

COME SI DIVENTA ARTIGIANI DELLO YOGA

Il Centro Yoga Bottega di Crema

Lo Yoga è stato sapientemente definito "una disciplina empirica con contenuti spirituali" (A. Bernardi, *YOGA // respiro della Vita*, Pan Libri, Milano 1997). La frase di Anastasia ci porta dritti ad uno dei temi fondamentali della disciplina di origine indiana: essa è in alcuni suoi aspetti peculiari, soprattutto riguardo all'Hatha Yoga e al vasto mondo degli insegnamenti tantrici, una *téchne*, che pertanto può in linea di principio essere insegnata e trasmessa nella forma di arte pratica.

Lo Yoga detiene principi e insegnamenti preziosi e utili alla sopravvivenza dell'Uomo. Da molti però è stato considerato un territorio da sfruttare per ottenere risultati economici privati. Negli ultimi decenni abbiamo assistito ad un fiorire di proposte e organizzazioni di scuole non sempre all'altezza della materia. Dobbiamo dunque chiederci come contenere la corsa a questo nuovo far west, o forse far east, e assicurare qualità e professionalità. Al problema finora è stata offerta una sola soluzione, riassumibile nel binomio "qualità certificata", secondo il quale è sufficiente incanalare gli insegnanti di Yoga in un iter continuo di formazione, verifiche e attestati, secondo il modello, in uso nel sistema scolastico, per il quale docenti di diverso ordine e grado procedono con aggiornamenti e corsi di formazione per difendere o guadagnare punti in graduatoria e così salvaguardare il posto di lavoro. Questo modo di procedere apre il problema - non certo meno rilevante - di chi forma, chi verifica, e soprattutto "che cosa" forma. Le nostre classi di Yoga sono piene di operatori della scuola stressati da una routine di lavoro sempre più spezzettata, in cui incastrare, spesso in una maniera posticcia, tanti nuovi contenuti, tra i tanti anche le improvvisazioni nello Yoga bimbi... Troppo spesso dimentichiamo che le cose acquistano valore solo nella loro ripetizione costante, assumono spessore se vi ci dedichiamo senza distrazioni, permettendo anche apparenti tempi morti. Con questo non intendiamo sostenere l'inutilità di ogni percorso formativo o di aggiornamento tout cour, al contrario è esso stesso uno strumento prezioso da comprendere, scegliere e dosare con intelligenza e non un percorso a tappe forzate. Non abbiamo record da battere, ma degli obiettivi verso i quali protenderci impiegando il tempo necessario per ognuno, senza fretta, con amore e consapevolezza sulla via della crescita personale.

D'altro canto, anche il solco della tradizione dei grandi Maestri dell'India è ormai pieno di sassi ed è sempre più difficile riconoscerlo nella sua purezza. Prima di tutto ci sono leggi moderne con cui ci si deve confrontare, che necessariamente pongono delle condizioni anche a cerimonie, dall'apparenza antica, quale può essere la "conferenza" di un guru, dove viene elencato tutto ciò che è vietato (fotografare, riprendere, registrare) e viene reso pubblico l'avvertimento che tutto ciò che la guida spirituale dirà è simbolico e nessuna responsabilità è da imputare all'organizzazione nel caso in cui le sue parole determinino atti illegali, di autolesionismo o comunque illeciti. Non vi è dubbio che si tratti di leggi giuste, spesso frutto di importanti battaglie civili, volte a tutelare la persona nella sua dignità e nella sua psiche, e a cui la società ha affidato la funzione di vigilanza affinché il carisma benevolo tale rimanga e non trascenda in ambiti di potere manipolativo. Diritto moderno e principi sacrosanti che ogni coscienzioso insegnante di Yoga deve accogliere per definire i limiti del proprio intervento. In secondo luogo, è difficile individuare i corretti e tradizionali insegnamenti, nella molteplicità di messaggi che vengono trasmessi sotto ogni forma, avvalendosi anche delle nuove modalità di comunicazione offerte dalla nuova tecnologia.

È allora - a fronte di una analisi dei principi etico-civili contemporanei, dei valori antichi e dei pericoli nascosti nelle pieghe di una società asettica e consumistica - abbiamo avvertito il **dovere morale** di proporci come una **terza via** tra un modello impersonale e consumistico ed uno troppo lontano dal sentire comune e abbiamo altresì ritenuto necessario darci una nostra direzione filosofica, un'identità che fosse il meno possibile burocratizzata e il più possibile chiara e fondante. Nasce da qui la decisione di costituirci come **Scuola Bottega di Yoga**.

Ci rifacciamo alla tradizione delle botteghe medioevali dove, attorno alle diverse figure magistrali, si radunavano talentuosi aspiranti pittori, scultori, ceramisti, intarsiatori, per apprendere in loco l'arte e i suoi segreti. Ogni bottega costruiva il proprio buon nome nel tempo, con pazienza e dedizione, attraverso la ripetizione di un canone d'identità che permetteva all'allievo di diventare abile nella professione. Un modo di operare in verità che vanta natali ben più antichi. In seno alla grande tradizione filosofica occidentale, infatti, sia Platone che Aristotele nelle loro scuole insegnavano utilizzando testi e manuali diretti a soggetti diversi: agli allievi considerati interni alla scuola erano destinati i cosiddetti scritti esoterici, spesso nella forma dell'appunto, facendo uso anche di diagrammi e disegni che solo l'iniziato sapeva decifrare; per il pubblico esterno venivano invece confezionati libri sapienti e ben definiti.

È a questi modelli che la nostra scuola di Yoga vuole ispirarsi: una tradizione importante, ferma, stabile, che permetta ai partecipanti-praticanti il confronto e la ricerca, l'osservazione della realtà nei suoi infiniti aspetti mutevoli, che sia occasione di crescita e che possa donare a tutti capacità espressiva e Parola.

LA NOSTRA FILOSOFIA: POCHI PRINCIPI SALDI E CONDIVISI

Il dinamismo della relazione insegnante/allievo

Come primo punto ci pare doveroso delineare la figura dell'allievo, perché molte iniziative di regolamentazione dello Yoga sono nate in nome di una sua tutela a priori. Aderendo stretti a questa visione, tra l'allievo - considerato persona capace di ricevere e di dare - e il consumatore, a cui basti offrire un prodotto di alta qualità e una soddisfazione garantita, lo scarto è minimo. Perché si concreti l'atto educativo o una qualsiasi forma di trasmissione di sapere deve instaurarsi una relazione speciale, di profonda fiducia, in cui gli attori si riconoscano nei relativi ruoli di maestro e allievo. Qualora questo non avvenisse, si avrebbe un'operazione tecnica, magari di grande chiarezza, ma vuota e impersonale. Noi per contro crediamo nel dinamismo della relazione, che conferisce al Maestro la responsabilità della cura e all'allievo il senso di essere tale, in un processo continuo che si anima di convivialità, di un fare assieme per la gioia di condividere ed esprimersi.

"Il semplice fatto di andare da un insegnante significa che lo studente è già mosso da fiducia. È responsabilità dell'insegnante non approfittare di questa fiducia...Gli insegnamenti devono sempre fare al caso dello studente, utili alla sua crescita e ai cambiamenti desiderati... l'insegnamento non deve produrre attaccamenti e deve essere pervaso da una naturale amicizia." T.K.V. Desikachar, *Il cuore dello Yoga*, Ubaldini Editore, Roma 1995

La Philia come prezioso utile

Secondo lo schema aristotelico l'amicizia (la philia) si manifesta in tre forme: come virtù, come piacere di stare assieme e come utile reciproco. L'auspicabile sommo per un Centro di Yoga, come per ogni gruppo di lavoro, sarebbe la presenza di tutte e tre le forme d'amicizia poichè - superando pregiudizi e sentimentalismi - se proviamo a guardare all'obiettivo primario di un gruppo forte e coeso che resiste nel tempo, troviamo irrinunciabile e basilare l'unione nell'utilità. Questo è possibile perché l'utilità nell'amicizia, così intesa, possiede un carattere neutro, per cui un qualsiasi valore (incluso un valore etico) le deriva dagli scopi a cui è rivolta. Ed altamente etico e nobile è evolvere nello Yoga: il Fare assieme, sul tappetino nella sala del Centro, è il primo indispensabile collante e linfa di cui si alimenta il gruppo nello scopo comune e reciproco di una crescita ed evoluzione della Scuola e della Persona.

La Sadhana

È qui che il **gruppo insegnanti**, quale intreccio di somiglianze e diversità, impara come trasmettere conscienziosamente l'insegnamento, diviene esso stesso un esempio di convivenza matura a cui si può concedere la Fiducia. È infatti nella pratica tangibile che si manifestano e si comprendono gli insegnamenti preziosi per la Vita di cui lo Yoga è portatore; nella scuola a bottega più che basarci su un impianto normativo che procede dai principi sommi della teoria per giungere poi alle loro applicazioni, preferiamo un modo di procedere in cui gli attori fondanti sono le pratiche quotidiane, e i "principi" i loro attendenti, cioè brevi promemoria d'aiuto nel processo della conoscenza. È dunque all'interno della Sadhana, l'imprescindibile luogo e l'inderogabile tempo dell'esperienza diretta, che il praticante pone i semi di una propria crescita personale su temi etici quali la non violenza, l'onestà, equanimità, la benevolenza etc. Gli effetti della Pratica si manifesteranno spontanei nella vita dentro e al di fuori dal Centro come nelle relazioni intrapersonali: tra i benefici dello Yoga molti rilevano che la mente si fa più chiara, l'energia vitale più intensa e nasce un senso di "continuità" tra sé, l'ambiente e gli altri; si diviene capaci di sperimentare un ben-Essere superiore.

La scelta didattica: il Linguaggio come Metodo

Strumento imprescindibile di ogni cultura, senza il quale non può essa stessa esistere, il linguaggio costituisce per la nostra scuola una ricerca costante sul lessico e l'origine semiotica dei termini in uso. La scelta di unicità di un Linguaggio-metodo non congela né atrofizza la creatività, al contrario ne permette la fioritura all'interno di un impianto tradizionale, attiva un humus linguistico locale che si autofeconda/fertilizza grazie alla partecipazione diretta e alla scelta consapevole di preferenze e differenze (esperienza, testi, confronto tra compagni, riflessioni condivise) e non per iniezioni forzate di chiavi di lettura universalizzanti.

I binomi accoglienza-disciplina e autorevolezza-empatia

Sono le nostre parole d'ordine. Senza la disciplina nessuno Yoga può realizzarsi, è dunque lei la prima da accogliere! A seguire viene l'accoglienza, sia dell'allievo, sia di altri aspetti e temi che ognuno porta al Centro. Il fine è il continuo accrescimento: scegliere, valutare e valorizzare ciò che ci accomuna così da testare l'elasticità di cui siamo capaci. Imparando a metterci nei panni dell'altro sviluppiamo l'empatia, una qualità superiore dell'Uomo, ed ecco allora che chi progredisce siamo noi stessi dando vita ad un interessante gioco di opposti dove l'abilità vincente sta nel trovare il giusto punto d'equilibrio all'interno dei binomi. E questo è ancora Yoga! Con l'empatia avviene la comprensione. L'autorevolezza, infine, consente la corretta trasmissione del sapere e promana non tanto da chi lo trasmette ma dal sapere stesso, perché comunicato e condiviso con onestà, rispetto e sincerità.

GLI STRUMENTI E I MATERIALI

Gli strumenti e i materiali sono stati costruiti in anni di amministrazione didattica della scuola. Il metodo in uso presso il Centro è stato acquisito in maniera diretta attraverso la Parola del Maestro e poi de-codificato e suddiviso in quaderni a tema. Ogni insegnante sa sempre come orientarsi all'interno del programma annuale grazie al diario di bordo ed è in grado di prendere decisioni e assumersi responsabilità, secondo il modello dello stormo. Vediamo ora questi strumenti nel dettaglio.

Il metodo

L'insegnamento è strutturato in livelli di difficoltà progressiva, così da permettere all'allievo il posizionamento corretto innanzi tutto delle fondamenta, poi il loro consolidamento e quindi l'avanzamento in una elaborazione progressiva. Il Centro di Yoga si delinea come una figura *mandalica*. Il soggetto attraversa una porta, si ritrova dentro a una prima ampia cornice; lì ha la prima occasione di riappropriarsi del proprio respiro e di darsi ascolto, di afferrare un filo di perle che altro non sono che le domande dell'uomo: "Chi sono? Da dove vengo? Che cosa devo fare?" Passerà forse in un secondo mondo, poi in un terzo e così via; ma quanti altri mondi potranno disvelarsi non è dato sapere in anticipo: ciò emergerà solo dalla reazione "chimica" che avverrà tra lo Yoga, lo strumento, e la materia organica, emotiva, mentale, spirituale e *karmica* di cui ognuno di noi è costituito.

I quaderni

I nostri quaderni sono composti da argomenti a tema, da svolgere sul breve, medio e lungo periodo, sempre tenendo conto di un progressivo sviluppo: dal semplice al più complesso, dal grossolano al sottile. Ogni quaderno è composto da schede che presentano e inquadrano l'argomento e ne illustrano graficamente le tecniche. Ogni scheda può essere ulteriormente sviluppata da osservazioni, approfondimenti, ricerche e dall'esperienza diretta dell'istruttore. In questo modo il quaderno si arricchisce di idee, suggerimenti e impressioni, di tecniche e pratiche da condividere e valutare assieme. Il *corpus* del sapere si conserva e si accresce.

Il diario di bordo

È questo uno strumento semplice ma estremamente efficace. È sempre aggiornato ed ogni istruttore - o anche allievo in formazione - può velocemente orientarsi nel programma semplicemente consultandolo. Attraverso il diario di bordo è anche possibile visionare nel dettaglio e confrontare come i vari istruttori hanno, nel corso dei mesi, strutturato i programmi delle varie classi.

Il modello dello stormo

Quando un gruppetto di noi capì che la cosa che più ci interessava dell'esperienza dello Yoga era provare a realizzare la coscienza di gruppo, ci siamo affidati ai mirabili esempi esistenti in natura da tempo immemore: gli stormi. Si tratta di un sistema non gerarchico, basato sulla comunicazione tra il vertice, che guida, e gli altri componenti della formazione che occupano le postazioni più esterne e laterali, in cui avviene una trasmissione diretta e completa dell'informazione. All'interno dello stormo vige il principio dell'interscambio dei ruoli per cui tutti contribuiscono al progetto secondo le proprie potenzialità e capacità. Ciò consente la continuità e lo stormo viaggia compatto, come un'unità che fa dimenticare come esso sia costituito da molteplici elementi.

CONCLUSIONI

Abbiamo scelto la parola **bottega** per definire il nostro Centro perché ci pare che meglio risponda all'esigenza di stabilire un'identità **forte, chiara e autonoma**; riconosce il ruolo fondamentale del **Maestro** come fonte d'ispirazione e luce, senza rinunciare con ciò alla diversità, allo scambio e alla creatività che ognuno dei partecipanti può apportare. Riesce inoltre a dare al **gruppo**, visto come entità coscienziale, un ruolo nuovo e una forza tale da potersi proporre come guida capace di decidere e di trasmettere il sapere. La nostra scelta si può comprendere immaginando un giardino esistente, da sempre curato con amore, con vialetti e fontane, ricco di piante ed essenze che richiamano insetti ed uccellini: un ristoro per la Vita, di cui ora tocca a noi occuparcene. Ve la sentireste di entrarvi con le ruspe solo perché, dopo un primo sopralluogo, in qualche angolo sono state scovate delle erbacce? Di buttare diserbanti ed iniziare una trasformazione razionalista ed efficientista scegliendo solo piante e fiori robusti e facili da mantenere? Davvero fare ciò sarebbe utile e necessario, o non si rischierebbe piuttosto di trasformare l'energia dell'intero giardino, col rischio concreto di privarlo irrimediabilmente della sua propria identità? La nostra Scuola di Yoga a bottega desidera proteggere il giardino e la sua semenza con lungimiranza, accrescerlo in varietà e ricchezza, celebrarne la Bellezza in ogni sua forma manifesta. Ci auguriamo che anche altri protagonisti dello Yoga, singoli o gruppi, che come noi si ritrovano nella definizione di portavoce e rappresentanti di tradizioni classiche e, perché no, di metodi moderni - che grazie al loro assetto si sono affermati come utili per l'uomo siano interessati a valorizzare la propria Sadhana. Di affermare il Centro come un luogo di scambio e di crescita collettiva, dove la relazione è dinamica e la fiducia concessa si fonda sull'autorevolezza e non sull'autorità di un certificato appeso. Auspichiamo che possano nel tempo nascere diversi e peculiari Centri Bottega dove diverse e uniche *téchne* siano trasmesse con chiarezza e professionalità, che si possa avviare una comunicazione orizzontale tra gli insegnanti grazie alla creazione di una rete di Centri come entità autonome.