

Gentili allievi del secondo anno dei corsi biennali di
Torino e Bologna

al fine di una adeguata preparazione in vista dell'esame finale che si terrà a giugno, ricordiamo che esso comprenderà quattro elementi:

- 1) Prova scritta consistente in un progetto di lezione su un tema assegnato
- 2) Colloquio
- 3) Esecuzione personale di una o più tecniche
- 4) Didattica = guida del gruppo

Chi risultasse insufficiente in uno o più moduli potrà ripetere quel modulo (o quei moduli) in una sessione successiva.

Il punto 2 (colloquio) verterà sui seguenti argomenti:

- a) Cultura e filosofia dell'India (dispense del prof. Piano più eventuali appunti). **E' dispensato da questa parte chi avrà superato la prova in forma scritta.**
- b) Dal libro Posizioni capovolte il capitolo "Posture capovolte e biomeccanica".
- c) Dal libro Equilibri in piedi i capitoli da pag. 19 a 39 ("Aspetti anatomici... Punti di vista sulla respirazione").
- d) Dal libro Posizioni di rotazione un capitolo a scelta.
- e) Dalla Enciclopedia dello Yoga le voci "ASANA" e "HATHA YOGA".
- h) Hatha Pradipika e Gheranda Samhita: struttura generale, commento di passi scelti.
- i) Dagli Yogasutra: il Sadhana-pada