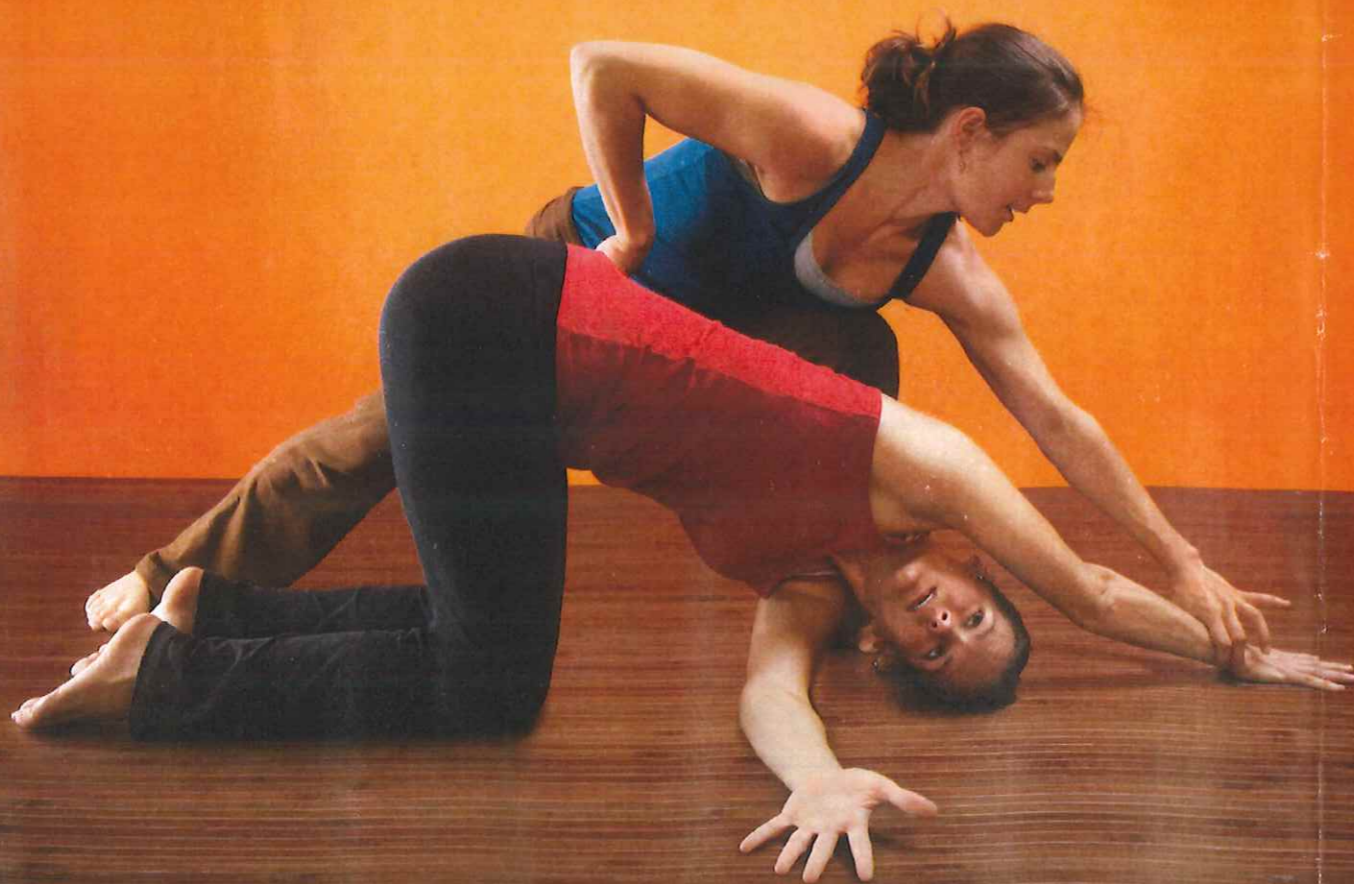


# Insegnante e ALLIEVO

PER LA COSTRUZIONE DI UNA RELAZIONE  
SANA E RISPETTOSA

di Bice Mattioli



**A**lla luce delle recenti polemiche attorno alle molestie sessuali nel mondo dello spettacolo, della politica e di alcune ONG, anche il mondo dello yoga, soprattutto negli Stati Uniti, ha cercato di fare chiarezza sul ruolo del rapporto insegnante-allievo. Lo yoga è un territorio vasto, una scienza del movimento, della respirazione, un'arte spirituale, una filosofia che si integra nelle azioni che svolgiamo quotidianamente. E tutto questo non è materiale teorico, si avvera soltanto attraverso l'esperienza diretta. Comprendere le dinamiche insegnante-allievo è fondamentale, perchè quello che s'insegna è un modo di essere, di vivere; che porta l'allievo a sperimentare, dalla postura fisica attraverso il sistema nervoso, la sua anima. Tra le qualità dell'insegnante yoga ci devono essere empatia e capacità comunicativa. Altra caratteristica di questa professione è che il limite tra la vita professionale e quella personale è molto esiguo: si insegna ciò che si è. In nessun'altra professione si deve tenere conto della condizione fisica, psicologica, emotiva e spirituale di un individuo. In altre professioni è normale delimitare i comportamenti professionali e privati; nello yoga molto meno. Quindi un insegnante

deve essere guidato da moralità, rispetto, equanimità: gli yama e nyama condivisi da tutte le tradizioni yogiche. La letteratura yoga abbonda di manuali tecnici e teorici su asana, sequenza, pranayama e meditazione, ma molto poco è stato scritto, soprattutto in Italia, in merito all'etica dell'insegnamento della disciplina. I Teacher Training riservano poco spazio all'argomento; non danno ai futuri insegnanti molti spunti su strumenti di comunicazione e modalità per creare una partecipazione al lavoro comune che sia sicura e di sostegno. Ed è su questo limite che spesso avvengono le incomprensioni. Donna Farhi, considerata internazionalmente l'insegnante degli insegnanti e autrice di numerosi saggi, ha scritto un libro sull'argomento (vedi box p. 34) in cui affronta il tema della relazione con gli allievi, il potere delle parole e altre riflessioni etiche.

**D YOGA JOURNAL** Come riesci a comunicare in modo sano con tutte le diverse dimensioni dei tuoi allievi?

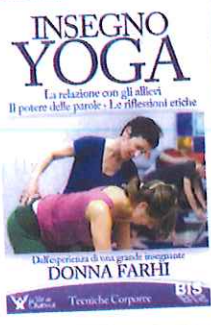
**R DONNA FARHI** Quando entro per la prima volta in una stanza con dei nuovi allievi, cerco di calarmi in un profondo stato di osservazione e ascolto. Mi chiedo "come posso sostenere e aiutare ciascuna di queste persone ad aprirsi e a crescere?". Il nostro lavoro insieme scaturisce da questa domanda. Inoltre, quando gli studenti sentono di trovarsi in un ambiente sicuro e tranquillo, qualsiasi aspetto del loro essere emerge in modo spontaneo ed è più facile che venga integrato consapevolmente. **Non cerco il cambiamento a tutti i costi e nemmeno forzo questo processo,** cerco semplicemente di creare un contesto favorevole dove il cambiamento possa avvenire secondo i ritmi dello studente e in modo che sia lui a determinare i suoi limiti e a fare le sue scelte.

**D YJ** Che cosa ti aiuta a mantenere dei confini chiari? Se un allievo diventa anche un amico, il ruolo di insegnante si esaurisce?

**R DF** Potrebbe essere utile porsi la domanda "sto cercando un'amicizia con questo allievo per un mio bisogno personale?" Un insegnante potrebbe attraversare un periodo di solitudine o isolamento e vorrebbe usare gli studenti come supporto sociale, per soddisfare i suoi bisogni. Ma è solo quando gli insegnanti sono



DA LEGGERE



**"INSEGNO YOGA"**  
di Donna Farhi  
Le Vie del Dharma  
pp. 190  
€ 13,50

ben consci di essere loro a dover servire i bisogni degli studenti che si impostano dei confini chiari. Inoltre, a volte, le persone intendono l'amicizia in modo diverso. Per me un'amicizia personale è una relazione molto intima, nella quale voglio avere la possibilità di condividere liberamente ogni aspetto di me con l'altra persona. Non è utile o appropriato per un insegnante condividere i dettagli della sua vita personale con gli studenti, a meno che questa informazione non sia in qualche modo rilevante per il percorso dell'allievo. Per questo è importante per l'insegnante avere un ambiente sicuro e confidenziale dove gli sia possibile aprirsi; ad es. con colleghi di fiducia o, addirittura, un terapeuta.

## Le Buone Regole

David Lipsius, insegnante yoga, è presidente di Yoga Alliance, la più grande associazione internazionale no profit per la regolamentazione della formazione insegnanti e promozione dello yoga nel mondo. Qui di seguito alcune sue indicazioni sul rapporto tra allievo e insegnante.

### Cerca di capire le dinamiche di potere

Anche quando non è presente alcun intento malevolo, l'energia può spostarsi da una sana relazione con gli alunni ad uno squilibrio di potere. L'insegnamento dello yoga comporta grandi responsabilità sia nei confronti dei singoli studenti che della comunità di cui sei al servizio. Mantieni un'appropriata distanza e lascia che siano le pratiche yoga stesse a fungere da guru per gli studenti.

### Chiedi il consenso prima di qualsiasi assistenza

Verifica il chiaro consenso, con relativa affermazione verbale, ogni volta che assisti

uno studente. Ogni studente merita di avere la propria autorità durante la pratica; per questo motivo chiedi sempre il permesso prima del contatto fisico con uno qualsiasi dei tuoi studenti. Attraverso una comunicazione chiara, fai in modo che ciascuno di loro possa costruire la propria autorevolezza. Migliora la tua abilità in quei tipi di aiuto che non implicano il contatto: ad es. usa precise indicazioni verbali e l'invito a seguirti attraverso lo specchio.

### Aggiorna, chiarisci e pubblica le tue norme e procedure

I leader della comunità devono essere espliciti su cosa faranno in qualsiasi ipotesi di denuncia per aggressione, stupro, contatto indesiderato o cattiva condotta che possa accadere all'interno del loro spazio yoga. Una politica di risposta ben definita è necessaria per gettare le basi di una sicurezza pubblica chiara e trasparente. Sii esplicito, sii preciso e assicurati che tutte le

tue norme e procedure siano pubblicate e disponibili per essere viste da tutti. Quindi, istruisci il tuo staff nel seguire tali politiche e procedure alla lettera, ogni volta.

### Riconosci il problema della cattiva condotta sessuale e agisci da leader

Troppo spesso nella storia dello yoga, alcuni specifici stili, le dinastie, la tradizione dell'ashram o le stesse organizzazioni non sono riuscite a riconoscere e ad affrontare correttamente i problemi relativi alla cattiva condotta sessuale. Sviluppa una cultura della sicurezza. Per un futuro migliore, tutte le istituzioni di yoga devono mettere apertamente in discussione la loro storia e adottare attivamente delle misure per cambiare le dinamiche che hanno portato a presunti abusi. Trasparenza, onestà e verità possono essere utilizzate per aiutare ad educare ed ispirare le generazioni future di yogi.

