

LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI DI YOGA

Nell'India antica non esistevano veri e propri corsi di preparazione all'insegnamento dello Yoga, poiché l'allievo sceglieva un particolare maestro in cui riponeva fiducia e seguiva costantemente il suo insegnamento, finché era in grado di insegnare a sua volta. Al giorno d'oggi vari insegnanti e associazioni propongono corsi di formazione di durata determinata, al termine dei quali rilasciano un proprio attestato. Tali corsi sono sostanzialmente di due tipi. Possono essere tenuti da un unico insegnante, salvo eventuali interventi esterni su argomenti particolari, o comprendere una pluralità di insegnanti, ciascuno dedicato a una data materia, come avviene di solito nel caso delle associazioni. In quest'ultimo caso si ha il vantaggio di mostrare all'allievo una varietà di metodi e di interpretazioni, invece di limitare l'esperienza alla conoscenza di un unico insegnante. Il rischio è quello di presentare la pratica di ciascun gruppo di tecniche (esempio: posture, respirazioni, concentrazione, ecc.) come slegata da quella di tutte le altre, invece di trasmettere una pratica omogenea, in cui sono presenti contemporaneamente tutti gli aspetti citati.

Se l'insegnante è uno solo, è più facile che l'allievo si convinca che il suo modo di praticare è l'unico corretto, e anche che tenda inconsapevolmente a imitare il suo modo di trasmetterlo, invece di trovare la sua maniera di insegnare. E' però più facile comprendere l'impostazione generale dello Yoga, che poi si applica alle varie tecniche. Inoltre è più facile per l'insegnante conoscere a fondo l'allievo, indirizzarlo nella sua evoluzione e migliorare la formazione del suo carattere. Ci si avvicina quindi alla modalità dell'insegnamento tradizionale.

Sarebbe auspicabile cercare formule di conciliazione fra questi due metodi, tenendo presente che un insegnante dovrebbe possedere sia la conoscenza delle tecniche sia la giusta intenzione nella pratica e la giusta visione delle cose insegnata dallo Yoga. Infatti le tecniche, di per sé, hanno un effetto di rafforzamento del praticante, e possono rafforzare anche le sue tendenze negative e il suo egotismo se sono eseguite senza i giusti principi. Come scrive Patanjali nel verso I,12, i due requisiti inseparabili per la riuscita sono: pratica costante e distacco. Il desiderio di superare le agitazioni mentali non deve diventare una nuova passione.

Essendo impensabile tornare alla situazione dell'India antica, è importante scegliere bene il corso di formazione di base. Potrei ripetere a questo proposito quello che sempre suggerisco sulla scelta di un insegnante in generale: cercare di capire se è l'allievo ad aver bisogno del maestro o viceversa. In questo caso, il suggerimento ha soprattutto il significato di cercare di capire se l'organizzazione della scuola ha una propria linea coerente e aderente alla tradizione, o cerca di "rincorrere" gli allievi adattandosi alla moda e alle loro richieste, pur di avere molti iscritti.

In base a quanto detto prima, sembra preferibile un corso tenuto da un ristretto numero di insegnanti, coesi fra loro, piuttosto che uno che preveda l'intervento di molte persone, ciascuno per un ristretto numero di ore.

Dovrebbe essere ovvio che nello Yoga non è possibile individuare un certo numero di nozioni supponendo che chi le conosce è in grado di insegnare e chi non le conosce non lo è, anche se molti annunci pubblicitari di scuole rischiano di illudere in questo senso. Nessuno può dunque affermare che la sua preparazione è completa. Può succedere che chi ha buone condizioni fisiche e riesce a eseguire con facilità le tecniche si illuda che sia facile insegnare, e in effetti alcuni si autonominano insegnanti dopo un certo periodo di pratica (o cercano un corso di formazione molto breve e che rilasci facilmente attestati). Insegnare Yoga è invece molto difficile se si vuol andare al di là del semplice trasmettere qualche tecnica. Anche nel trasmettere una tecnica, comunque, non è sempre immediato capire i problemi degli allievi, e inizialmente è facile che l'insegnante tenda a trasmettere la propria pratica personale, che può essere inadatta a qualcuno, invece di tener conto dell'anello più debole della catena.

La formazione deve dunque essere accurata, anche se, d'altra parte, se si avessero troppe paure e si aspettasse di essere perfetti prima di cominciare non si comincerebbe mai. E' giusto dunque iniziare

dopo una certa preparazione di base e con atteggiamento sereno e privo di megalomanie, anche se con fermezza, osservando le reazioni degli allievi e correggendo in conseguenza il proprio metodo, se necessario. Sempre auspicabile tenersi in contatto con un altro insegnante esperto col quale consultarsi, e continuare a frequentare incontri specialistici e seminari. Secondo il principio del Karma-yoga, importante poi avere aspirazioni ma non aspettative: in particolare, non aspettarsi mai riconoscenza. Diversamente si potrebbe andare incontro a gravi frustrazioni. Chi ha una ferma convinzione non si preoccupa di come verrà accolta, e la fede nello Yoga deve essere la vera motivazione a insegnarlo.