



18 APRILE 2021- PEGGY ESKENAZI  
ASSOCIAZIONE IL MONDO YogaStudio  
SCUOLA DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA

Codice di condotta per insegnanti Yoga (YANI Yoga Associazione Nazionale Italiana)

Un codice di condotta per insegnanti di yoga, perché? Per definire il ruolo e il comportamento degli insegnanti durante lo svolgimento del loro lavoro. Così si legge nel codice deontologico della maggiore associazione nazionale di insegnanti yoga:

Articolo 3

L'insegnante considera suo dovere **accrescere le conoscenze sullo Yoga** ed utilizzarle per promuovere il benessere dell'individuo, del gruppo e della comunità, salvaguardando la dignità umana e con particolare attenzione alla tutela e protezione dei minori. Consapevole della responsabilità sociale derivante dal fatto che, nell'esercizio professionale, può intervenire significativamente nella vita degli altri, deve prestare particolare attenzione ai fattori personali, sociali, organizzativi, finanziari e politici, al fine di evitare l'uso non appropriato della sua influenza, non utilizza indebitamente la fiducia e vigila sull'eventuale insorgere di situazioni di dipendenza negli utenti, adottando ogni più opportuno mezzo per scoraggiarle e rimuoverle.

Articolo 4

L'insegnante rispetta **la dignità, il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione ed all'autonomia** di coloro che si avvalgono delle sue prestazioni; ne rispetta opinioni e credenze, astenendosi dall'imporre il suo sistema di valori; non opera discriminazioni in base a religione, etnia, nazionalità, estrazione sociale, stato socio-economico, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità. Le tecniche utilizzate devono salvaguardare tali principi, e l'insegnante rifiuterà la propria collaborazione ad iniziative lesive degli stessi.

Articolo 5

L'insegnante è tenuto a mantenere **un livello adeguato di preparazione professionale** e ad aggiornarsi nella propria disciplina specificatamente nel settore in cui opera. Riconosce i limiti della propria competenza ed usa, pertanto, solo strumenti teorico-pratici per i quali ha acquisito adeguata capacità e, ove necessario, formale autorizzazione. L'insegnante impiega metodologie delle quali è in grado di indicare le fonti e gli eventuali riferimenti scientifici, e non suscita, nell'utente, aspettative infondate.

#### Articolo 11

L'insegnante adotta **condotte non lesive** per le persone con cui ha rapporti professionali e non utilizza il proprio ruolo ed i propri strumenti professionali per assicurare a sé o ad altri indebiti vantaggi. Nello specifico, l'insegnante pattuisce nella fase iniziale del rapporto quanto attiene al compenso professionale. Sempre nella fase iniziale del rapporto professionale fornisce all'individuo o al gruppo informazioni adeguate e comprensibili circa le sue prestazioni e le finalità e le modalità delle stesse. L'insegnante si astiene dall'intraprendere o dal proseguire qualsiasi attività professionale ove propri problemi o conflitti personali, interferendo con l'efficacia delle sue prestazioni, le rendano inadeguate o dannose alle persone cui sono rivolte.

#### Articolo 12

L'insegnante **evita commistioni tra ruolo professionale e vita privata** che possano interferire con l'attività professionale o comunque arrecare danno all'immagine sociale dello Yoga.

Specificatamente, costituisce grave violazione deontologica instaurare relazioni significative di natura personale, in particolare di natura affettivo-sentimentale e/o sessuale in diretta dipendenza dal rapporto professionale.

#### Articolo 13

All'insegnante di Yoga è vietata qualsiasi attività che, in ragione del rapporto professionale, possa produrre per lui/lei **indebiti vantaggi diretti o indiretti** di carattere patrimoniale o non patrimoniale, ad esclusione del compenso pattuito. Allo stesso tempo, nell'esercizio della sua professione, all'insegnante di Yoga è vietata qualsiasi forma di compenso da parte dell'allievo che non costituisca il corrispettivo di prestazioni professionali.

Tutte queste indicazioni corrispondono al codice deontologico **Yama e Niyama** indicato nei **Yoga Sutra** di Patanjali Sutra II, 29-32

II, 29 Le otto parti dello yoga : *yama - niyama- asana- pranayama- pratyahara- dharana - dhyana- samadhi.*

*Yama: ahimsa* non violenza, *Satya* essere veri, *Asteya* l'essere onesti, *Brahmacarya* la ricerca dell'essenziale, *Aparigraha* la non bramosia

II, 32 *Niyama: Saucha* essere in accordo con se stessi, *Santosha* essere appagati, *Tapah* forza interiore, *Svadyaya* imparare a conoscersi, *Ishvara pranidhana* riconoscersi parte del tutto.

Quindi in sostanza, il codice professionale corrisponde all'evoluzione interiore auspicata dalla pratica dello yoga. In assenza di una qualsiasi di queste parti, l'insegnante non risponde pienamente al proprio dovere di insegnante.

Come mettere in pratica queste indicazioni nello svolgimento di una lezione di yoga? Formate due gruppi di lavoro in cui elaborate assieme come mettere in pratica queste indicazioni. Il primo gruppo rifletterà su Yama e le sue implicazioni, il secondo gruppo rifletterà su Niyama. I portavoce relazioneranno al gruppo plenario. 1 ora di tempo per discussione e condivisione.

# LA MEDITAZIONE

Meditare consiste nell'essere capaci di affidarci, lasciarsi andare completamente a ciò che risuona nel nostro cuore. A ciò va aggiunta la capacità di sperimentare fino in fondo ciò che risuona in noi, assumendone le conseguenze.

Nei Yoga Sutra di Patanjali, il secondo capitolo è dedicato ai mezzi che abbiamo a disposizione per calmare la mente cioè essere in grado di sospendere le fluttuazioni mentali, cioè la nostra abitudine di passare da un pensiero a quello successivo in maniera automatica (vritti). Il terzo capitolo è interamente dedicato alla meditazione, un tema di non facile comprensione per chi come noi ha una mente agitata.

In occidente siamo abituati a pensare che la meditazione possa aver luogo orientando la nostra attenzione su qualcosa, sull'oggetto di nostra scelta, sia esso la postura, il respiro o il divino. In realtà l'esperienza della meditazione necessita di un tempo di maturazione, un tempo in cui fare esperienza di come sia possibile passare da una condizione di concentrazione (*dharana*) a quella della meditazione (*dhyana*). E anche nell'esperienza di *dhyana* ci sono diversi gradi che via via diventano accessibili. Si tratta di calmare la mente come elemento iniziale, ma poi è necessario sostare in questa condizione a lungo per comprendere la natura della nostra mente in cui i confini della nostra percezione non sono quelli che la nostra mente agitata percepisce.

Possiamo farne esperienza assieme.

La postura per meditare: l'elemento imprescindibile è la colonna eretta, allineata e una posizione che possiamo tenere a lungo. Quindi la posizione a gambe incrociate non è necessaria se non permette le due condizioni indicate. Siete invitati a praticare su una sedia se sentite che ciò può favorire l'esplorazione della condizione meditativa.

Questa condizione può anche essere raggiunta durante la pratica di asana. Asana è stabile e libera da tensioni solo riusciamo a mantenerci tranquilli. Quindi si tratta di mettere in atto il toccare proprio limite posturale senza oltrepassarlo. Una prova importante.

Formate due gruppi di lavoro per mettere in pratica queste indicazioni. Meditazione in asana per il primo gruppo e posizione seduta per il secondo gruppo. I portavoce relazioneranno al gruppo plenario. 1 ora di tempo per discussione e condivisione.