



## PROPOSTA DI PERCORSO FORMATIVO

### **Gli Obiettivi:**

- 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.
- Consentire alle scuole di formazione presenti nella Yani e interessate a un riconoscimento da parte dell'Associazione, di essere responsabili della tradizione e trasmissione alla quale fanno riferimento.

### **La Pratica:**

Il corso di formazione:

- deve 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 e altri, come supporto alla pratica proposta e quale collegamento alla tradizione.

## **Il Programma:**

### **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.

### **Durata:**

- 4 anni minimo, per un totale di almeno 500 ore.

### **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 un totale di 350 ore specificate (minimo)

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. Ogni 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.

La modalità prescelta per l'esame finale dovrebbe essere lasciata alle singole scuole di formazione.

Esistono 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.

## **REQUISITI DEI FORMATORI YANI**

Viene considerato "Formatore" un insegnante che abbia i seguenti requisiti:

- esperienza di 10 anni di insegnamento
- deve aver completato e condotto almeno 1 ciclo di esperienza formativa
- associato da 3 anni alla Yani.

## POST-FORMAZIONE YANI

Possiamo ipotizzare due figure diverse nella post-formazione:

- Un insegnante la cui funzione è quella condurre i partecipanti a una più profonda comprensione degli argomenti introdotti durante il Corso di Formazione, siano essi legati alla pratica che ai testi della tradizione dello Yoga, così come a vissuti o esperienze interiori.
- Un esperto, culturale o scientifico, di riconosciuta esperienza.

Nel primo caso, sarebbe auspicabile che l'insegnante che conduce una post-formazione abbia una consolidata esperienza di "formazione" ( aver condotto almeno due cicli di almeno quattro anni ognuno).

Nel secondo caso sarebbe auspicabile, anche se non sempre indispensabile, che l'esperto, al di là delle ovvie conoscenze teoriche nella propria materia, avesse un proprio vissuto delle esperienze insite nel cammino dello yoga, in modo da stabilire un rapporto più forte fra teoria e pratica.