



## **Suggerimenti di carattere generale la scelta di un percorso formativo**

Consapevoli che la qualità di una scuola non si misura solo sugli aspetti tecnici trasmessi, cerchiamo di fornire elementi generali di orientamento per quanti desiderino intraprendere la professione di insegnante di yoga.

### **Suggeriamo di considerare i seguenti elementi:**

- durata del corso e ripartizione degli argomenti conformi alle linee guida della yani (*vedi sotto*)
- programmi della scuola trasparenti per ciò che riguarda materie di insegnamento e verifiche didattiche, nominativi e qualificazione dei formatori, durata del corso e costi complessivi.
- linee pedagogiche di riferimento.
- possibilità di partecipare a lezioni o incontri preliminari che garantiscano una reciproca conoscenza fra i docenti e il candidato.

### **In particolare pensiamo che un corso di formazione all'insegnamento dovrebbe:**

- Assicurare una preparazione ai futuri insegnanti che li metta in condizione di:
  - a) riconoscere e rispettare i bisogni e i limiti fisici dei loro allievi;
  - b) sviluppare un vissuto personale che consenta loro di comunicare i principi essenziali inerenti alla via dello Yoga;
  - c) conoscere le diverse vie tradizionali dello Yoga.
- Garantire una qualità di formazione, che sia in accordo con gli standard assunti a livello europeo.
- sviluppare, attraverso un congruo numero di ore, un vissuto nella pratica che consenta una conoscenza compiuta dell'Hatha Yoga;
- individuare almeno un testo di riferimento tra i principali esistenti, quali ad esempio: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Sutra, Bhagavad Gita o altri, come supporto alla pratica proposta e quale collegamento alla tradizione.

### **Linee guida per la formazione:**

#### **Durata:**

- 4 anni minimo di corsi coerenti, continuativi e finalizzati alla preparazione formativa, per un totale di almeno 500 ore. Si ritiene che questo lasso di tempo sia indispensabile per una significativa maturazione dell'esperienza personale.

#### **Materie fondamentali:**

- Origini, evoluzioni e testi fondamentali nella tradizione Yogica.
- Pratica di asana, pranayama, bandha, mudra, rilassamento, concentrazione, meditazione.
- Anatomia e fisiologia applicate alla pratica dello Yoga.
- Didattica e metodologia dell'insegnamento.
- Deontologia professionale.
- Normative fiscali, giuridiche e assicurative.

#### **Materie complementari:**

- Orientamenti e scuole.
- Igiene e Alimentazione.
- Psicologia indiana e psicologia occidentale.
- Approcci orientali e occidentali alla spiritualità.
- Approfondimenti nella cultura indiana.

#### **Ammissione alla scuola:**

- Almeno due anni di pratica certificata.
- Possibilità di ammissioni particolari a giudizio della apposita commissione della scuola di formazione.

## **Monte ore:**

### **Materie fondamentali:**

- Origini, evoluzioni e testi fondamentali nella tradizione Yogica: 45 ore
- Pratica di asana, pranayama, Banda, mudra, rilassamento, concentrazione, meditazione: 160 ore
- Anatomia e fisiologia applicate alla pratica dello Yoga: 80 ore
- Didattica e metodologia dell'insegnamento: 50 ore
- Deontologia professionale: 10 ore
- Normativa fiscali, giuridiche e assicurative: 5 ore

**Ovvero 350 ore minime specificate**

### **Materie complementari:**

**150 ore non specificate a scelta**

## **Verifiche e Esami:**

La qualità più importante è la motivazione del candidato, che dovrà, durante l'intero corso di formazione, dare prova di serietà e puntualità. La scuola si farà carico di opportuni momenti di verifica per appurare il livello delle comprensioni e delle conoscenze acquisite.

La funzione principale della verifica consiste nel valutare la capacità del candidato di condividere e insegnare lo Yoga in modo responsabile e trasmetterne i contenuti fondamentali, nonché la maturità nella pratica di Yoga, e non solo il suo sapere. La qualità della partecipazione durante tutta la durata della formazione non dovrebbe essere meno importante della prova finale.

### **Diverse possibilità di prove finali, combinabili tra loro:**

- a) Conduzione di una pratica enunciando gli obiettivi e gli effetti ricercati nelle posture proposte.
- b) Esposizione orale o tesina scritta (di 40/60 pagine) di un approfondimento personale su un tema emerso durante il corso di formazione che ha particolarmente inciso nel percorso interiore dell'allievo.
- c) Rispondere per scritto a un congruo numero di domande che coprano l'intero campo del percorso formativo.

La commissione per la valutazione è composta dai formatori della scuola, con la auspicabile presenza di un membro esterno accreditato.