

Lezioni

Dimostrare – Imitare: Yoga

La preparazione della lezione che permette di insegnare il Saluto al sole sottolinea le caratteristiche del metodo «Dimostrare e imitare».

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- I partecipanti sono in grado di eseguire le singole posture (Asana) del Saluto al sole adeguandole alle loro condizioni fisiche.

Autrice: Sara Seiler, specialista G+S e formatrice di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>25' Obiettivo: stimolare il sistema cardiovascolare, aumentare la circolazione sanguigna e mobilitare le articolazioni.</p> <p>Riscaldamento: Il docente dimostra diversi esercizi in piedi davanti ai partecipanti (v. sotto). Integra diversi elementi (asana) del Saluto al sole già nella fase di riscaldamento.</p> <p>Materiale: tappetini da yoga, impianto stereo, musica adeguata, ev. blocchi per yoga, esercizi di yoga</p> <p>Consapevolezza del corpo Ev. chiudere gli occhi, portare l'attenzione sulla posizione dei piedi, sulla postura, sul respiro.</p> <p>Mobilizzazione in piedi Eseguire cerchi con le braccia e le spalle, inclinare la testa di lato, mobilitare la colonna vertebrale toracica (inarcare ed estendere), fare cerchi con i fianchi e inclinare.</p> <p>Posizione della montagna con estensione laterale Estendere le braccia verso l'alto e poi inclinarsi di lato.</p> <p>Piegamento in avanti e srotolarsi verso l'alto Piegare in avanti il torso, lasciar penzolare la testa. Se possibile, le gambe sono estese. Piano piano, srotolarsi per risollevarla la colonna vertebra dopo vertebra.</p> <p>Posizione a quattro zampe (del gatto) con mobilizzazione della colonna vertebrale Inarcare e arrotondare la colonna vertebrale. La testa accompagna i movimenti. Alzare un braccio e la gamba diagonalmente, seguendo la lunghezza della spina dorsale, mentre gli addominali profondi restano contratti. Cambiare lato dopo 5-15 ripetizioni.</p> <p>Posizione dell'asse Appoggiarsi sulle mani (oppure gomiti o avambracci) e sulle punte dei piedi (o sulle ginocchia); in aggiunta ad es. alzare un piede da terra poi cambiare lato.</p> <p>Cane a testa in giù Le mani e i piedi sono appoggiati a terra, alzare il bacino verso il soffitto. Camminare sul posto: piegare un ginocchio mentre si solleva il tallone e il tallone opposto è spinto a terra. Piegare entrambe le ginocchia ed estendere entrambe le gambe contemporaneamente. Alzare una gamba e spingere il tallone verso il soffitto. Avvicinare il petto alle cosce e allungare la schiena.</p> <p>Posizione del bambino con mobilizzazione della colonna vertebrale Dalla posizione del gatto, portare il bacino verso i talloni. Portare poi la testa in avanti, alzare il bacino dai talloni ed estendere le braccia affinché il busto si apra verso l'alto con la schiena inarcata. Con la schiena arrotondata, riportare il bacino verso i talloni. Eseguire movimenti fluidi.</p>	<p>Specificità</p> <ul style="list-style-type: none">• Il docente guida il processo di apprendimento• L'imitazione rientra nella natura dell'essere umano (dalla nascita)• Viene esercitata la percezione del movimento concreta• Grazie al feedback continuo e diretto, si può integrare la corretta sequenza dei movimenti fin dall'inizio (i corretti approcci di movimento da parte dei partecipanti sono migliorati positivamente). <p>Possibili forme di organizzazione</p> <ul style="list-style-type: none">• Cerchio: il docente è nel centro e i partecipanti in cerchio a una distanza sufficiente. Il docente si gira in continuazione, affinché i partecipanti possano vedere da diverse angolature.• Semicerchio: il docente è di fronte ai partecipanti che formano un semicerchio.• File: i partecipanti si dispongono in diverse file di fronte al docente e, se disponibile, di fronte a uno specchio in modo da poter osservare bene le dimostrazioni.

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p>25' Obiettivo: i partecipanti imparano le singole posizioni (asana) del Saluto al sole nella sequenza corretta dei movimenti. Materiale: schede con il «Saluto al sole tradizionale» (pdf)</p> <p>Asana del «Saluto al sole» Il docente mostra le singole posizioni (asana) del Saluto al sole nell'ordine corretto (secondo la scheda in formato pdf «Saluto al sole tradizionale»). Inizia con le varianti più semplici per poi aumentare il grado di difficoltà a seconda delle conoscenze pregresse dei partecipanti. I partecipanti imitano i movimenti.</p> <p>Dopo una prima fase in cui si esercitano i singoli elementi (asana) del Saluto al sole, il docente spiega i punti chiave di queste asana. Mentre una persona dimostra la sequenza, il docente può sensibilizzare i partecipanti indicando gli elementi a cui si deve prestare particolare attenzione. È anche possibile fare uso di immagini oppure di poster. Le immagini aiutano a osservare punti di interconnessione per poi poterne discutere con calma.</p>	<p>Principi di insegnamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere una posizione di dimostrazione ottimale • Usare descrizioni verbali (solo) per i punti chiave del movimento • Presentare delle sequenze di movimento (secondo il principio G-A-G, globale-analitico-globale) • Stimolare diversi canali di percezione (ad es. portare l'attenzione sul respiro) • Trasmettere conoscenze di base (ad es. origine del Saluto al sole, ecc.)
Parte finale	<p>10' Obiettivo: i partecipanti sono in grado di eseguire le singole posizioni del «Saluto al sole» in modo fluido e autonomo.</p> <p>Ottimizzare lo svolgimento I partecipanti ripetono la sequenza e adeguano i movimenti alle loro condizioni fisiche. Il docente fornisce feedback individuali sull'esecuzione.</p>	