



Istruzioni e Parametri di una classe per lezioni di prova e per i principianti nelle prime lezioni

Le 2 ore previste saranno così ripartite

1. Da 0 a - 20 minuti : ACCOGLIENZA IN SALA E PRESA DI CONTATTO CON SE STESSI.

- La sala deve essere pronta prima che entrino le persone e curata nei particolari: accese le tre luci del podietto, acceso l'incenso e messa su una musica molto bassa o un mantra di sottofondo ... a scelta dell'insegnante (fra i mantra naad del contenitore nero sceglierei HAM SO oppure HAM SA prima o seconda versione)
- Via via che le persone entrano sono inviate a pendere posto, assicurandosi che abbiano i cuscini e copertina; si chiede loro di rimanere in silenzio. Le cose da dire ai nuovi vanno detto fuori dalla sala e non dentro.
- in attesa che tutti siano arrivati le persone possono rilassarsi sdraiati oppure rimanere seduti in silenzio a gambe incrociate
- L'insegnante entra possibilmente dopo che sono entrati tutti, se c'è qualcuno in ritardo da aspettare, l'insegnante aspetta meditando.

2. Da 20 min a 30 minuti : INTRODUZIONE AL TEMA DELLA CLASSE

Presenza di contatto con le persone (saluto , come state? ...) e breve spiegazione **del tema della classe** che nelle lezioni di prova sarà per un certo numero di classi sarà sempre lo stesso:

Sviluppare le facoltà di base della pratica :

- il respiro lungo e profondo,
- il coordinamento respiro e movimento,
- Scioglimento delle articolazioni per assumere bene la posizione facile.
- lo scioglimento delle tensioni
- il rilassamento.
- Il discorso deve essere semplice non troppo complesso e soprattutto si limita a contenere istruzioni date con parole chiare e gentili senza troppe parafrasi non essenziali alla comunicazione
- Non è mai opportuno spiegare o esplicitare gli effetti della pratica soprattutto con tono entusiastico . Lo scopriranno da soli.
- Non è opportuno in queste prime fasi parlare della propria esperienza personale (questo potrà avvenire molto più tardi)
- Non è opportuno citare Antonella come proprio riferimento (tipo "sono studente di Antonella) ciò emergerà dai fatti ma l'insegnante in sala è solo se stesso.
- Pur essendo accogliente e sorridente l'insegnante deve mantenere un certo distacco per permettere allo studente di proiettare su di lui la propria aspirazione
- E' utile anticipare gli ostacoli che le persone si troveranno davanti e dare istruzioni di come affrontarli

Da 30 min a 1h.15: PRATICA DI YOGA in tutto 40- 45 max 50 minuti

MUSICA E SUONI

- **Per tenere viva l'attenzione durante la pratica conviene variare i suoni alternando:**
- Voce con induzioni: le induzioni vanno bene ma devono essere concise e chiare e non trascinate per tutta la durata dell'esercizio anche se sono utili dei *recall* sia generali che particolari diretti ad una persona (senza mai citarla) guardando quello che succede.
- Usare la musica non solo di sottofondo ma a volume più alto per sottolineare i kya più importanti o tenuti più a lungo , possibilmente meglio alternare musiche meditative e musiche ritmate, ma ci sono musiche come *shamanic dream* che vanno bene per tutto:
- **N:B:** nel *cd shamanic dream* ci sono tre brani leggermente diversi uno dall'altro dovrete ascoltarli per saperli usare alla bisogna)
- Silenzi : Inserire delle pause di 1 minuto in silenzio nelle posizioni intermedie

LE QUATTRO FASI DELLA PRATICA

(usare molto le contro-posizioni e le posizioni intermedie)

Prima fase 10 minuti seduti (può essere lenta ma anche dinamica o alternare)

- Respiro lungo e profondo , scioglimento spalle, testa alternato con contro posizioni che scioglano le tensioni alla schiena e alle gambe (scuoterle ma anche gambe distese e testa e schiena rilassate verso le ginocchia)
- In conclusione pratica più lunga: macina per sciogliere o cavalcare il cammello sostenuto con tamburi

Seconda fase (20- 25 minuti) sdraiati (può essere lenta ma anche dinamica o alternare)

è la posizione più piacevole per i principianti che scoprono il sostegno della terra e possono finalmente rilassare la schiena che nella posizione facile si era contratta: in particolare approfondire la posizione del cadavere che non è un banale stare distesi ma che da un punto di vista posturale è molto efficace.

Nelle lezioni di prova e nelle prime eviterei il lavoro in piedi se non per una sequenza conclusiva. (posso spiegare il motivi a voce)

Lavorare con allungamenti passivi e torsioni rotazione del bacino con ginocchia al petto

E' Importante la pratica di scioglimento delle tensioni del diaframma in posizione distesa on le mani sulla bocca dello stomaco.

Terza fase : (cambio musica intensità) posizioni statiche a scelta

- individuare tre posizioni statiche o tre varianti di una stessa posizione da tenere nella immobilità
- canalizzare l'energia verso l'alto con induzioni (ad esempio respirare nel canale centrale del corpo dalla base della spina dorsale alla cima della testa)

Quarta fase: Mantra Yoga 3 minuti

Ham So sia bisbigliato, sia accompagnato dalla musica, sia cantato : le persone si affezionano molto a questo mantra.

Da 1h e 15 a 1h e 30 : RILASSAMENTO

- Rilassamento di 12 minuti con musica da rilassamento
- Il rilassamento può (ma non sempre) essere guidato con un body screening (attenzione a non confondere le istruzioni di attenzione al respiro tipiche della meditazione, le istruzioni devono riguardare solo il corpo e non la mente altrimenti si crea confusione fra le diverse pratiche)

Da 1.h e 30 a 1h e 45: MEDITAZIONE

Istruzioni che sottolineano che stiamo per praticare qualche minuto di meditazione di consapevolezza del respiro nella forma della concentrazione

Meditazione shamatha sulla concentrazione del respiro nella modalità preferita, purché sia chiara e univoca (narici, addome, lunghezza respiro, percorso ecc...)

Da 1.h 45 a h. 2.00- SPAZIO TE'

Dare un tempo alle persone per riprendersi e aprire una condivisione tranquilla in cui chi vuole possa esprimersi liberamente... se vediamo qualcuno che sembra chiuso e oppositivo è molto importante trovare un modo per fargli esprimere la negatività, se non durante il tè anche dopo fuori dalla sala (c'è qualcosa che non va?)

Dire con una sola parola lo stato in cui si è va bene ma è un modo per concludere e non per aprire una condivisione, salvo che non sia troppo tardi e si abbia bisogno di chiudere.

Rapporti con gli studenti

- Mi è sembrato a volte che nel rivolgerci agli studenti, quando sono presente anche io, ci sovrapponiamo e questo non fa un buon effetto. Dovremo accordarci per integrarci maggiormente e comunicare cose differenti (ma su questo ne dobbiamo parlare a voce)
- Con le persone fare attenzione di essere accoglienti ma non esageratamente, non stare con il fiato sul collo, e lasciare che possano anche nascondersi...
- Durante la classe dopo aver dato le istruzioni e mostrato la posizione conviene lasciarla per guardare quello che succede e poter intervenire con un recall oppure avvicinandoci alla persona molto delicatamente.