

---

# INDICE

<i>Prefazione di Mariel Hemingway</i> . . . . .	V
<i>Introduzione</i> . . . . .	VII
<b>CAPITOLO 1 LE RADICI ANTICHE DELLO YOGA MODERNO</b> . . . . .	1
<i>I Veda</i> . . . . .	1
<i>Le Upanishad</i> . . . . .	3
<i>La Bhagavad gita</i> . . . . .	5
<i>Gli Yoga sutra</i> di Patanjali . . . . .	6
<i>Il Tantra</i> . . . . .	13
<i>L'Hatha Yoga: Hatha pradipika, Gheranda samhita</i> e <i>Shiva samhita</i> . . . . .	16
Verso l' <i>Hatha yoga</i> moderno . . . . .	20
<b>CAPITOLO 2 L'HATHA YOGA MODERNO</b> . . . . .	21
Il viaggio dello yoga verso Occidente . . . . .	22
Gli stili contemporanei di <i>Hatha yoga</i> . . . . .	27
Gli stili a disposizione di un insegnante . . . . .	45
<b>CAPITOLO 3 L'ENERGIA SOTTILE</b> . . . . .	47
Le cinque guaine . . . . .	48
Il <i>prana</i> . . . . .	50
I <i>nadi</i> . . . . .	52
I <i>bandha</i> . . . . .	54
I <i>chakra</i> . . . . .	55
I <i>guna</i> . . . . .	57
I <i>dosha</i> . . . . .	59
Come porre l'accento sull'energia sottile durante le lezioni . . . . .	61
<b>CAPITOLO 4 LA STRUTTURA DEL CORPO E IL MOVIMENTO</b> . . . . .	63
I piedi . . . . .	63
Le ginocchia . . . . .	66
Il bacino . . . . .	70
L'area addominale . . . . .	74
La colonna vertebrale . . . . .	76
Le spalle, le braccia e le mani . . . . .	83
L'anatomia nell'insegnamento . . . . .	88

CAPITOLO 5	<b>CREARE LO SPAZIO PER LA TRASFORMAZIONE DI SÉ</b> . . . . .	89
	L'ambiente fisico . . . . .	90
	Arredamento e disposizione della sala . . . . .	92
	Livelli e requisiti degli allievi . . . . .	94
	La condotta durante le lezioni . . . . .	95
	Risvegliare un clima spirituale . . . . .	96
	Gli archetipi e i temi mitologici . . . . .	102
	Creare uno spazio felice . . . . .	107
	Uno spazio per guarire e risvegliarsi . . . . .	109
	Gestire uno spazio integrato . . . . .	112
CAPITOLO 6	<b>TECNICHE E STRUMENTI PER INSEGNARE YOGA</b>	115
	Impartire un insegnamento a chi abbiamo di fronte. . . . .	116
	La voce e il linguaggio . . . . .	123
	Gli elementi di base della pratica delle <i>asana</i> . . . . .	125
	Le istruzioni sulle <i>asana</i> . . . . .	134
	I principi generali delle istruzioni fisiche e degli aggiustamenti. . . . .	149
	Le modificazioni, le varianti e l'uso dei sostegni . . . . .	154
	Conclusioni . . . . .	156
CAPITOLO 7	<b>INSEGNARE LE ASANA.</b> . . . . .	157
	Il <i>surya namaskara</i> . . . . .	158
	Le posizioni in piedi . . . . .	174
	Il lavoro addominale . . . . .	185
	Le posizioni di equilibrio sulle braccia . . . . .	189
	Le posizioni di piegamento all'indietro . . . . .	198
	Le torsioni da seduti e da sdraiati . . . . .	210
	Posizioni di piegamento in avanti e di apertura delle anche . . . . .	214
	Le posizioni di inversione . . . . .	229
	<i>Shavasana</i> . . . . .	235
CAPITOLO 8	<b>INSEGNARE IL PRANAYAMA</b> . . . . .	237
	La scoperta e lo sviluppo del <i>pranayama</i> . . . . .	238
	La scienza moderna della respirazione . . . . .	240
	La pratica di base della consapevolezza del respiro. . . . .	243
	Raffinare il flusso del respiro . . . . .	245
	L' <i>ujjayi pranayama</i> , la respirazione yogica fondamentale. . . . .	247
	Approfondire la pratica del <i>pranayama</i> . . . . .	249
	Lo sviluppo consapevole dell'energia. . . . .	260
CAPITOLO 9	<b>INSEGNARE LA MEDITAZIONE.</b> . . . . .	261
	Il cammino della meditazione secondo Patanjali. Il <i>pratyahara</i> , la <i>dharana</i> e il <i>dhyana</i> . . . . .	263

	Assumere la posizione seduta . . . . .	266
	Sei differenti tecniche di meditazione guidata . . . . .	267
	Quando meditare . . . . .	271
	Meditare nel flusso dei movimenti corporei e del respiro . . . . .	272
<b>CAPITOLO 10</b>	<b>CREARE LE SEQUENZE E PROGRAMMARE LE LEZIONI.</b> . . . . .	<b>275</b>
	I principi della creazione delle sequenze . . . . .	276
	La struttura fondamentale ad arco della lezione . . . . .	280
	Costruire le sequenze basandosi su una o più famiglie di <i>asana</i> . . . . .	285
	Ideare lezioni specifiche. . . . .	291
	Sequenza per il ciclo mestruale. . . . .	298
	Ideare le sequenze basandosi sul modello dei <i>chakra</i> . . . . .	299
	Alcune famose sequenze di <i>Hatha yoga</i> . . . . .	299
	Ideare le proprie lezioni . . . . .	304
<b>CAPITOLO 11</b>	<b>L'INSEGNAMENTO RIVOLTO A CASI SPECIFICI</b> . . . . .	<b>305</b>
	Gli allievi principianti . . . . .	305
	I traumi e gli infortuni . . . . .	307
	La depressione . . . . .	321
	Lo yoga per gestanti . . . . .	321
	Insegnare yoga in contesti particolari . . . . .	327
<b>CAPITOLO 12</b>	<b>IL MESTIERE DELLO YOGA</b> . . . . .	<b>331</b>
	I corsi di formazione e la certificazione degli insegnanti . . . . .	332
	L'apprendistato . . . . .	333
	Le opportunità di insegnamento e il compenso . . . . .	335
	Ricerca la prosperità – Farsi conoscere con la pubblicità . . . . .	337
	Mantenere la prosperità – Assicurarsi contro gli infortuni . . . . .	338
	La regolamentazione della professione . . . . .	338
	Il cammino dell'insegnante . . . . .	340
<b>APPENDICI</b>		
APPENDICE A	Riferimenti per l'insegnamento dello yoga . . . . .	343
APPENDICE B	Glossario . . . . .	349
APPENDICE C	Lista delle <i>asana</i> . . . . .	356
APPENDICE D	Elementi costitutivi delle <i>asana</i> . . . . .	366
<i>Note</i> . . . . .		382
<i>Bibliografia</i> . . . . .		389
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .		395
<i>Indice analitico</i> . . . . .		397