
Standard Insegnamento cuore dello yoga

Vengono seguiti i seguenti principi di insegnamento:

Come studente...

- ▲ Sarai rispettato. L'insegnante, proprio attraverso la propria pratica personale, ha sviluppato un atteggiamento di cura per lo studente, incarnato sulla tolleranza, non reattività, pazienza, cortesia e cordialità in ogni circostanza..
- ▼ Sarai trattato alla pari. Il tuo rapporto con l'insegnante è sempre negoziabile e non gerarchico. L'insegnante si assume la responsabilità di smantellare qualsiasi idea di gerarchia portata nel contesto dello Yoga dal condizionamento culturale della società in generale. L'insegnante non è in alcun modo "superiore".
- ▲ C'è uno Yoga giusto per te, qualunque sia la tua tipologia corporea, la tua età, la tua salute e la tua cultura. Se puoi respirare, puoi fare Yoga.
- ▼ Non ci saranno interferenze. L'insegnante non aggiusterà o manipolerà in alcun modo il tuo corpo per un ideale di allineamento esteriore, perché questo nega la tua personale esplorazione del respiro, di Bandha e dell'energia. Sarai accuratamente guidato usando parole, gesti e dimostrazioni occasionali.
- ▲ Non sarai spinto o forzato in nessuna posizione attraverso l'intervento dell'insegnante o di un compagno di pratica, né con la forza di gravità né tramite l'uso di supporti o attrezzi. Per favore, non spingere o forzare te stesso in nessuna posizione. Sarai incoraggiato in ogni momento ad ascoltare la tua guida interna rispetto a qualsiasi istruzione esterna. Se hai bisogno di riposare, sdraiarti, adattare una postura o andartene, sarai sempre libero di farlo.
- ▼ Il tuo "corretto" allineamento nell'Asana (postura) sarà unico per te. L'allineamento è sentito dall'interno ed è creato e guidato dal movimento del respiro e dalla tua partecipazione all'unione dell'inspirazione con l'espiazione come un'attività integrata di tutto il corpo.
- ▲ Oltre all'Asana incentrata sul respiro, sarai guidato verso la cooperazione intelligente dei gruppi muscolari conosciuta come Bandha. La pratica di Bandha mantiene il tuo sistema muscolare e scheletrico sicuro e ben allineato in modo naturale. Bandha è applicato e rilasciato all'interno della pratica di Asana in modo naturale.
- ▼ Non è necessario acquistare alcun abbigliamento o attrezzatura speciale per praticare pienamente lo Yoga.
- ▲ Quando sarai pronto, verrai incoraggiato a iniziare una breve pratica personale quotidiana.

Come insegnante...

- ▲ Pratico quotidianamente lo Yoga in modo autentico, naturale e non ossessivo.
- ▼ Sono guidato anch'io da un insegnante competente col quale ho una relazione attiva e reciproca.
- ▲ Mi assumo la responsabilità di fare in modo che la relazione d'insegnamento sia sempre paritaria. Lo stato d'animo dell'insegnamento è amicizia, rispetto, uguaglianza e cura. Non necessariamente un'amicizia personale, ma l'amicizia intesa come Vita.
- ▼ Condivido la mia esperienza personale e aiuto lo studente ad adattare lo Yoga a se stesso e non viceversa.
- ▲ Insegno la partecipazione del respiro come caratteristica centrale e scopo dell'Asana. Questo è ciò che lo rende Yoga.
- ▼ Insegno nell'Asana con la stessa enfasi sia la forza che la ricettività. La partecipazione all'inspirazione e all'espiazione è sia un mezzo essenziale di responsabilizzazione personale che terapeutico.
- ▲ Se faccio qualche dimostrazione di Asana o Pranayama, è solo per chiarire la tecnica, non come una specie di modello ideale che gli studenti devono raggiungere o emulare.
- ▼ Se includo inversioni appropriate in una sequenza, queste saranno sempre facoltative, preparate in modo adeguato e includeranno le opportune contro-posizioni.
- ▲ Mi impegno a condividere i principi fondamentali dello Yoga che sono:
 - ◆ Il movimento del corpo è il movimento del respiro. Il movimento del corpo è consapevolmente collegato al movimento del respiro, così che corpo, respiro e mente vengono percepiti come un movimento unitario.
 - ◆ Il respiro racchiude il movimento. Il respiro inizia un po' prima e finisce leggermente dopo il movimento. Il respiro inizia il movimento del corpo.
 - ◆ L'inspirazione proviene dall'alto, come ricettività; l'espiazione proviene dal basso, come forza. L'intera gamma di Asana - piegamenti in avanti, piegamenti all'indietro, torsioni, movimenti laterali e inversioni - servono tutte a questo processo del respiro.
 - ◆ Asana (posizione) crea Bandha (cooperazione intelligente dei gruppi muscolari nella la polarità del rapporto del respiro).
 - ◆ Asana, Pranayama, meditazione e vita sono un processo senza soluzione di continuità. La pratica di Asana conduce al Pranayama (consapevolezza del respiro) e il Pranayama porta alla meditazione. La meditazione (chiarezza della mente e connessione alla vita) avviene naturalmente come risultato di Asana, Pranayama e connessione intima a tutte le condizioni ordinarie.