

Gentili allievi del terzo anno del corso triennale di Verona

Al fine di una adeguata preparazione in vista dell'esame finale che si terrà il 30 maggio, 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 (programma del terzo anno, appunti da lezioni prof. Liberale)
- 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, HATHA YOGA, MANTRA, PRANAYAMA, più due voci a scelta tra le seguenti:
 - Kundalini-yoga
 - Manas
 - Mudra
 - Meditazione

- Pratyahara
- Raja-yoga
- Rilassamento
- Samkhya-darshana

f) Hatha Pradipika e Gheranda Samhita: struttura generale, commento di passi scelti.

g) Dagli Yogasutra: il Sadhana-pada

h) Dal testo "Giannoni – Yoga Dall'Armonia..." le parti indicate dall'insegnante.