

YOGA - METODO ODAKA

PROFILO DELLA DISCIPLINA

Odaka Yoga è uno stile di Yoga Moderno nato in Italia dall'esigenza di trovare un punto di unione tra una disciplina di tradizione millenaria e lo stile di vita attuale occidentale, per indirizzare la ricerca di una vita vissuta con consapevolezza, gioia e forza interiore.

Insegnare Odaka Yoga è strumento di crescita e sviluppo personale per superare le proprie barriere fisiche e mentali con uno stile "liquido", attraverso l'incontro del fluire dell'energia interiore che deriva dalla pratica delle arti marziali con lo spirito Zen della pace mentale. La pratica diventa energia in movimento senza soluzione di continuità, come quello delle onde del mare, un processo senza interruzione fra una posizione e l'altra.

Odaka è una unione che mira a sciogliere tensioni fisiche, mentali ed emotive mentre dà sollievo alla mente con azioni immediate. La flessibilità emotiva che offre permette a chi lo pratica di aprirsi a nuove possibilità fisiche e di pensiero. Odaka è uno stile di vita, una metodologia che ha prodotto un vasto potenziale di trasformazione nelle persone di tutto il mondo.

PROFILO DELL'OPERATORE

L'Istruttore Odaka Yoga è un professionista che guida l'allievo a una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio sentire attraverso la pratica Yoga. Offre strumenti di esecuzione tecnica di Asana, Pranayama e di meditazione per arrivare a un riequilibrio e rafforzamento del corpo e della mente.

La particolarità di questa pratica è l'attenzione posta a concentrazione, circolarità del movimento e fluire del Prana, energia vitale, che portano a un aumento della vitalità delle persone e a un riequilibrio globale nell'ottica di benessere e riduzione dello stress. L'Istruttore farà un percorso di conoscenza della tecnica di base e suo approfondimento in ambito "tradizionale" di conoscenza delle pose di Hata Yoga, nella comprensione della struttura di una classe e dell'arte dell'insegnare in essa costruendo sequenze; infine in ambiti speciali come l'insegnamento ai bambini o di Yoga Prenatal. Gli strumenti ricevuti nell'arco della formazione porteranno lo studente ad acquisire una tecnica raffinata dell'insegnamento e al tempo stesso strumenti personali di crescita e di ascolto profondo di sé fondamentali per l'insegnamento stesso.

PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA

Titolo di studio richiesto: diploma di scuola media

La formazione professionale dell'Istruttore Odaka Yoga è suddivisa in tre livelli:

- Un primo livello - ISTRUTTORE BASE - dedicato a fornire strumenti per poter insegnare Asana costruendo sequenze che abbiano una logica energetica e strutturale per garantire i benefici dello Yoga utilizzando la metodologia Odaka Yoga. La peculiarità consiste nel garantire, applicando la metodologia, un corretto allineamento in un continuo fluire. Il ritmo fluido, lento e continuo consente un'ottimizzazione nella circolazione del Prana garantendo al praticante benefici unici.

Il completamento del primo livello prevede un totale di 250 ore di formazione di cui 200 di didattica frontale.

- Un secondo livello - ISTRUTTORE AVANZATO - in questo livello vengono acquisiti strumenti approfonditi sull'arte dell'insegnamento e dell'assistenza; si approfondiscono tematiche affrontate nei loro fondamenti ma non approfondite quali le tecniche avanzate di pranayama e la costruzione di sequenze ai fini di classi funzionali ed efficaci; infine si torna all'origine della tecnica Odaka e alle specificità della via del bushido e dello zen che in Odaka Yoga permeano la pratica portando consapevolezza e attenzione sia nell'insegnante che nell'allievo.

Il completamento del secondo livello prevede un ulteriore monte ore di 250 per un totale di 500 ore di formazione di cui 400 di didattica frontale.

- Un terzo livello - ISTRUTTORE ESPERTO - in questo livello vengono acquisiti strumenti di “specialità” quali l’insegnamento ai bambini e Prenatal; ripasso di anatomia e biomeccanica del movimento e ulteriori approfondimenti di fisiologia e funzionamento del tessuto connettivo e impatto del lavoro sulla fascia; fisiologia specifica della gravidanza.

Il completamento del terzo livello prevede un ulteriore monte ore di 260 per un totale di 760 ore di formazione di cui 610 di didattica frontale.

La formazione professionale prevede le seguenti aree formative:

- AREA CULTURALE - Storia e filosofia dello Yoga - Studio delle specificità di Odaka Yoga - Anatomia esperienziale, Filosofia, Biomeccanica del movimento, Nomenclatura Sanscrita; Studio di Asana e Pranayama; Studio delle specificità bambini e gravidanza, fisiologiche, adattamenti necessari;
- AREA TECNICA - Tecnica e Pratica di Insegnamento, Arte dell’insegnamento, del costruire sequenze e dell’assistenza. Metodologia didattica, Applicazione pratica della biomeccanica del movimento nello studio degli allineamenti, Costruire Sequenze Yoga, Pranayama e Meditazione
- AREA NORMATIVA - Etica, Deontologia e Legislazione nazionale e regionale in ambito delle professioni Discipline Bio Naturali
- AREA RELAZIONALE - Etica Professionale per insegnanti Yoga, Valutazione Rischio: valutare i rischi potenziali che possono sorgere durante l’insegnamento. Comprendere le proprie aree di competenza, di intervento e soprattutto di NON INTERVENTO
- AREA PERSONALE Studio della tecnica e sua applicazione sulla propria persona per poter poi insegnare partendo dal proprio sentire e dall’esperienza personale. Esercizio all’ascolto profondo e alla propria equanimità nella pratica e nell’insegnamento.

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA PER IL PRIMO LIVELLO

1) Area culturale	Monte ore minimo	25
2) Area personale	Monte ore minimo	15
3) Area normativa	Monte ore minimo	5
4) Area relazionale	Monte ore minimo	5
5) Area tecnica	Monte ore minimo	150
6) Altre aree	Monte ore minimo	000
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		200
Monte ore discrezionali		000
Per un totale ore frontali		200
7) Pratica presso centri e lezioni on line/Tirocinio/stage		40
Monte ore totale omnicomprensivo		240
8) Altre aree (Elaborati)		10
Monte ore totale omnicomprensivo		250
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, ad esclusione dell’area tecnica.		

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all’attività da parte del docente.*