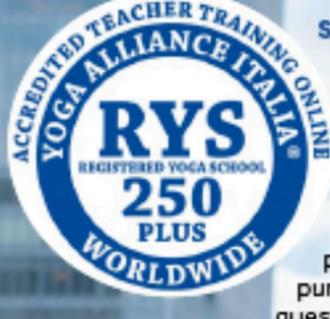


# Formazione insegnanti online:



Scuole di Yoga chiuse, lezioni impraticabili e formazione insegnanti in stand by. Il mondo dello Yoga si è trovato ad affrontare una situazione complessa e a volte senza punti di riferimento in questo periodo di restrizioni. Un periodo che ci

ha fatto riflettere sulla necessità di mantenere un contatto e sulla necessità di riorganizzarsi dinanzi a una realtà che muta e si trasforma. Un grande supporto, incredibilmente, ci è stato offerto dalla tecnologia, la stessa che a volte ci è apparsa fredda e lontana, ma che, se utilizzata con il giusto approccio,

SAGGEZZA / YOGA

per saperne di più: [www.odakayoga.com](http://www.odakayoga.com)

## come cambia il mondo Yoga

di Roberto Millette e Francesca Casia

ha spalancato il mondo a nuove opportunità e ci ha permesso di rimanere in contatto, ci ha scaldato il cuore e l'anima attraverso i video messaggi.

**Nuove opportunità.** Vedere l'ostacolo trasformarsi in opportunità, è ciò che abbiamo sperimentato nella pratica,

forse non sempre ci siamo riusciti, ma almeno ci abbiamo provato. Quando tutto intorno a noi muta velocemente, lasciandoci senza punti di riferimento (se non quelli al nostro interno), dobbiamo lasciare andare le nostre identificazioni con ciò che conosciamo (e a cui siamo abituati), pervivere ciò

che la vita ci offre in questo determinato momento, che ci piaccia o meno. La formazione insegnanti online, riconosciuta e accreditata, nasce da una situazione di emergenza: la necessità per molti di avere un'opportunità di continuità oltre la distanza. Presa visione della situazione che stavamo vivendo, il comitato Yoga Alliance ha ritenuto giusto offrire alla



21

### Dal vivo o virtuale? Questo è il dilemma delle nuove generazioni

comunità Yoga Italiana la possibilità di poter seguire i corsi di formazione, oltre che nel consueto formato in sala, anche nella versione online, ottenendo così l'accreditamento internazionale, una certificazione che manterrà la sua validità anche a fine emergenza. Decisione analoga, ma per un periodo limitato a tre mesi, è stata presa da Yoga Alliance USA. Lo stesso comitato Csen, si è organizzato per il riconoscimento online della formazione e ha provveduto anche a stipulare forme di assicurazione per gli studenti a casa, in modo da permettere a molte scuole Yoga di riorganizzarsi per offrire questo nuovo tipo di formazione.

**DUBBI E PERPLESSITÀ.** Non tutti hanno gradito questa presa di posizione e in molti si sono posti domande sulla validità di questi corsi, soprattutto sulla reale possibilità che i futuri insegnanti abbiano la stessa capacità professionale raggiunta da chi ha seguito i corsi in sede. Il timore è quello di sminuire la pratica, la filosofia, la vera essenza e l'antica

tradizione dello Yoga. Una iniziale rassicurazione viene dai risultati ottenuti in altri campi, come l'università, che sempre più frequentemente si affida a lezioni online. Partendo dal presupposto che la formazione di questo tipo, oltre alle video lezioni, può contare sull'ausilio di piattaforme in cui è possibile seguire lezioni didattiche in streaming dove l'interazione personale viene espletata, apparentemente mancherebbe solo l'elemento di contatto fisico ed emotivo. Per meglio comprendere gli eventuali vantaggi e svantaggi abbiamo deciso di stilare una sorta di valutazione.

**Vantaggi.** Possiamo rivedere i contenuti e i dettagli innumerevoli volte; questo è sicuramente un elemento molto importante. Durante un corso online interattivo, si ha, infatti, pieno accesso ai video didattici con la possibilità di riprodurli un numero infinito di volte. Le dirette streaming, in questo caso, servono per approfondimenti, laboratori ed eventuali correzioni nelle posture o nelle interpretazioni.

Questo consente di rielaborare i contenuti e avere il tempo di approfondire con gli insegnanti in specifiche lezioni satsang incentrate su domande e risposte. Avere tutto il materiale registrato consente, inoltre, di lavorare seguendo i ritmi e le condizioni personali, cosa che a volte non accade nella formazione classica dove il "passo" viene dettato dal livello della classe oltre che dall'insegnante. Questa



22

2018001549

SAGGEZZA / YOGA

tipologia di corso si adatta a chi vuole contenere i costi sia del corso che del viaggio, a chi deve riuscire a conciliare impegni di lavoro e familiari, o non ha la possibilità di impegnarsi in date prestabilite come per la formazione in sede. Importante, ovviamente, è la scelta di una scuola che proponga assistenza e supporto ai futuri insegnanti, con gruppi di discussione, dispense e tirocinio.

**Svantaggi.** La formazione di persona ha il vantaggio

dell'esperienza pratica. Molti insegnanti Yoga e sono non bisognosi dell'esperienza individuale: avere le mani di qualcun altro che guida il corpo in un perfetto allineamento è sicuramente più semplice che affidarsi alle indicazioni che riceviamo in differita. Non tutti possono trascorrere ore davanti al computer, né tantomeno hanno la possibilità di avere uno spazio, sempre disponibile, in cui praticare senza distrazioni esterne. Dal vivo è sicuramente più semplice fare

domande, mentre online potrebbe accadere che per avere il feedback necessario occorra attendere la sessione in streaming successiva. Il contatto diretto sviluppa una grande energia e arricchisce tutti i praticanti restituendo anche a chi insegna grandi emozioni.

**Conclusione.** Un corso online non può e non vuole sostituire la presenza e il contatto, ma offre una possibilità alternativa di approfondire il proprio percorso di ricerca personale dando l'opportunità di trasformare questa esperienza in una possibilità d'insegnamento. Qualità dei contenuti e approfondimenti restano invariati grazie al materiale didattico registrato e si dimostrano elementi di studio straordinari se coadiuvati da sessioni live per il confronto diretto e le prove di insegnamento. ✨

**Qualsiasi sia la decisione, occorre però fare attenzione alla scuola che si è scelta: deve essere professionale, accreditata e valida; solo in questo modo la formazione per insegnanti Yoga migliorerà la vostra vita!**



23