

INTRODUZIONE

Insegnare yoga cambierà la vostra vita. Vi farà ritornare continuamente alle motivazioni che vi hanno spinto inizialmente a praticare e contribuirà moltissimo a rispondere alle prime domande che vi siete posti a proposito dello yoga stesso. Queste domande sono quasi sempre filosofiche e personali e le risposte variano a seconda dei periodi della nostra vita. Chi sono? Cosa mi dà felicità ed equilibrio? Come posso rendere più semplice e stabile la mia vita? Anche dopo anni o decenni di pratica, le motivazioni di molti insegnanti continuano ad evolversi. Jim Franden, sessantacinque anni, da molti anni insegnante di yoga e praticante da quando ne aveva quaranta, ha appena completato il suo quarto corso di formazione per insegnanti. Uno dei motivi che lo hanno spinto a farlo è: «Più pratico e insegno, più mi rendo conto che ci sono cose da imparare su me stesso e sulla vita. Così eccomi qua, con la sensazione che tutto sia appena iniziato».

Ci si accosta allo yoga per tanti motivi. Per molti è un modo di rilassarsi e ridurre lo stress di un mondo dove si vive con il telefono cellulare, si fanno lavori impegnativi, le relazioni ci mettono alla prova e la vita segue un ritmo frenetico. I benefici per la salute, prodotti dallo yoga e ampiamente pubblicizzati, spingono molte persone a praticarlo. Alcuni ricercano un allenamento intenso e un corpo perfettamente scolpito sulla scia di star come Madonna e Sting, entrambi praticanti di yoga. Altri invece ricercano l'armonia interiore, l'equilibrio e il benessere di tutta la persona. Alcuni sono spinti a praticare dal dolore o dalla sofferenza e guardano allo yoga come a un via per guarire e recuperare la salute. Altri si avvicinano consapevolmente allo yoga, ricercando una crescita e una connessione spirituali. La maggior parte dei praticanti è animata da una combinazione di queste motivazioni e da altre ancora.

Il ruolo dell'insegnante è quello di fornire un sostegno ispirato e una guida autorevole a chi persegue questi obiettivi vari e mutevoli. Quando un insegnante crea delle lezioni sicure e stimolanti dove poter esplorare e sperimentare per la prima volta il corpo, la mente e lo spirito, cominciano ad accadere delle cose straordinarie. Emergono nuove sensazioni nel corpo. Il semplice fatto di respirare diventa un profondo strumento di consapevolezza. La mente diventa più chiara e più salda. Le emozioni si calmano, il cuore si apre e lo spirito si innalza. Semplicemente ci si sente meglio, più vivi e pieni d'energia.

La capacità di un insegnante di aiutare i suoi allievi a sviluppare e portare avanti la loro pratica, in linea con le loro intenzioni personali, si basa su tre elementi fondamentali.

In primo luogo, occorre lavorare alla propria pratica personale che aiuta a rimanere forti, lucidi e connessi all'evoluzione dello yoga. Essa contribuisce anche a rinnovare la fonte da cui attingiamo conoscenza e ispirazione. Nel suo libro *Yoga, The Spirit and Practice of Moving into Stillness*¹, Erich Schiffmann (1996, p. XXIII) racconta di come

si sia risvegliata per la prima volta in lui la passione per l'insegnamento. Avendo imparato da Joel Kramer a «essere guidato da dentro», Erich aveva avuto accesso a una sorgente infinita di esperienza, nella quale «ogni sessione di pratica era un'occasione di apprendimento». Le lezioni che riceviamo sul tappetino, dai nostri insegnanti e dagli allievi, rivelano tutto il loro valore quando siamo chiamati a guidare gli altri nella pratica.

In secondo luogo, occorre approfondire la comprensione di come funziona il corpo (dal punto di vista biomeccanico, fisiologico e come ricettacolo dello spirito e dell'esperienza della vita). Questo ci fornisce una serie di strumenti che ci permettono di dare le istruzioni appropriate ai nostri allievi. Benché l'esperienza pratica sul tappetino sia essenziale, il modo unico in cui si combinano la meravigliosa diversità delle persone e i bisogni e le condizioni differenti di ciascuno, richiede che l'insegnante si impegni in un continuo lavoro di studio dell'anatomia funzionale, che sappia prevenire gli infortuni più comuni, che conosca i principi del corretto allineamento, i rischi fisici ed emotivi della pratica, le necessità delle donne in gravidanza, il processo della respirazione e molti altri aspetti del nostro essere. Forti di una conoscenza e di una comprensione maggiori, possiamo insegnare evitando molti rischi. La crescente popolarità dello yoga ha fatto sì che molti intraprendano l'insegnamento senza essere adeguatamente preparati a lavorare con i vari generi di persone che si presentano a lezione. Sono tanti gli articoli di giornale dai titoli allarmistici, come *Spingersi troppo oltre (In over their heads)*, «Los Angeles Times», 13 agosto, 2001) o *Quando lo yoga fa male (When yoga hurts)*, «Time», 4 ottobre, 2007), che riportano un aumento crescente di infortuni tra i praticanti di yoga. Questa è l'ultima cosa che un insegnante vorrebbe leggere a proposito del lavoro che tanto ama.

In terzo luogo, occorre attingere con intelligenza a una vasta gamma di stili e fonti disponibili, grazie all'evoluzione storica dello yoga. Ciò fornisce una base essenziale per insegnare in modo efficace. Esistono una tradizione o uno stile di yoga adatti alle necessità e alle intenzioni di quasi tutti gli allievi. Un insegnante può attingere a questi vari stili e tradizioni per caratterizzare il suo personale modo di insegnare, permettendo ai suoi allievi di sperimentare ulteriori sfumature della pratica. Gran parte di questi stili o approcci si basano, più o meno intenzionalmente, su una vasta rete di testi antichi e moderni che abbracciano temi quali la natura delle cose, il corpo fisico, la mente, il processo di guarigione e la spiritualità. Approfondire la conoscenza di queste fonti permette di orientarsi al meglio di fronte alle tante richieste, alle diverse motivazioni e ai tanti bisogni degli allievi. Esplorare il vasto campo della letteratura e della filosofia dello yoga, permette ad un insegnante di arricchire e approfondire il bagaglio di conoscenze a cui attingere per insegnare. Il secondo e il terzo capitolo di questo libro sono incentrati proprio su questi temi e trattano rispettivamente della sapienza delle tradizioni yogiche antiche giunta fino a noi e degli sviluppi dell'*Hatha Yoga* moderno.

Una meravigliosa qualità dell'uomo è il suo naturale dinamismo. Anche quando scegliamo di stare immobili continuiamo ancora a muoverci, il cuore batte, il respiro fluisce e tutte le funzioni corporee rimangono attive. Quando scegliamo di muoverci, lo facciamo spesso con azioni inconsapevoli basate sull'interazione tra il sistema neuromu-

scolare e quello scheletrico. Nella pratica dell'*Hatha Yoga*, incentrata sulla relazione tra il corpo, la mente e lo spirito, diventiamo sempre più consapevoli di come ci muoviamo, di come disponiamo il corpo, di come respiriamo, di cosa pensiamo, di ciò che sentiamo in tutto il nostro essere e dell'eventuale accesso a uno stato di calma. In questo senso tutto l'*Hatha Yoga* è un "flusso di *vinyasa*" (*vinyasa flow*), dove per *vinyasa* intendiamo semplicemente "il disporre in un modo particolare" e per "flusso" intendiamo il dinamismo consapevole del movimento durante le posizioni e nelle fasi intermedie tra l'una e l'altra. Benché alcune pratiche siano più fluide di altre, anche nel caso di quelle rilassanti o di quelle ispirate agli insegnamenti di Iyengar, che comportano lunghe pause statiche, c'è sempre un movimento dinamico che prevede di disporre il corpo, il respiro e la mente in un modo particolare. Per entrare nel flusso abbiamo bisogno di una forma da assumere e di una struttura che ci dia stabilità. Un fiume che parte dalle montagne viene incanalato dal suo letto, dagli argini e dagli oggetti che incontra al suo passaggio ma, allo stesso tempo, ne cambia la forma e l'aspetto. A volte una piena rompe gli argini, mutando il corso del fiume, in un modo che, a seconda dei casi, può rivelarsi un disastro o una benedizione. A volte la struttura è talmente rigida, come gli argini di cemento del fiume Los Angeles, da soffocare il corso del fiume privandolo apparentemente di ogni vitalità. Col tempo e con l'evoluzione si manifesta immancabilmente un nuovo equilibrio e il flusso torna ad esprimersi in modo nuovo e stupefacente. A questo proposito Ganga White (2007, p. 114) afferma: «L'interazione di struttura, rigidità e forma, con ciò che è senza forma, crea il movimento della vita».

Nel flusso consapevole dell'*Hatha Yoga* ci sono due grandi punti di riferimento: l'insegnante interno e quello esterno. I loro ruoli sono simili mentre l'esperienza di ciò che accade nel momento è tra loro differente. Entrambi sono in ascolto, osservano e utilizzano ciò che sentono e sanno correggere e affinare le cose in modo da farci avere un'esperienza ancora più significativa. L'insegnante interiore è, in definitiva, l'insegnante migliore, perché usa le sensazioni fisiche, gli stati emotivi e la conoscenza che ha maturato per trovare la giusta condizione. L'insegnante esterno si è formato e addestrato a percepire il flusso dell'energia nel corpo e a sentire come lavorano i muscoli e le articolazioni; conoscendo i possibili rischi delle posizioni, sa come modificarle perché risultino stabili e agevoli e, inoltre, sa come lavorare con il respiro. Grazie a queste conoscenze può portare i suoi allievi ad approfondire la relazione che ciascuno di essi ha con il proprio insegnante interiore e con la pratica.

Capire come funziona il corpo è un aspetto fondamentale dell'insegnamento. Ma il fatto che la descrizione dell'essere umano fornita dalla tradizione dello yoga e quella basata sul modello scientifico occidentale utilizzino un linguaggio e dei concetti completamente differenti, complica un po' le cose. Il primo sistema descrittivo parla infatti di *prana*, di *kosha*, di *nadi* e di *chakra* mentre l'altro di ossa, tessuti, nervi, organi e fluidi. Ciascuno ha un senso se compreso nel suo insieme, tenendo conto della relazione tra i suoi elementi. Parlare di *prana* non ha senso senza il concetto di *nadi*, così come non ha alcuna utilità pratica parlare di ossa separandole dai tendini, dai legamenti e dai muscoli. Inoltre ciascun punto di vista ha una sua visione particolare dell'altro.

La visione yogica tradizionale considera il corpo fisico una manifestazione di elementi cosmici sottili, mentre il modello scientifico occidentale tende ad escludere ogni genere di forza immateriale e non fisiologica, considerandola una fantasia mistica o il frutto dell'immaginazione. Alcuni fautori del punto di vista tradizionale sostengono che la tecnologia semplicemente non è ancora in grado di rilevare l'energia sottile, mentre altri, più legati al punto di vista scientifico occidentale, riconoscono i possibili effetti sul piano materiale delle forze mistiche o spirituali. L'intrecciarsi di queste due visioni ci offre una vasta gamma di intuizioni che possono ispirare il nostro insegnamento.

Nel terzo e nel quarto capitolo di questo libro esploreremo i temi del flusso, della forma e della struttura dell'energia, un tema che va ad ampliare le nozioni scientifiche che costituiscono il bagaglio di conoscenze di un insegnante di yoga. Innanzitutto prenderemo in esame i concetti di energia sottile e l'anatomia, prendendo atto del fatto che molti elementi dello yoga fisico, o *Hatha Yoga*, si basano sull'idea fondamentale del *Tantra*, che considera l'uomo e l'universo come un tutto integrato. Poi vedremo i concetti di base dell'anatomia funzionale e della biomeccanica, osservandoli attraverso la lente dell'insegnante di yoga. Daremo perciò un'attenzione particolare alla colonna vertebrale, al cingolo pelvico e a quello scapolare, ai piedi, alle caviglie, alle ginocchia, ai gomiti, ai polsi e alle mani. Nel corso di questa trattazione getteremo le basi per comprendere cosa osservare quando insegniamo e per imparare a non vedere dei semplici corpi ma delle persone incarnate che fanno yoga in modo dinamico.

Nel quinto capitolo vedremo come creare un ambiente favorevole, che possa aiutare gli allievi ad approfondire la pratica, mentre nel sesto vedremo i principi e le tecniche fondamentali da applicare nella conduzione delle pratiche. Nel settimo capitolo cercheremo di suggerire un'applicazione concreta di questi principi generali analizzando centotto *asana*, nell'ottavo vedremo come applicare diverse tecniche di *pranayama*, nel nono analizzeremo diverse forme di meditazione, nel decimo vedremo come strutturare le sequenze di posizioni e pianificare le lezioni e, nell'undicesimo, come lavorare con tipologie di allievi che hanno caratteristiche e intenzioni differenti. Nel dodicesimo capitolo tratteremo il mestiere dello yoga e verranno fornite una serie di linee guida su come gestire l'aspetto professionale dell'insegnamento dello yoga.

Un libro come questo permette di ritornare su determinati argomenti tutte le volte che ne abbiamo bisogno mentre insegniamo. Tuttavia certe abilità pedagogiche, in particolare l'arte di osservare, comprendere e rapportarsi efficacemente ai singoli allievi nella pratica delle *asana*, si imparano soprattutto osservando direttamente un insegnante al lavoro. Tenendo conto dei principi fondamentali delineati in questo libro (specialmente nel sesto e nel settimo capitolo) abbiamo perciò realizzato una serie di brevi video esplicativi che mostrano i metodi di dimostrazione, le modificazioni, i metodi di correzione manuale e l'uso di sostegni per le centotto posizioni presentate nel settimo capitolo. Questi video sono disponibili online sul sito <http://www.markstephensyoga.com/teaching.html>.

Lo yoga è nato in India e gran parte della sua letteratura è in sanscrito. Il significato di molti concetti dello yoga si esprime al meglio attraverso questa antica lingua e,

ogni volta che si cerca di rendere alcuni termini in un'altra lingua, nascono inevitabilmente problemi di traduzione. Ciò potrebbe non costituire un problema per tutti quegli insegnanti che evitano qualunque riferimento alle radici antiche dello yoga. Molti altri insegnanti (ma anche libri, periodici e fonti sul web) si rifanno agli insegnamenti antichi e spesso usano i nomi sanscriti per indicare concetti particolari o *asana*. I termini più comunemente usati e accettati per indicare le *asana* e gli altri aspetti dello yoga, sono quelli impiegati dai maestri del lignaggio di Krishnamacharya, come B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois e T.K.V. Desikachar. La rivista «Yoga Journal» ha contribuito a rendere ancora più diffusa questa terminologia ed il modo di traslitterarla. In questo libro si adotteranno questi termini e queste forme, per la cui traduzione in italiano rimandiamo il lettore all'appendice C e al glossario.

La vera lingua dello yoga si parla praticandolo e, man mano che ci apriamo ad una maggiore consapevolezza attraverso la saggezza infinita del cuore, la pratica finisce per trascendere le parole. L'insegnante prende dimora in questa saggezza, condividendo lo yoga con le persone che incontra nel suo cammino. Nella mia esperienza di insegnante di yoga, nulla ha cambiato così tanto la mia vita come l'impegno di condividere lo yoga aiutando gli altri a sviluppare una pratica personale. Da quando ho fatto i miei primi passi come insegnante a Los Angeles fino a oggi, sia che tenessi lezioni collettive o individuali, seminari per principianti o corsi per insegnanti, che avessi davanti a me persone famose o pregiudicati, ogni mio allievo è stato un maestro. Ciascuno a suo modo ha portato una nuova luce nella mia pratica e nel mio insegnamento. Possa questo libro ispirare allo stesso modo tutti voi e guidarvi sul cammino dell'insegnamento.

Recensioni dell'opera

«*L'insegnante di yoga* è un manuale che tutti dovrebbero affrettarsi a comprare, un prezioso strumento per chi aspira a diventare insegnante di yoga e vuole allargare i suoi orizzonti e affinare le sue abilità. Contiene un'enorme mole di informazioni fondamentali, di consigli, di istruzioni e di materiale di grande utilità». (Ganga White, fondatrice di White Lotus Yoga Foundation, Santa Barbara, California, e autrice di *Yoga Beyond Belief: Insights to Awaken and Deepen Your Practice*¹)

«*L'insegnante di yoga* è un libro facile da capire, ben concepito, utile, chiaro e molto accurato. Molti lettori trarranno un enorme vantaggio da questo dono, essendo esattamente ciò che serve a un futuro insegnante per insegnare al meglio delle sue capacità. Sono contento che sia stato finalmente pubblicato e che sia disponibile alla vigilia del mio prossimo corso di formazione!». (Erich Schiffmann, autore di *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*²)

«Mark Stephens ha fatto un vero regalo a tutti gli insegnanti di yoga, fornendoci una serie di strumenti pratici e ispirazione per percorrere il cammino che comprende tutte le forme di yoga basate sul corpo. Al suo interno troviamo delle perle che difficilmente troveremmo altrove e che lo rendono una grande opera: dalla sezione sul significato mitologico delle *asana*, alle istruzioni per le posizioni principali, fino alla trattazione di come strutturare i *vinyasa krama*. Godetevi questa grande opera e impegnatevi a fondo nel processo trasformativo dell'insegnamento dello yoga». (Shiva Rea, insegnante ideatore del Transformational Prana Flow Yoga e della Yoga Trance Dance)

«Mark Stephens, un'autorità nel mondo dello yoga, ha scritto un libro che rispecchia l'idea stessa dell'*Hatha Yoga*, ed è una guida piena di informazioni per tutti gli insegnanti di yoga. *L'insegnante di yoga* risponde alle nostre domande e dirime molte controversie. Questa guida, completa e ricca di sapienza, è una lettura obbligata per tutto il nostro staff di insegnanti». (Mary Lynn Fitton, fondatrice e direttrice dei programmi di The Art of Yoga Project)

«Insegnanti e allievi impegnati seriamente nello studio dello yoga troveranno nel libro di Mark Stephens un'opera di riferimento completa, essenziale e intramontabile. Pieno di intuizioni profonde presentate con chiarezza e intelligenza, *L'insegnante di yoga*, è un'opera straordinaria che disegna in modo meraviglioso la pratica dello yoga, unendo molti filoni di verità in un tutto completo e vibrante. È diventato da subito una delle opere di riferimento per il mio insegnamento». (Daniel Stewart, cofondatore e direttore del Rising Lotus Yoga di Los Angeles)

«Quindici anni dopo aver avviato un movimento di successo, per portare lo yoga nelle scuole dei quartieri poveri, nelle carceri, nei centri di riabilitazione e negli ospizi dei reduci, Mark Stephens ritorna portandoci un tesoro di saggezza, maturata in anni di formazione di insegnanti in contesti particolari e in spazi più tradizionali come centri di yoga, ritiri e conferenze. *L'insegnante di yoga* è destinato a diventare un classico che ogni insegnante e ogni allievo consulteranno negli anni a venire». (James Wwinner, yogin e cofondatore di Yoga, Tribe, and Culture)