



PROGRAMMA DEL MASTER CHAIR YOGA ADATTIVO – 50 ORE YACEP

a cura della Dott.ssa Manuela Tregnago (Massofisioterapista e E-RYT 500)

Modulo 1 – Metodologia del Chair Yoga Adattivo

Le basi del metodo e dell'insegnamento adattivo.

- Filosofia del Chair Yoga Adattivo
- Differenza tra correggere, facilitare e adattare
- Perché "adattivo" e non semplicemente "adattato"
- Benefici biomeccanici, neurofisiologici e respiratori
- Scelta della sedia e dei supporti
- Strategie di adattamento delle asana
- Valutazione iniziale del praticante
- Osservazione del movimento e dei compensi
- Red Flags e segnali di disregolazione del sistema nervoso
- Fatica, autoregolazione e pacing
- Teoria Polivagale applicata al Chair Yoga
- Relazione insegnante-praticante e co-regolazione
- Gestione della lezione individuale e di gruppo
- Aspetti etici e limiti professionali

Modulo 2 – Chair Yoga Accessibile

Allineamento, respirazione e diaframmi.

- I principi del movimento nel Chair Yoga

- Stabilità, mobilità e progressione
- Allineamento nella postura seduta
- Analisi dell'appoggio plantare
- Bacino, colonna e organizzazione posturale
- Cingolo scapolare e torace
- Osservazione posturale
- Respirazione fisiologica
- Diaframma e pavimento pelvico
- Core funzionale
- Respirazione e sistema nervoso
- Tecniche respiratorie applicate al Chair Yoga

Modulo 3 – Le Asana nel Chair Yoga

Studio, adattamento e progressioni.

- Tadasana sulla sedia
- Adho Mukha Svanasana adattato
- Forward Fold
- Aperture del torace
- Torsioni
- Inclinalazioni laterali
- Posizioni di equilibrio
- Guerrieri seduti
- Trikonasana e Parsva Konasana
- Posizioni in scarico
- Asana di forza
- Bilanciamenti sulle braccia adattati
- FMS adattato
- Allenamento funzionale sulla sedia
- Pawanmuktasana serie 1 adattata

Modulo 4 – Flow e Transizioni

Costruire una pratica fluida e progressiva.

- Principi delle transizioni

- Gestione del carico
- Chair Flow
- Sun Salutation sulla sedia
- Moon Salutation
- Warrior Flow
- Progressioni dinamiche
- Sequenze funzionali

Modulo 5 – Costruzione della Lezione

Dal singolo esercizio alla pratica completa.

- Struttura di una lezione di Chair Yoga
- Definizione degli obiettivi della pratica
- Costruzione di lezioni tematiche
- Progressioni e regressioni
- Gestione di classi eterogenee
- Lezioni One to One
- Integrazione del respiro
- Rilassamento finale
- Tecniche di integrazione sulla sedia
- Esempi di lezioni complete

Lezioni registrate da 60'

- Lezione target DOLORE CRONICO 60'
- Lezione tema COLONNA E RESPIRO 60'
- Lezione target ANZIANI 60'
- Lezione tema EQUILIBRIO 60'
- Lezione tema CORE E FORZA 60'
- Lezione tema REGOLAZIONE VAGALE 60'

Lezioni brevi

- Pausa in ufficio 7'
- Risveglio Marziale 15'
- Mobility in serale 10'
- Bastone "facile" 12'
- Bastone progressione 8'