sullo yoga come processo per risvegliarsi alla verità del proprio essere, a un senso profondo di equanimità di fronte alle onde della vita quotidiana e alle stagioni della vita¹.

Se lo yoga fosse una pratica mirata esclusivamente alla realizzazione di un determinato obiettivo, il ruolo dell'insegnante sarebbe molto più semplice. Diremmo semplicemente agli allievi cosa fare e come farlo. Le sequenze sarebbero raccomandate indiscriminatamente a tutti, dato che attingeremmo alle nostre conoscenze di filosofia yogica, di energia, di anatomia e di psicologia per creare lezioni e dare istruzioni che orientino correttamente gli allievi verso il fine desiderato. Nella pratica fisica le istruzioni si concentrerebbero sull'esecuzione perfetta delle posizioni; nel *pranayama* insegneremmo la perfezione del respiro e dell'equilibrio energetico; nella meditazione insegneremmo agli allievi come calmare la mente. Ma lo yoga non è una pratica incentrata sull'ottenere qualcosa, è piuttosto un interminabile *processo di scoperta e di trasformazione di sé*. In questo processo il ruolo dell'insegnante è quello di un facilitatore e di una guida che incoraggia in modo intelligente ciascun allievo a percorrere il proprio cammino mano mano che esso si evolve, respiro dopo respiro.

L'arte e la scienza dell'insegnamento dello yoga si esprime in modo creativo nella creazione di sequenze di *asana*, *pranayama* e meditazione che tengano conto dei bisogni e delle intenzioni degli allievi. La vostra creatività è plasmata dalla filosofia dello yoga, dalla tradizione a cui vi rifate, dalla biomeccanica e dalle caratteristiche energetiche delle *asana*, e dallo scopo che anima la vostra attività di insegnanti. In questo libro prenderemo in esame tutta la gamma di conoscenze e di abilità necessarie a ideare lezioni che vadano incontro ai bisogni e alle intenzioni degli allievi, così da poter loro offrire un percorso più chiaro verso un radioso benessere.

Questo libro fornisce agli allievi e agli insegnanti una serie di materiali a cui attingere per creare una vasta gamma di sequenze yoga. Per usare al meglio questo materiale dovrete idealmente frequentare o aver completato un corso di formazione per insegnanti che vi fornisca le basi fondamentali della pratica. Benché i libri, i DVD e le innumerevoli fonti disponibili online siano tutti utili per apprendere l'arte e la scienza dell'insegnare yoga, il modo migliore per imparare resta l'interazione diretta con gli altri in un corso di formazione, ovvero in un contesto finalizzato esclusivamente a farvi

acquisire, sviluppare e perfezionare le abilità e la conoscenza che vi renderanno il miglior insegnante che possiate essere. Lo scopo di questo libro è favorire questo processo.

La prima parte tratta delle basi fondamentali e dei principi della creazione di sequenze. Le vie dello yoga sono innumerevoli, e risalgono alle remote origini dello yoga in India circa cinquemila anni fa. Inoltre, c'è una vasta gamma di orientamenti filosofici, spirituali e intellettuali che riguardano gli elementi specifici della pratica dello yoga. Ho trattato brevemente il variegato mondo dello yoga nel mio libro precedente (Stephens 2016) e dunque non lo farò nel presente volume. In questo libro tratterò invece in modo più specifico la saggezza e le conoscenze che riguardano direttamente la creazione delle sequenze, temi che si riallacciano al pensiero e all'esperienza dell'India, ma anche a fonti contemporanee che gettano nuova luce sulla pratica dello yoga. Nel corso dei vari capitoli condurremo la nostra esplorazione partendo dai principi generali della creazione delle sequenze, per poi orientarla in modo particolare sui metodi e le tecniche di costruzione delle lezioni, lezioni pensate per allievi, spazi, condizioni e intenzioni differenti. Alla fine vedremo come affinare le istruzioni verbali necessarie a perfezionare i movimenti e le azioni energetiche durante le *asana*.

Nella seconda parte vedremo come ideare le lezioni in base al livello degli allievi. Inizieremo analizzando i *surya namaskara*, ovvero i “saluti al sole” che spesso si eseguono all'inizio delle sequenze insieme alle sequenze più complesse del “guerriero danzante”. Poi analizzeremo la distinzione tra livelli di pratica iniziale, intermedio e avanzato. In ciascun capitolo verrà innanzitutto definito il livello di pratica, e poi verranno discussi gli elementi e le qualità che gli sono propri. Passeremo poi a considerare quali *asana* sia meglio insegnare per ciascun livello, e come porle in relazione tra loro in ciascuna lezione tematica (ad esempio in una lezione sull'apertura delle anche, sull'apertura del cuore, di equilibrio, calmante o stimolante). In questa sezione vedremo anche il *pranayama* e le tecniche di meditazione appropriate a ciascun livello, e il modo migliore di inserirli nelle sequenze in rapporto alle posizioni.

La terza parte si concentra su come costruire le sequenze per allievi di età diverse. Nel nono capitolo vedremo le sequenze per i bambini, e le linee guida per le sequenze adatte a bambini di scuola elementare e di scuola media e a ragazzi delle scuole superiori. Nel capitolo dieci porteremo l'attenzione alla specificità della pratica yoga per le donne in alcune condizioni particolari, vedendo nel dettaglio le sequenze da eseguire durante il ciclo mestruale, la gravidanza (con sequenze distinte per principianti e allieve esperte per ciascun trimestre di gravidanza e per i mesi seguenti) e infine per la menopausa. L'undicesimo capitolo si rivolge allo yoga per le persone anziane, e tratta di come adattare nel modo migliore le sequenze, in modo da aiutare la circolazione, alleviare l'artrite e l'osteoporosi, migliorare l'equilibrio e far fronte ai problemi cardiaci.

Nella quarta parte vedremo come creare lezioni più specifiche che orientino la pratica su livelli energetici più profondi. Nel dodicesimo capitolo vedremo una serie di sequenze per far fronte alle condizioni emotive e mentali che portano a stress, ansia e depressione. Nel tredicesimo capitolo vedremo le sequenze incentrate sul tema dei

chakra, che comprendono sia l'uso dei *chakra* come figure simboliche da usare per contattare problemi emotivi e psicologici, sia i loro aspetti più tradizionali. Nel quattordicesimo capitolo vedremo come applicare le conoscenze dell'Ayurveda alla creazione di sequenze di *asana* e *pranayama* equilibrate che abbiano un effetto energetico stabilizzante per ciascuno dei tre *dosha*, o costituzioni.

La quinta parte, che comprende il quindicesimo capitolo, raccoglie quanto detto nelle parti precedenti, fornisce ulteriori spunti per creare le sequenze e include alcune delle mie sequenze preferite di *Soulful Vinyasa*.

L'appendice A contiene un glossario di termini yogici, mentre l'appendice B contiene un elenco illustrato di 125 *asana* (per permettere un loro facile riconoscimento) insieme a una spiegazione dei loro elementi costitutivi. L'appendice D fornisce una serie di sequenze rappresentative di vari stili di *Hatha yoga*. L'appendice E contiene informazioni sul Teaching Yoga Resource Center disponibile sulla pagina <http://www.markstephen-syoga.com>.

INDICE

<i>Prefazione</i>		V
<i>Introduzione</i>	L'arte e la scienza della creazione di sequenze yoga	IX
PARTE PRIMA	LE BASI E I PRINCIPI FONDAMENTALI	
CAPITOLO 1	LA FILOSOFIA E I PRINCIPI DELLA CREAZIONE DI SEQUENZE.	1
	Approcci tradizionali alla creazione delle sequenze	3
	Il <i>parinamavada</i> e il <i>vinyasa krama</i>	8
	Il primo principio: passare dal semplice al complesso	12
	Il secondo principio: passare dall'esplorazione dinamica a quella statica, ovvero entrare nell'immobilità	13
	Il terzo principio: coltivare l'equilibrio energetico	14
	Il quarto principio: integrare gli effetti delle azioni	16
	Il quinto principio: lavorare a una sostenibile trasformazione di sé	17
CAPITOLO 2	LA STRUTTURA AD ARCO DELLA LEZIONE DI YOGA	21
	L'inizio del processo dello yoga.	23
	Creare una lezione a tema	27
	Riscaldare e risvegliare il corpo.	29
	Il percorso verso il culmine della pratica	33
	Esplorare il culmine della pratica	38
	Integrare la pratica.	40
	Approfondire l'integrazione delle <i>asana</i>	41
CAPITOLO 3	CREARE LE SEQUENZE ATTINGENDO A UNA O PIÙ FAMIGLIE DI ASANA	43
	Le proprietà generali delle <i>asana</i>	44
	Le posizioni in piedi	45
	Il lavoro addominale	48
	Le posizioni di equilibrio sulle braccia.	50
	Esercizi terapeutici per i polsi	51
	La sequenza terapeutica per le spalle	52

	Le posizioni di piegamento all'indietro	55
	Le torsioni	59
	I piegamenti in avanti	61
	Le posizioni di apertura delle anche	64
	Le posizioni di inversione	67
	<i>Shavasana</i>	70
	Il passo successivo nella creazione delle sequenze	73
CAPITOLO 4	ORGANIZZARE IN SEQUENZE LE ISTRUZIONI SULLE ASANA	75
	Insegnate ciò che sapete	75
	Primo passo: dimostrare le <i>asana</i>	76
	Secondo passo: assumere le <i>asana</i>	79
	Terzo passo: perfezionare le <i>asana</i>	82
	Quarto passo: uscire dalle <i>asana</i>	89
	Quinto passo: assorbire e integrare gli effetti dell' <i>asana</i>	91
	Le istruzioni per ciascuna famiglia di <i>asana</i>	91
	<i>Adhomukha shvanasana</i> : la posizione fondamentale per le posizioni di equilibrio sulle braccia	94
PARTE SECONDA	CREARE LEZIONI DI LIVELLO INIZIALE, INTERMEDIO E AVANZATO	
CAPITOLO 5	I SURYA NAMASKARA, I SALUTI AL SOLE.	103
	Le proprietà generali dei <i>surya namaskara</i>	105
	Il <i>surya namaskara</i> classico	105
	Sequenza 1: il <i>surya namaskara</i> classico	107
	Il <i>surya namaskara</i> A	108
	Sequenza 2: il <i>surya namaskara</i> A	112
	Il <i>surya namaskara</i> B	113
	Sequenza 3: il <i>surya namaskara</i> B	115
	Il guerriero danzante	116
	Sequenza 4: il guerriero danzante	117
CAPITOLO 6	LEZIONI DI LIVELLO INTRODUTTIVO E INIZIALE	119
	Creare e insegnare sequenze di livello iniziale	123
	Sequenze di livello iniziale	124
	Sequenza 5: lezione di base di introduzione allo yoga	124
	Sequenza 6: introduzione al laboratorio di yoga per allievi con maggiori capacità fisiche	126

	Sequenza 7: livello iniziale – piegamenti all’indietro	128
	Sequenza 8: livello iniziale – apertura delle anche	130
	Sequenza 9: livello iniziale – posizioni di torsione	132
	Sequenza 10: livello iniziale – equilibrio in piedi	134
	Sequenza 11: livello iniziale – equilibrio sulle braccia	135
	Sequenza 12: livello iniziale – piegamenti in avanti	137
	Sequenza 13: livello iniziale – inversione	139
CAPITOLO 7	LEZIONI DI LIVELLO INTERMEDIO	141
	Creare e insegnare sequenze di livello intermedio	144
	Sequenze di livello intermedio	146
	Sequenza 14: livello intermedio – piegamenti all’indietro	146
	Sequenza 15: livello intermedio – piegamenti all’indietro II	149
	Sequenza 16: livello intermedio – apertura delle anche	151
	Sequenza 17: livello intermedio – posizioni di torsione	154
	Sequenza 18: livello intermedio – posizioni di equilibrio in piedi	156
	Sequenza 19: livello intermedio – posizioni di equilibrio sulle braccia	158
	Sequenza 20: livello intermedio – posizioni di equilibrio sulle braccia II	161
	Sequenza 21: livello intermedio – piegamenti in avanti	164
	Sequenza 22: livello intermedio – posizioni di inversione	166
CAPITOLO 8	LE LEZIONI DI LIVELLO AVANZATO	169
	Creare e insegnare sequenze di livello avanzato	171
	Sequenze di livello avanzato	174
	Sequenza 23: livello avanzato – posizioni di piegamento all’indietro	174
	Sequenza 24: livello avanzato – posizioni di piegamento all’indietro II	176
	Sequenza 25: livello avanzato – posizioni di apertura delle anche	178
	Sequenza 26: livello avanzato – posizioni di torsione	181
	Sequenza 27: livello avanzato – posizioni di equilibrio in piedi	183
	Sequenza 28: livello avanzato – posizioni di equilibrio sulle braccia I	185
	Sequenza 29: livello avanzato – posizioni di equilibrio sulle braccia II	188

Sequenza 30: livello avanzato – posizioni di piegamento in avanti	190
Sequenza 31: livello avanzato – posizioni di inversione	192

PARTE TERZA LE SEQUENZE NEL CICLO DELLA VITA

CAPITOLO 9 LE SEQUENZE YOGA PER I BAMBINI	197
Suggerimenti per le lezioni destinate a bambini delle scuole elementari	199
Sequenza 32: lo yoga per bambini delle scuole elementari	200
Suggerimenti per le lezioni destinate a bambini delle scuole medie	202
Sequenza 33: lo yoga per bambini delle scuole medie	202
Suggerimenti per le lezioni destinate a ragazzi delle scuole superiori	204
Sequenza 34: lo yoga per ragazzi delle scuole superiori	204
CAPITOLO 10 LE SEQUENZE PER LE DIVERSE CONDIZIONI DELLA DONNA	207
Praticare yoga durante il ciclo mestruale	209
Sequenza 35: lo yoga per ridurre i dolori mestruali	210
La pratica dello yoga in gravidanza e dopo il parto	210
Le sequenze per le diverse fasi della gravidanza	214
Sequenza 36: lo yoga nel primo trimestre di gravidanza – praticante principiante	215
Sequenza 37: yoga nel primo trimestre di gravidanza – yogini esperta e in salute	216
Sequenza 38: lo yoga nel secondo trimestre di gravidanza – praticante principiante	219
Sequenza 39: lo yoga nel secondo trimestre di gravidanza – yogini esperta e in salute	221
Sequenza 40: lo yoga nel terzo trimestre di gravidanza – praticante principiante	224
Sequenza 41: lo yoga nel terzo trimestre di gravidanza – yogini esperta e in salute	225
Sequenza 42: lo yoga nel terzo trimestre di gravidanza – durante il travaglio	226
Sequenza 43: yoga per la reintegrazione post parto	227
Le sequenze yoga per la menopausa	229
Sequenza 44: lo yoga per alleviare i sintomi delle vampate di calore	230

	Sequenza 45: lo yoga per la salute delle ossa – prevenire l’osteoporosi	231
	Sequenza 46: lo yoga per ridurre gli sbalzi di umore.	233
CAPITOLO 11	LE SEQUENZE YOGA PER LA TERZA ETÀ	235
	Creare e insegnare sequenze yoga per allievi anziani	237
	Sequenze yoga per anziani	238
	Sequenza 47: lo yoga per allievi anziani con problemi di artrite	238
	Sequenza 48: lo yoga per allievi anziani con problemi di osteoporosi	239
	Sequenza 49: lo yoga per allievi anziani con problemi di equilibrio.	241
	Sequenza 50: lo yoga per le persone anziane con problemi cardiaci	242
PARTE QUARTA	LE SEQUENZE PER OTTENERE SALUTE E BENESSERE RADIOSI	
CAPITOLO 12	SVILUPPARE LA SALUTE EMOTIVA E MENTALE	247
	Sequenza 51: lezione semplice di rilassamento per allievi principianti o di livello intermedio	249
	Sequenza 52: lezione di rilassamento profondo per allievi di livello intermedio e avanzato	250
	Sequenza 53: lezione un poco stimolante per allievi principianti e di livello intermedio	251
	Sequenza 54: lezione un poco stimolante per allievi di livello intermedio e avanzato	252
CAPITOLO 13	LE SEQUENZE BASATE SUI <i>CHAKRA</i>	255
	Il <i>muladhara chakra</i>	256
	Sequenza 55: lezione sul <i>muladhara chakra</i>	257
	Lo <i>svadhishtana chakra</i>	258
	Sequenza 56: lezione sullo <i>svadhishtana chakra</i>	259
	Il <i>manipura chakra</i>	262
	Sequenza 57: lezione sul <i>manipura chakra</i>	262
	L’ <i>anhata chakra</i>	265
	Sequenza 58: lezione sull’ <i>anhata chakra</i>	265
	Il <i>vishuddha chakra</i>	267
	Sequenza 59: lezione sul <i>vishuddha chakra</i>	267
	L’ <i>ajna chakra</i>	269
	Sequenza 60: lezione sull’ <i>ajna chakra</i>	269

	Il <i>sahasrara chakra</i>	271
	Sequenza 61: <i>sahasrara</i> – una lezione sui <i>chakra</i> integrati (livello intermedio)	271
CAPITOLO 14	LE SEQUENZE YOGA AYURVEDICHE	273
	Le sequenze per equilibrare i <i>dosha</i>	274
	Sequenza 62: lezione per equilibrare <i>vata</i>	275
	Sequenza 63: lezione per equilibrare <i>pitta</i>	277
	Sequenza 64: lezione per equilibrare <i>kapha</i>	279
PARTE QUINTA	CONCLUSIONI	
CAPITOLO 15	ULTERIORI SPUNTI PER CREARE LE SEQUENZE	283
	Sequenza 65: <i>Soulful Vinyasa Yoga</i> – Lezione integrata di livello 1-2	289
	Sequenza 66: <i>Soulful Vinyasa Yoga</i> – Lezione integrata di livello 2-3	292
	Sequenza 67: <i>Soulful Vinyasa Yoga</i> – Lezione integrata di livello 3+	296
APPENDICI		
APPENDICE A	Glossario	299
APPENDICE B	Gli elementi costitutivi delle <i>asana</i>	305
APPENDICE C	Foglio di lavoro per pianificare le sequenze	419
APPENDICE D	Alcune famose sequenze di <i>Hatha Yoga</i>	423
APPENDICE E	Riferimenti per l'insegnamento dello yoga	429
APPENDICE F	Fonti aggiuntive	435
	<i>Note</i>	436
	<i>Bibliografia</i>	441
	<i>L'Autore</i>	447
	<i>Indice analitico</i>	448

MARK STEPHENS

YOGA LE SEQUENZE

SEI UN INSEGNANTE DI YOGA?
QUESTO È IL MANUALE ESSENZIALE
PER FARE LA DIFFERENZA NEL TUO LAVORO!
SEI UNO STUDENTE O UN APPASSIONATO?
TROVERAI OTTIMI SPUNTI
PER LA TUA PRATICA QUOTIDIANA.

L'autore **Mark Stephens** è una vera e propria autorità nell'ambito dello yoga e in queste pagine presenta i principi e i metodi essenziali per la creazione di sequenze equilibrate all'interno di un corso di yoga.

Questa preziosa guida contiene una rassegna delle principali pratiche utilizzate in tutto il mondo e **adatte a tutti**: dai principianti agli studenti intermedi, dai praticanti avanzati ai bambini, dalle donne, in ogni fase della loro vita, agli anziani, dagli allievi che soffrono di depressione a quelli colpiti da ansia e stress.

67 MODELLI DI SEQUENZE PER ORGANIZZARE LE LEZIONI DI YOGA.

Per ogni sequenza c'è una guida di apprendimento dedicata alle respirazioni (pranayama) e alle tecniche di meditazione, due fattori fondamentali della potenza trasformatrice dello yoga.

Un manuale completo che propone tantissime informazioni pratiche:

- **più di 2000 fotografie** dimostrative;
- una guida dettagliata degli elementi costitutivi di **più di 150 asana**;
- il **glossario** della terminologia yogica;
- l'**indice alfabetico** delle asana arricchito da foto di ogni postura;
- un **formulario di lavoro** per aiutare nella progettazione di un corso e delle sequenze proprie di molteplici stili correnti di hatha yoga.

“Una lettura essenziale per qualsiasi programma di formazione per insegnanti”



Mark Stephens è uno stimato insegnante di yoga, che ha formato nel corso degli anni più di settecento insegnanti. Pratica yoga dal 1991 e lo insegna dal 1996. Vive e insegna in California, ma tiene seminari e corsi di formazione in tutto il mondo. I suoi libri sono pubblicati nelle principali lingue europee, in coreano, cinese e giapponese. Con il Gruppo Macro ha già pubblicato *L'insegnante di yoga - Le tecniche e le basi*.

ISBN: 978-8862283342



€ 24,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

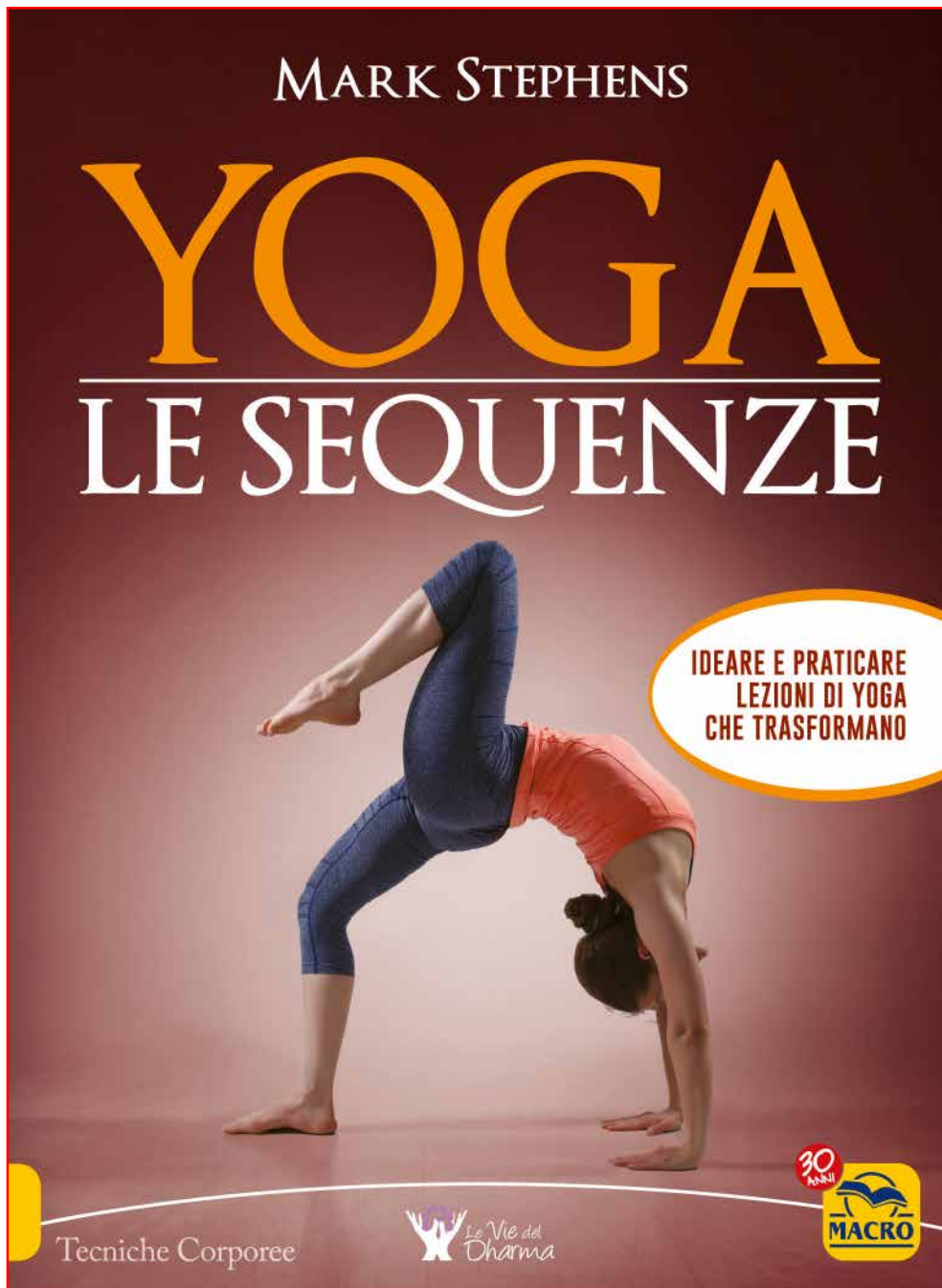
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

YOGA - LE SEQUENZE

Autore: Mark Stephens



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)