

## LA FILOSOFIA DIETRO IL CORSO

In pratica, quando andiamo ad insegnare yoga in palestra o in centri sportivi non ci viene chiesto di insegnare una filosofia di vita, come lo yoga in verità è, ma ci viene chiesto, almeno in un primo tempo, di insegnare il lato fisico dello yoga, le asanas e il pranayama, e poi in un secondo momento le tecniche di rilassamento e di meditazione. Sta a noi rendere questi argomenti parte della lezione basandoci sui partecipanti e come cade la proposta.

Per questo, in questo corso formazione, dedicheremo molta attenzione a come insegnare le asanas e il pranayama e, soprattutto, all'approccio di insegnamento e a come, quando e perché correggere, e qualche volta anche perché non correggere in quel momento.

Sappiamo che la pratica di hatha yoga porta alla meditazione come ultimo fine e scopo, ne parleremo e proporremo delle tecniche ma, come già detto, spesso e volentieri ci verrà richiesto di insegnare le posizioni e noi dovremo poter fare questo in modo sicuro e senza che i nostri allievi corrano dei rischi.

Nei vari nostri interventi, sia da parte mia che del nostro medico, torneremo perciò sempre sulla relazione che si va ad instaurare tra allievo e insegnante. Per correggere le posizioni ci vuole un senso anatomico, bisogna conoscere i problemi fisici reali e qualche volta immaginari dell'allievo, conoscere dell'allievo possibilmente le aspettative verso la disciplina nonché l'atteggiamento di vita ecc. Quando lavoriamo sul corpo, lavoriamo anche sulla mente: il respiro e le emozioni sono collegate. Quello che viene chiesto all'insegnante è una reale capacità di osservazione, facoltà che va sviluppata e che richiede disponibilità verso gli altri.

Nel nostro approccio in questo corso formazione non faremo, quindi, tantissime posizioni ogni week end, ma andremo a scorporare, con l'aiuto del medico, singole posizioni da un punto di vista prettamente anatomico, vedremo come funziona lo "strumento" corpo, in senso meccanico, le interazioni tra la posizione assunta e il respiro, gli organi interni, la pressione ecc., perché cambia il respiro, dove mi porta ecc., segni a cui stare attento, quando esagero ecc.

In questo contesto verrà anche visto il mini corso di massaggio Nuad Bo Rarn del secondo anno, che porta l'attenzione sulle linee d'energia (Sen) i nadis dello yoga, sul "sentire" dell'energia, e il collegamento, se c'è o là dove possa esserci, con la medicina.

Dopo che avremo visto l'asana dal punto di vista medico, andremo a eseguirla e ne discuteremo, andremo poi a vedere le varianti su quest'asana secondo le diverse tradizioni e discuteremo non quale variante sia meglio, ma i meriti di tutti paragonati, perché ogni variante e ogni tradizione ha i suoi meriti e le sue ragioni. E anche utile che l'insegnante sia preparato a sapere dell'esistenza di molti diversi approcci e modi di fare la stessa asana, anche per non venire colto di sorpresa di fronte ad un allievo che è già pratico e magari conosce una tradizione diversa di quella nella quale l'insegnante è preparato.

Una volta fatto questo percorso andremo a vedere come e perché e quando correggere e saranno stimolati i suggerimenti degli allievi. Tutti hanno già praticato per cui avranno già le loro idee e impostazioni.

Si creerà così un *metodo* di lavoro nell'insegnamento degli asanas, così come per il pranayama.

Dal momento che in yoga usiamo il nostro corpo come strumento di ricerca e anche come strumento di verifica, penso che sia onesto e doveroso rispettare questo corpo e cercare di capire come funziona, a) per non chiedere allo strumento cose che non ci può dare e b) perché così potrei ottenere di più e probabilmente con meno fatica.

In yoga mente e corpo funzionano insieme: cos'è la mente, cos'è il corpo, dove comincia uno e dove finisce l'altro? Sono intimamente collegati e, come ci insegna la moderna neurobiologia, probabilmente nel nostro insieme di cellule cerebrali stanno rinchiusi le nostre emozioni, il nostro umore, persino il nostro senso religioso e la nostra esperienza mistica (vedi "A user's guide to the brain" di John J. Ratey - ed. Vintage e "Mapping the mind" di Rita Carter - ed. Phoenix, e "Phantoms in the Brain" di Sandra Blakeslee & V.S. Ramachandran, cap. 9).

Il target a cui mira questo corso formazione sono quegli aspiranti insegnanti che portano il loro genuino interesse, che siano motivati, disposti a mettersi in discussione che non disdegnino di studiare le basi anatomiche, perchè l'insegnamento deve esprimere sicurezza, sempre con il massimo rispetto per l'allievo: se sono prudente con il suo corpo devo essere ancora più prudente con la sua mente, con le sue idee, con le sue sicurezze ed il suo credo! Chi sono io a volermi sostituire ad un convincimento religioso/filosofico di un allievo? Dall'insegnante si richiede umiltà e senso di misura.

Bisogna essere capaci di cambiare idea, di cambiare metodo e di rimanere aperto a nuove esperienze e nuovi approcci, diventa evidente l'importanza che anche l'insegnante segua a sua volta corsi di aggiornamento, continui a documentarsi, legga e studi. In yoga non si arriva mai. Ogni volta deve essere la prima volta: stessa curiosità, stesso entusiasmo, stesso interesse, stesso coinvolgimento con gli altri.

Come giustamente afferma H. David Coulter in "Anatomy of Hatha yoga", la cosa più importante in hatha yoga non è la flessibilità o la capacità di esibirsi in posizioni particolarmente difficili ma la consapevolezza, la conoscenza intima del proprio corpo e del respiro.

Lo yoga va praticato con umiltà, grande pazienza e senza aspettative, il che non significa senza impegno! Il concetto di *santosha* va sempre portato in primo piano. Non inerzia ma impegno intelligente e ascolto attento.

*"Se l'unica preghiera che dici nella tua vita è "TI RINGRAZIO" questo basta".*

*Meister Eckhart.*