Yoga: Consigli per i docenti

Come docente di educazione fisica, non è necessario praticare yoga o essere insegnante di yoga per proporre alcune posizioni ai propri allievi. Con i seguenti accorgimenti è possibile rendere la lezione sicura e divertente per tutti!

Consigli per l'esecuzione

- Si consiglia ai docenti di informarsi sulla corretta esecuzione prima della lezione. Alcune posizioni di yoga sono simili a quelle di altre forme di ginnastica, altre invece sono molto diverse. In questi casi è meglio prepararsi.
- Le descrizioni delle posizioni contengono spesso varianti per adeguare e semplificare, si ottengono risultati a livello fisico ed energetico anche con queste varianti. Spesso si raggiunge una qualità di esecuzione migliore con quella più facile
- Per le posizioni che vanno realizzate da una parte e dall'altra, è possibile eseguire 2-3 posizioni dallo stesso lato (piede destro davanti), prima di cambiare lato (più difficile), oppure eseguire ogni posizione con il lato destro e poi con quello sinistro (più facile) prima di passare alla posizione seguente.
- Una delle particolarità dello yoga è la salute dalla colonna vertebrale con le sue curvature naturali. In ogni posizione, cercare di mantenerla lunga e non comprimerla.
- Mentre si svolgono le sequenze, se si osserva che gli allievi sono in affanno, integrare una posizione del bambino o una posizione del cane a testa in giù in cui si chiede loro di respirare profondamente. Una delle specificità dello yoga rispetto ad altre forme di ginnastica sono proprio queste pause in cui si riporta l'attenzione sul respiro e sugli effetti benefici della pratica.
- Le ragazze in pieno ciclo mestruale devono evitare solo le inversioni e i piegamenti all'indietro intensi (p. es. la ruota). Scegliere le varianti più facili.

La respirazione

Anche senza conoscenze approfondite di yoga, un docente può sottolineare l'importanza della respirazione durante la lezione o la parte di lezione dedicata allo yoga. Si consiglia agli insegnanti di provare prima su di loro gli effetti di una respirazione addominale profonda e consapevole.

Lo si può fare mentre si cammina per strada o durante altre attività. Gli effetti calmanti e rigeneranti non si faranno attendere. Con questa esperienza personale sarà più facile trasmettere anche l'importanza della respirazione agli allievi.

Materiale

Per praticare yoga non ci vuole molto, bastano dei tappetini (quelli di tipo Airex disponibili in ogni palestra possono andar bene) e si possono usare corde per saltare, asciugamani, coperte o panni. Per appoggiarsi, usare dei blocchi di yoga oppure dei coni (o delle bottiglie PET oppure dei palloni medicinali). Per alcune posizioni si può optare anche per elementi superiori di cassoni oppure per una panchina rovesciata (per diversi allievi).

Abbigliamento

Quando si prepara una lezione che include posizioni di yoga chiedere agli allievi di portare un asciugamano. Usare vestiti comodi e praticare a piedi nudi. In questo modo si attivano maggiormente le piante dei piedi, si trova più equilibrio e forza nelle posizioni. Inoltre si riesce a stirare bene i piedi.

Il saluto al sole

Come riscaldamento per una lezione incentrata completamente sullo yoga o per integrare le sei mini sequenze, si può eseguire una o più ripetizioni del **saluto al sole**, forse la sequenza di yoga più conosciuta in assoluto. Il saluto al sole tradizionale è composto di diverse posizioni che vanno ripetute due volte prestando particolare attenzione alla respirazione. Per i principianti, l'accento va posto sulla corretta esecuzione di ogni singola posizione. L'obiettivo è di essere in grado di svolgere la sequenza di movimenti in modo fluido e armonico.

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO