

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Come lo Yoga può cambiarti la vita (in positivo) e come diventare un insegnante di yoga

divisionebusiness · Wednesday, June 30th, 2021

La pace interiore non deve essere vista come un obiettivo, come anche per la felicità. Non dobbiamo fare nulla per raggiungerla, non dobbiamo lavorare duramente per poi aspettarci qualcosa in cambio. La serenità è uno stato d'animo naturale che cresce e si sviluppa durante i momenti più duri e particolari della nostra vita. L'equilibrio tra mente e corpo è come un muscolo, che può essere allenato e messo in funzione quando ne abbiamo più bisogno.

### Perché scegliere lo Yoga?

Gli insegnamenti derivanti dallo **Yoga** possono portarvi a raggiungere una consapevolezza tale, sia del vostro corpo che della vostra mente, da poter equilibrarle in precisi momenti della vita. Non solo un “esercizio” da poter ripetere quando ci si sente in difficoltà, ma una vera e propria filosofia di vita fatta di studio, disciplina e grande conoscenza di sé. Esistono molte scuole di pensiero, una delle migliori è quella basata sui lignaggi di Hatha e Ashtanga Vinyasa: per raggiungere un livello di conoscenza tale da poter apprendere al meglio tutte le sottili e profonde sfumature di questo incredibile mondo, è sempre consigliato affiancarsi alla guida di esperti **maestri di yoga** indiani.

### Come si fa a diventare insegnante di yoga?

Ci sono numerosi corsi da poter seguire per **diventare un insegnante di yoga**. Grazie alle numerose piattaforme è possibile ricevere una solida base per l'insegnamento dello yoga in pochi mesi, in formula immersiva. I corsi solitamente consigliati sono quelli interamente tenuti in lingua italiana e che possono essere seguiti in qualsiasi parte del mondo poiché sono online.

### Cosa si studia per diventare insegnante di yoga?

Ogni corso è particolare e speciale nei suoi insegnamenti ma, in maniera generica, è possibile stabilire dei capisaldi importanti su cui il corso può basarsi e possono comprendere tecniche, allenamento e pratica specifica. Alla base, ovviamente, vi deve essere una parte dedicata alle discipline umanistiche dello **yoga** (come ad esempio Storia e Proposito dello yoga, Yoga Sutras di Patanjali, The Bhagavad Gita, gli otto arti dello yoga, la scienza **dell'Ayurveda** e tanto altro), con una parte anche fondamentale dedicata all'anatomia e alla fisiologia. I corsi solitamente si completano con l'acquisizione di **conoscenze** prettamente legate ai fondamenti professionali (come siano impostati i principi dell'Insegnamento, il ruolo del professore, con quale sequenza si svolge una lezione e gli strumenti per entrare nel vivo della pratica dell'insegnamento).

Intraprendere un viaggio del genere è sicuramente il primo passo verso la **conoscenza** di sé stessi e delle grandissime potenzialità che lo Yoga può riservare. Esplorare nuove strade è sempre molto affascinante e approfondire le tecniche per insegnare il proprio sapere ad altre persone è un atto altruistico che rende il viaggio ancor più **interessante!** Ognuno è alla ricerca di uno scopo nella vita e forse, grazie alle numerose vie dello yoga, potrete trovare proprio quella che fa al caso vostro. Il mondo, al giorno d'oggi, è pieno di opportunità che possono essere colte al volo, nella maniera più veloce e **smart** possibile. Perché privarsene? Il mondo è, per davvero, a portata di click!

This entry was posted on Wednesday, June 30th, 2021 at 4:00 pm and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.