

ACCADÉMIA YOGA YAKSHAMADA

CORSO ISTRUTTORI/INSEGNANTI YOGA
METODO JYOTIM

Seconda edizione
Gennaio 2023



Con più di 200 milioni di praticanti nel mondo, dei quali almeno 2,5 milioni in Italia, lo yoga è sempre più un fenomeno di massa, e lo si trova un po' dappertutto.

E se è vero che lo yoga è destinato a una continua evoluzione, è anche vero che le scuole adatte all'insegnamento di questa "arte" sensibile sono poche.

L'Accademia Yoga Yakshamada è un percorso di formazione basato sul metodo Jyotim, una scuola piccola e di nicchia, seria e impegnativa, che punta proprio sulla qualità e sulla cura dei dettagli. Il termine Accademia sta a sottolineare il livello delle figure e delle voci che le daranno vita nell'insegnamento, tutte altamente qualificate nel loro ambito di competenza.

Jyotim (la parola significa "luminosità") nasce nel 1991 da un'idea di Renato Turla e Dona Holleman, entrambi allievi di B.K.S. Iyengar. È un metodo che tende a "illuminare" l'azione, allo scopo di creare un dialogo psicofisico che porta a vedere i confini più nascosti tanto del corpo quanto della mente. La strada indicata dallo yoga è quella dell'impegno cosciente, continuo e costante, che permette di individuare l'ostacolo e di entrarci dentro, e che mostra, "illumina", la strada per uscirne facilmente. Pertanto, la pratica è l'arte dell'intensità, che nutre la potenza dell'istinto, dell'intuizione, dell'intelligenza e della creatività.

Ecco allora che quello dell'Accademia Yoga Yakshamada è un percorso formativo professionale e professionalizzante, strutturato in conformità con l'UNI (Ente Italiano di Normazione).

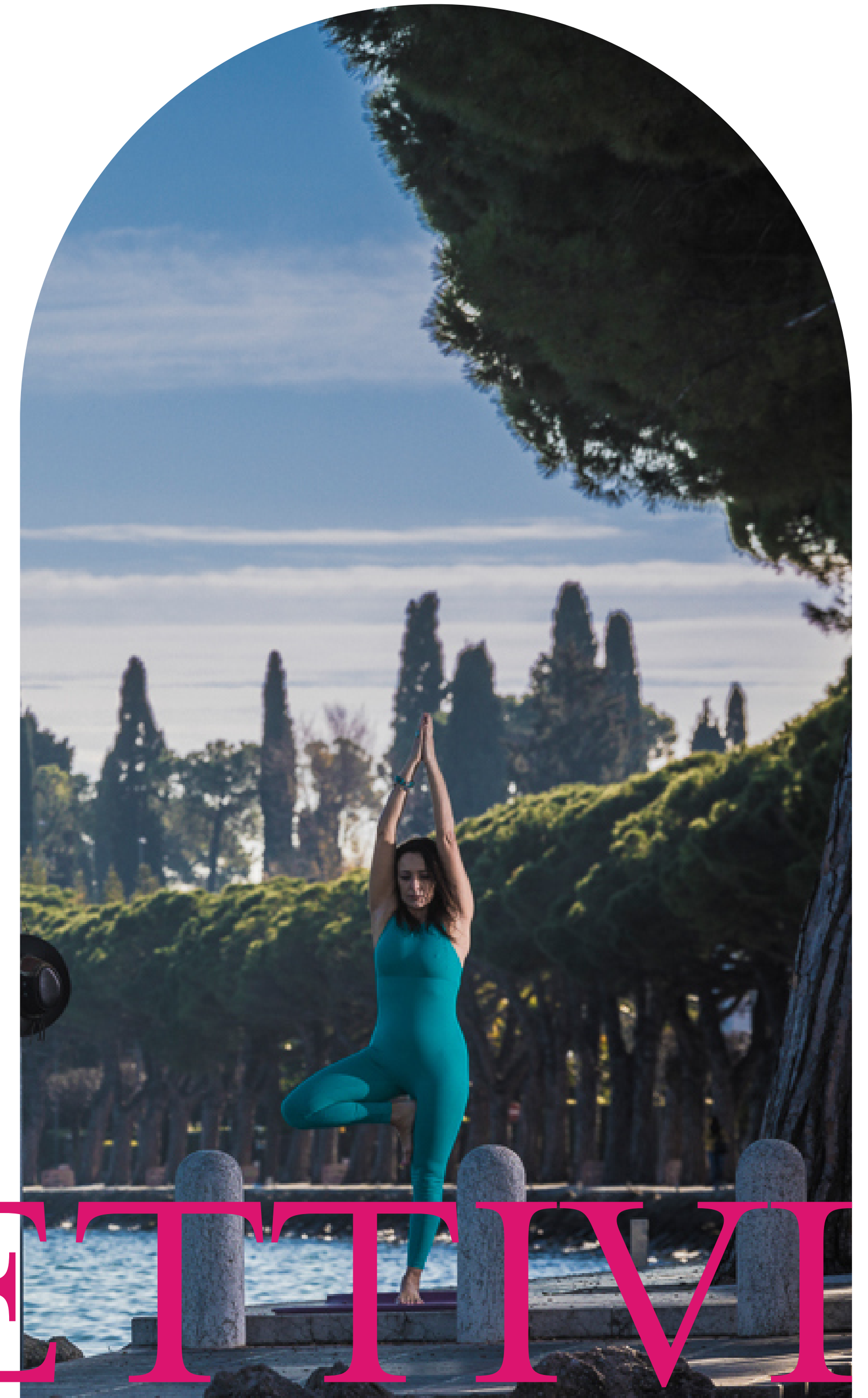
Il diploma rilasciato è riconosciuto ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n. 4 ("Gazzetta Ufficiale" n. 22 del 26 gennaio 2013) che abilita all'insegnamento Yoga a livello internazionale.

**Formare i nuovi Istruttori/Insegnanti
Yoga Jyotim;**

**Completare la figura professionale di chi
sia già in possesso di un diploma di
Istruttore/Insegnante;**

**Perfezionare la pratica yogica e ampliare
le conoscenze in materia.**

OBIETTIVI



1 - Pranayama

La pratica yogica non può prescindere dall'atto di una respirazione consapevole. Compito proprio del pranayama è quello di entrare nelle profondità di ciascun praticante, facendogli scoprire piano piano i meandri più nascosti e reconditi di sé.

Tutti noi respiriamo, altrimenti non potremmo vivere. Le varie tecniche di pranayama, che spaziano dalle cosiddette "grossolane" - termine che non ha nulla a che fare con un'accezione negativa, ma che fa riferimento a quel momento iniziale di respiro che deve sciogliere le prime resistenze che ci impediscono di addentrarci in noi - alle più sottili, daranno sempre più questa attività "naturale" sia capace di portare il praticante a un livello di ascolto così profondo che il semplice gesto e/o asana (posizione) saranno arricchite e sostenute da una visione nitida, mantenendo nel qui e ora il praticante stesso.

Non ci sarà né spazio né tempo per guardare oltre, ma si sarà totalmente immersi in quello che si sta facendo, al punto tale che tempo e spazio si annulleranno come per incanto, condizione ideale per una meditazione profonda.



ATTIVITÀ

2 - Asana

Quando ci si avvicina al mondo dello yoga per la prima volta, e la consapevolezza di sé non è ancora sviluppata, la pratica dell'Hata Yoga ci aiuta in questo cammino, supportato da una ricerca costante dell'equilibrio tra le parti che entrano in gioco nella costruzione dell'asana stessa.

L'esecuzione delle asana (posizioni), sostenuta da una corretta respirazione, conduce il praticante a esplorare quale mondo immenso si trovi al suo interno, quali barriere o ostacoli debba abbattere per potersi addentrare sempre più in sé. Il superamento di questi blocchi libera il praticante dal velo di Maya, rendendo tutto più chiaro, ma soprattutto lasciando una sensazione di libertà, che si trasmette non solo nel corpo, ma soprattutto nella mente.

Queste due entità, mente e corpo, separate solo per un'esigenza dialettica, durante la pratica instaurano uno stretto "colloquio", tenendo il praticante focalizzato in quello che sta eseguendo.

Il risultato sarà la leggerezza della mente, libera da pensieri inutili, e una libertà di movimento precedentemente preclusa, soprattutto da motivazioni mentali (cerebrali). Durante l'arco dei tre anni, la pratica delle asana porterà il praticante, passo dopo passo, a distreggiarsi dalle posizioni più semplici a quelle più complesse, attraverso un profondo lavoro di ascolto, unito a spiegazioni precise, minuziose e dettagliate di ciò che si sta eseguendo (muovendo), e alle risposte ai "perché" quelle azioni vengano così eseguite.

I vari passaggi, detti intermedi, o posizioni intermedie, che costituiscono il percorso per arrivare nelle posizioni finali, costituiscono il viaggio che ogni praticante dovrà percorrere per potersi riposare nella posizione finale.

Pertanto, l'anima della pratica è costituita dal viaggio, con tutte le sue sfaccettature, che va fatto per arrivare poi serenamente alla meta. che il semplice gesto e/o asana (posizione) saranno arricchite e sostenute da una visione nitida, mantenendo nel qui e ora il praticante stesso.

Non ci sarà né spazio né tempo per guardare oltre, ma si sarà totalmente immersi in quello che si sta facendo, al punto tale che tempo e spazio si annulleranno come per incanto, condizione ideale per una meditazione profonda.

3 - Sequenze armoniche

Una volta raggiunta la padronanza delle asana, è gioco forza entrare e uscire da una posizione a un'altra attraverso un corretto ritmo dettato dalla respirazione.

Il risultato delle sequenze armoniche è dato proprio dall'equilibrio esatto che si instaura tra il movimento e il respiro, in una serie di posizioni (asana) strettamente correlate (collegate), per raggiungere il risultato desiderato.

È attraverso l'impegno costante che si può sviluppare la creatività, dettata dall'istinto: il flusso crea armonia tra una posizione e un'altra, quasi fosse una "danza". L'istinto, per quanto sia considerato un talento innato, per potersi esprimere necessita di un terreno fertile, fatto di studio, perseveranza e sacrificio.

La bellezza che ne nasce non è solo esteriore, perché essa, partendo dal profondo del praticante, esplode all'esterno come una luce luminosa, percepita però solo da coloro che sanno come e dove guardare.

Senza questo, ciò che rimane è un'esecuzione fredda, priva di quella luminosità che sta proprio nella parola "Jyotim".

4 - Costruire una lezione

Le tecniche acquisite e le conoscenze proprie della pratica yogica, per essere trasmesse a una classe, a un singolo allievo o a un piccolo gruppo, abbisognano di un corretto lavoro pedagogico.

Nell'arco del percorso di formazione, saranno esplorate le varie metodologie pedagogiche per raggiungere tale obiettivo.

Saranno prese in esame varie simulazioni, con la partecipazione diretta dei Praticanti stessi: il mettersi in gioco, infatti, sarà un punto vitale della formazione dell'istruttore/insegnante di yoga, senza nulla togliere, ma tenendola ben presente, alla parte teorica.

Saranno vagliati vari livelli di classi, affinché il futuro istruttore/insegnante di yoga possa destreggiarsi al meglio di fronte ai diversi gradi di conoscenza yogica con cui si dovrà misurare in seguito, unitamente anche ai vari tipi di allievi che incontrerà nel suo cammino didattico.

5 - Studio del corpo umano e delle funzioni fisiologiche

Lo studio del corpo umano e della sua fisiologia è sicuramente di supporto all'istruttore/insegnante e al praticante esigente, per capire come è strutturato il corpo umano e come funzionano le varie parti che lo compongono.

Non è strettamente necessario inoltrarsi in modo minuzioso e capillare nello studio dell'anatomia, come lo è invece per un medico o per un professionista sanitario. Il compito dell'insegnante di yoga non è quello di sostituirsi agli operatori socio sanitari o ai medici; consiste invece nell'avere una conoscenza generale del corpo umano, che gli permetta di capire al meglio gli effetti dei suoi insegnamenti che si verificano su di esso (corpo).

Basterebbe un ascolto attento di sé per capire ciò; ma conoscere e riconoscere anche il nome delle parti che lo costituiscono (corpo) e delle sue funzioni, non guasta.

6 - Studio del movimento

Dalla conoscenza del corpo umano al movimento delle sue parti il passo è breve. È qui che i “perché” di ciò che facciamo trovano le loro risposte, come, per esempio, capire che un determinato blocco può partire da molto lontano (trigger point), rispetto a dove lo si percepisce. Muovere una parte del corpo, una mano, un braccio, eccetera...

Comporta un'esecuzione che interessa catene muscolari, linee miofasciali, articolazioni, ecc. il cui ascolto attento ci porta sempre più dentro di noi. La ricerca continua e costante aiuta a raggiungere una consapevolezza di sé sempre maggiore.

Ogni volta che si esegue un'asana (posizione), grave sarebbe non viverla come se fosse la prima volta che la si affronta. Compito dell'istruttore/insegnante e del praticante esigente è proprio quello di ricercare, attraverso l'ascolto profondo di ciò che accade durante le varie esecuzioni di asana, le variazioni che ne nascono, anche a costo di rimettersi in discussione, negli anni, con umiltà.

Se si pratica con questo spirito, nel tempo accadrà che posizioni che si eseguivano con una certa facilità (secondo noi), potranno presentarsi ostiche come nuove. Ciò non significa regredire, tutt'altro: è un momento di crescita, non un'involuzione. Significa che il vecchio è stato soppiantato dal nuovo, e che non ci si è adagiati nella ripetitività inconsapevole, determinata dal piacere di una esecuzione che soddisfaceva solo l'ego.

Questo è proprio ciò che rende lo yoga mai uguale a se stesso, e, anzi, in continua evoluzione. In caso contrario, nel tempo la pratica si riduce solo a un buon movimento fisico, snaturando il vero significato dello yoga.

Cosa fondamentale, inoltre, per coloro che insegnano, è conoscere chi ci sta di fronte e accompagnare l'allievo nella pratica, rispettando i suoi limiti e i suoi bisogni.

7 - Filosofia

La conoscenza dello yoga non si riduce alla mera esecuzione di asana (posizioni): la materia dello yoga è assai più vasta e complessa.

Dal secolo scorso a oggi, lo yoga ha avuto uno sviluppo e una diffusione immensa in tutto il mondo, creando un vero fenomeno di massa. Nuove palestre, nuove scuole sono nate e continuano a nascere ovunque, e ciascuna ritiene di essere la depositaria del vero “yoga”. A ben guardare, lo yoga, ai nostri giorni, rappresenta un business di grandi dimensioni, e perciò appetibile dal punto di vista economico per le grandi multinazionali.

Il prevalere di questi fattori su quello che lo yoga rappresentava al suo inizio ha fatto sì che l'India abbia inserito a livello ministeriale lo yoga, per salvaguardarne il patrimonio letterario e filosofico che sta alle sue origini. Infatti la parte dello yoga che oggi si è diffusa maggiormente, grazie soprattutto alla forza mediatica ed economica occidentale (in primis gli Stati Uniti), è lo yoga “fisico”, che spesso non tiene conto dell'aspetto filosofico-religioso che sta alla sua base.

Pertanto, nel corso dei tre anni di formazione istruttori/insegnanti di yoga, oltre agli argomenti precedentemente trattati saranno dedicate ore allo studio della storia dello yoga, prendendo in esame alcuni testi di grandi Maestri, tra cui quello attribuito a Patañjali: Yogasutra. Allo stesso modo, saranno presi in considerazione alcuni testi della mitologia, come la Bhagavadgita, per meglio capire il messaggio racchiuso in questa antica disciplina.

Non sarà possibile approfondire in modo sistematico l'immenso patrimonio letterario e filosofico che sta alla base dello yoga, tanto è vasto; ma si potrà almeno raggiungere una conoscenza generale delle sue origini, e scoprire quale forza intrinseca sia contenuta in esso, capace non solo di resistere al passare del tempo, ma anche di diffondersi in modo trasversale, sempre più in tutto il mondo.

Sarà una scoperta vedere come le conoscenze dell'essere umano, i suoi comportamenti, compresi i fenomeni sociali, fossero conosciuti perfettamente già nei millenni passati.

8 - Comunicazione

L'area della comunicazione racchiude in sé due filoni: uno che riguarda il linguaggio verbale e comportamentale, l'altro relativo al linguaggio riservato agli strumenti mediatici. Entrambi trattano di comunicazione, ma con dei distinguo, che verranno affrontati in due momenti diversi. Diventare insegnanti richiede anche la capacità di trasmettere il sapere acquisito, attraverso un corretto approccio comunicativo. Si può essere dei bravissimi praticanti, ma non essere in grado di trasferire la propria esperienza ad altri.

Nell'insegnamento entrano in gioco molti fattori, tra cui l'empatia, il carisma e la capacità dialettica, tutti elementi necessari, che aiutano l'istruttore/insegnante nel suo lavoro. Pertanto, saranno prese in esame le tecniche corrette e utili affinché l'istruttore/insegnante possa avanzare nel processo pedagogico nel modo più efficace possibile, e possa destreggiarsi al meglio di fronte a diverse tipologie di allievi (utenti), siano essi singoli o in gruppo.

Quando si inizia a insegnare, non sempre basta affiggere alla porta della scuola un cartello, e poi aspettare che le persone vengano e si iscrivano ai corsi proposti. Forse un tempo, quando la concorrenza non era così elevata, si poteva procedere in questo modo, soprattutto se si era nati e vissuti nella zona di apertura della scuola.

Oggi come oggi non è più possibile. Molte cose sono cambiate: in primis l'elevato numero di scuole; e non è da sottovalutare il flusso di persone che si spostano molto più facilmente di un tempo.

Nonostante il passaparola rimanga ancora un modo efficace di pubblicità, altri strumenti si sono affermati e continuano a evolversi. Facebook e i nuovi social hanno rivoluzionato il modo di relazionarci e di trasmettere notizie alla velocità della "luce". Sebbene trovi ancora spazio il classico sito web, deputato a trasmettere nei dettagli la propria attività, i messaggi brevi, le foto e quant'altro non preveda una lettura impegnativa, anche di poche righe, riescono ad attrarre e a richiamare maggiormente l'attenzione, e a essere più efficaci sul piano comunicativo.

Questi strumenti richiedono però un uso corretto e consapevole, visto l'evolversi delle tecnologie e alla luce di regolamenti che cambiano costantemente e in modo rapido. Il linguaggio stesso deve rispondere a questi canoni, allo scopo di essere incisivi ed esauritivi con un uso breve ma efficace di immagini e parole.

Tutto questo sarà trattato dettagliatamente, e il futuro istruttore/insegnante verrà accompagnato nell'esplorazione di questo intricato dedalo comunicativo.

9 - Sezione legale-fiscale

Insegnare oggi per puro diletto, senza attenersi agli obblighi di legge, è considerato illegale. Le norme burocratiche hanno invaso il mondo dell'insegnamento dello yoga, facendolo diventare un'attività remunerativa come un'altra, e perciò sottoposta a oneri da cui non è possibile prescindere.

Lo stesso volontariato oggi è altamente normato, tanto da creare problemi economici, laddove un tempo la gratuità era fondamentale per la sopravvivenza di certe istituzioni.

Sia che si insegni presso altre palestre, sia che si insegni nella propria, è obbligatorio scegliere un regime fiscale, che sia il più idoneo e conveniente possibile alla propria attività.

Verrà illustrato, con dovizia di informazioni, l'iter burocratico per intraprendere l'attività di istruttore/insegnante di yoga, o per aprire una propria palestra/scuola. Saranno altresì illustrate le responsabilità degli attori di queste attività, sia da un punto di vista civile, sia da un punto di vista penale. La conoscenza dei processi burocratici/legali è fondamentale per poter proseguire serenamente e consapevolmente nelle proprie scelte lavorative.



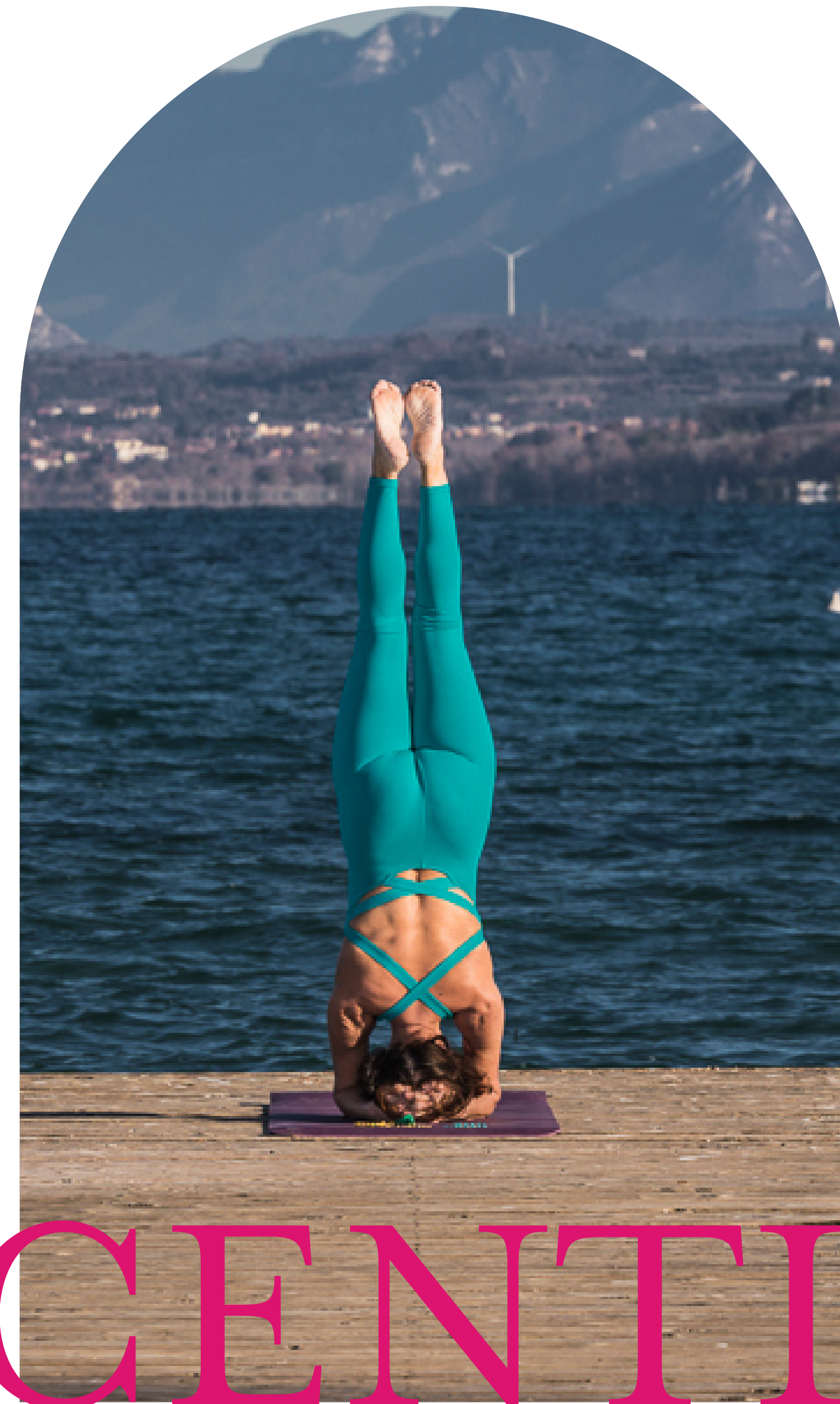
M° Paola Polli

Pratica yoga dal 1989, insegna dai primi anni 2000, e dal 2020 forma istruttori e insegnanti. Dal 2011 insegna a Peschiera del Garda (VR) nel Centro Yakshamada di via Forte Laghetto, di cui è stata fondatrice, e dal 2016 anche nella sede staccata di Verona. Nel 2019 consegue il Master in Yoga Studies, all'Università Ca' Foscari di Venezia e il Diploma di Senior Teacher Jyotim.



Federico Squarcini, PhD

Lecturer e Numata Professore presso l'università Berkeley in California. Dal 2014 Direttore e docente del Master Yoga Studies alla Ca' Foscari di Venezia. Dottore di ricerca in 'Studi Religiosi' presso l'Università di Bologna, è Professore associato di Storia delle religioni all'Università Ca' Foscari di Venezia. Ha insegnato Storia delle religioni e Storia delle religioni dell'India all'Università di Firenze e Indologia all'Università di Bologna e all'Università 'La Sapienza' di Roma.



DOCENTI



Daniele Moro

Fesioterapista sportivo per il ChievoVerona e il Marmi Lanza, autore di numerose pubblicazioni nel campo della riabilitazione muscolare.



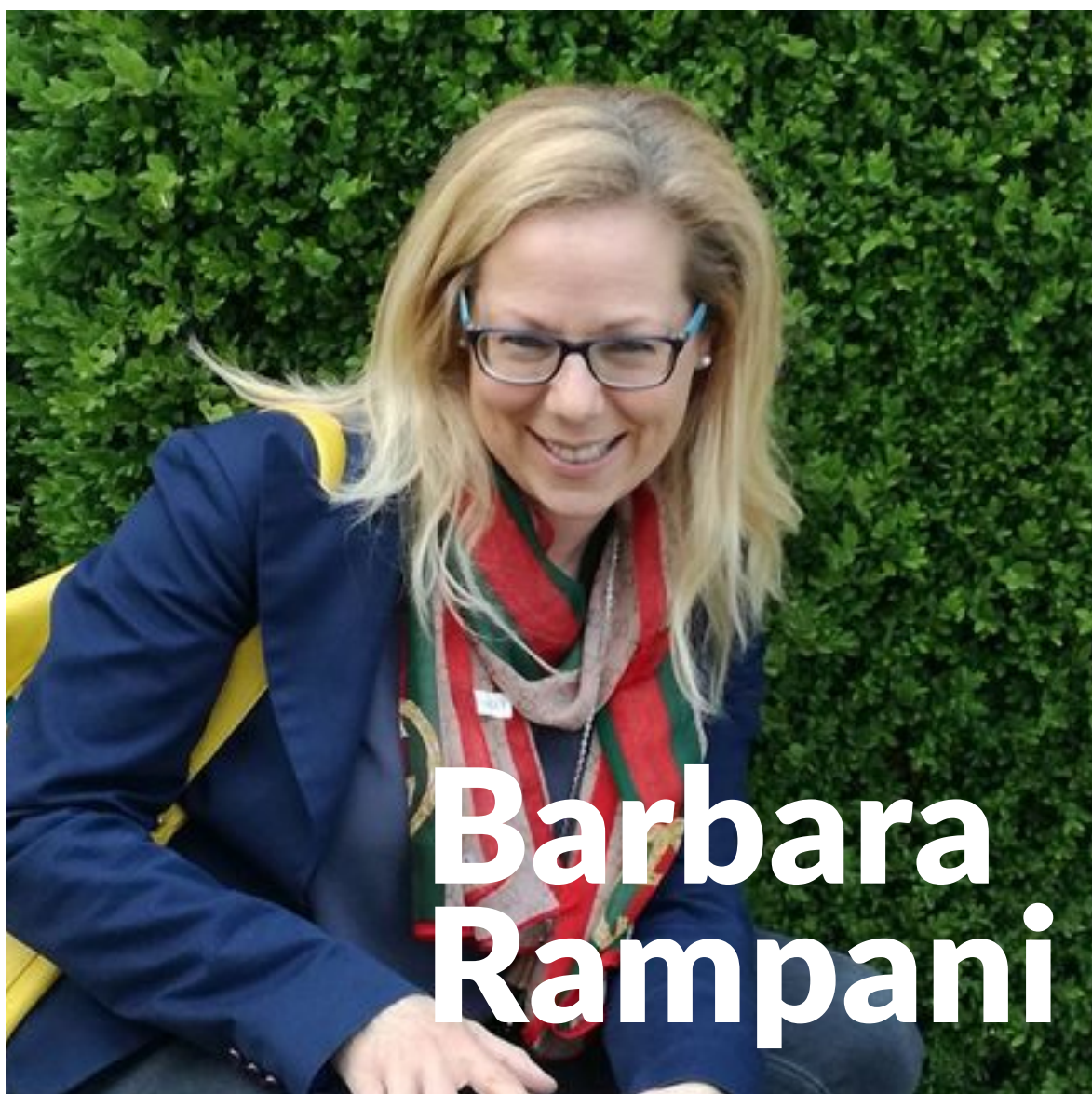
Barbara Biscotti, PhD

Dottoranda di ricerca in Diritto Romano e Diritti dell'Antichità, prof. associata presso l'Università di Milano-Bicocca, ove è titolare delle cattedre di Diritto Romano e Storia del Diritto Romano. Insegna inoltre Istituzioni di Diritto Romano nell'ambito del corso di laurea in Giurisprudenza dell'Accademia Allievi Ufficiali della Guardia di Finanza di Bergamo. È docente presso il Master in Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia. Insegna yoga a Milano secondo la tradizione di Nil Haoutoff,



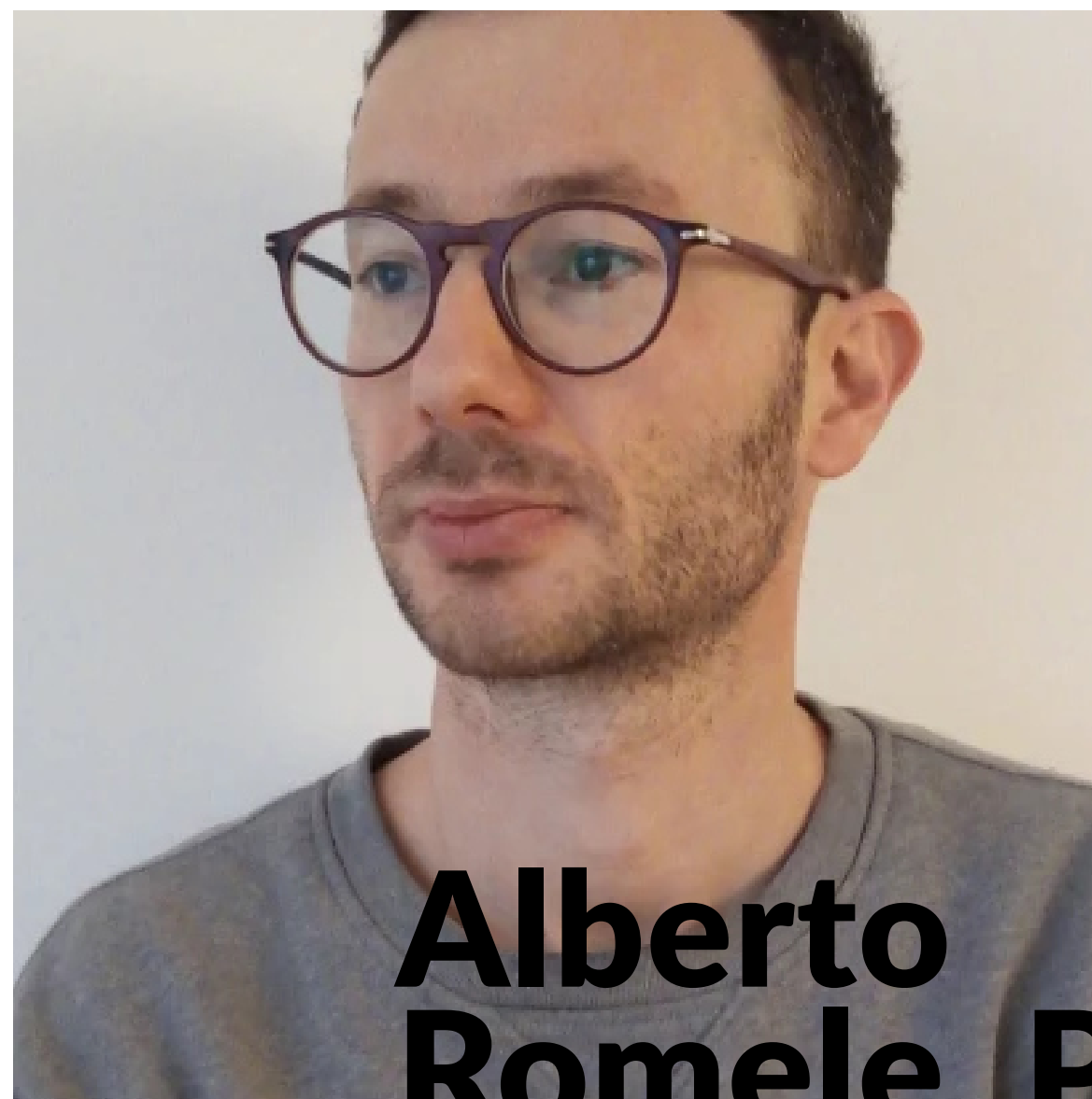
Elisa Prospero

La dottoressa Prospero è specializzata in medicina estetica e in dietologia. Ha conseguito un Master in ipnositerapia ed è specializzanda in agopuntura e medicina cinese classica. Opera piccoli trattamenti di chirurgia estetica con particolare attenzione a tecniche naturali e come dietologa a Peschiera del Garda.



Barbara Rampani

Dottoressa Commercialista e Presidentessa del Collegio dei Revisori dell'Ordine Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili di Verona dal 2022. Collabora con AICS, ASD e il non-profit.



Alberto Romele, PhD

È ricercatore all'Università di Tubinga in Germania e collabora con la Fondazione Bruno Kessler di Trento. Si occupa di filosofia della tecnica e del digitale, con un'attenzione particolare agli immaginari dell'Intelligenza Artificiale. Ha pubblicato numerosi articoli su riviste specializzate. Il suo ultimo libro, pubblicato nel 2020, si chiama Digital Hermeneutics.



Sabina Tutone

Architetto ed esperta di teatro contemporaneo, insegna Public Speaking all'università salesiana IUSVE. Ha diretto di improvvisazione teatrale, dizione, fonetica e drammaturgia del corpo presso scuole, istituzioni e università.

Durata

Il corso dura 3 anni*, e prevede 250 ore di formazione, tra pratica e lezioni frontali. Parte integrante del percorso formativo è costituita dal tirocinio** (terzo anno) di 50 ore (che si aggiungono alle 250 della formazione vera e propria), che rappresenta il modo migliore per mettersi alla prova, e un'ottima opportunità di accesso al mercato del lavoro. Il tirocinio, per i partecipanti che sono già impegnati professionalmente nel settore, è facoltativo e sostituibile con un elaborato di presentazione delle attività che svolgono.

Durante tutto il periodo di formazione è comunque obbligatoria la pratica settimanale in un centro Jyotim, in accordo con la direttrice del corso.

È altresì obbligatoria la stesura di un elaborato finale.

*Se alla fine del triennio l'allievo non verrà giudicato pronto per il diploma dalla direttrice del corso, questi dovrà prolungare la sua partecipazione per il tempo necessario.

**Il tirocinio non va inteso come insegnamento autonomo, ma va concordato con la direttrice del corso di formazione e svolto sotto la sua guida.

Titolo rilasciato

L'allievo che abbia frequentato regolarmente sia le lezioni di pratica sia le lezioni frontali previste dal corso, partecipato ad almeno 2 stage di approfondimento Jyotim all'anno, per la maturazione di almeno 6 crediti all'anno,* svolto le attività di tirocinio (nel terzo anno), presentato l'elaborato finale, sarà conferito il titolo di Istruttore/Insegnante Yoga Jyotim.

Il Jyotim ha ottenuto la Certificazione Csen (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI), che consente di rilasciare un diploma di Istruttore di Yoga riconosciuto nell'intero territorio nazionale.

Questo riconoscimento è anche compatibile con gli standard internazionali previsti da Yoga Alliance (RYT-250 e RYT-500).

*Vengono riconosciuti come stage di approfondimento Jyotim quelli condotti da Senior Teacher, Advanced Teacher e Insegnanti Esperti.

Si stabilisce l'equiparazione di 1 credito = 1 ora, come da regolamento Jyotim.



ULTERIORI
INFORMAZIONI

Periodo di svolgimento

Gennaio 2023 – dicembre 2025

Planning didattico

Sabato e domenica per un weekend al mese.*

*Il calendario del corso verrà definito in dettaglio con congruo anticipo rispetto all'avvio delle attività, e sarà consultabile sul sito yakshamada.it nella sezione dedicata all'Accademia Yoga Yakshamada.

Modalità didattica

Pratica yogica e lezioni frontali.

Frequenza

La frequenza verrà monitorata attraverso firme presenza. Il rilascio del diploma è subordinato a una frequenza regolare. Le assenze, in ogni caso, non devono superare il 30% delle ore di pratica e di lezione frontale.

Requisiti di ammissione

Almeno 5 anni di pratica yogica.

Per gli allievi che frequentano i centri Jyotim, è sufficiente l'assenso del loro insegnante; per gli allievi che autocertificano gli anni di pratica, è necessario un colloquio con la direttrice del corso di formazione, che, come da regolamento Jyotim, può, a sua discrezione, proporre un periodo di frequenza presso un centro Jyotim in corsi "normali" o avanzati prima di consentire l'accesso al corso istruttori.

Domanda di ammissione

Tramite il form di iscrizione nell'apposita sezione del sito del Centro Yakshamada.

Modalità di selezione

Colloquio con la direttrice del corso.

Criteri di selezione

I principali fattori considerati ai fini della selezione saranno:

- il numero di anni di pratica yogica già maturati,
- la tipologia di scuola di yoga frequentata,
- la motivazione,
- le capacità relazionali,
- le eventuali esperienze formative e professionali attinenti pregresse,
- la disponibilità alla frequenza prevista.

Ammissibilità esterni e maturazione crediti

Per le lezioni frontali è prevista l'iscrizione per uditori. La partecipazione a singole lezioni consente la maturazione di crediti* formativi.

*Si stabilisce l'equiparazione di 1 credito = 1 ora.

Posti disponibili

Il numero massimo di posti disponibili è 16. L'attivazione del corso è subordinata al raggiungimento di almeno 10 iscrizioni.

Quota di partecipazione

€ 3.600,00

- 1° acconto, 30/09/2022: € 400,00
- 1° saldo rata, 15/12/2022: € 800,00
- 2° acconto, 30/09/2023: € 400,00
- 2° saldo rata, 15/12/2023: € 800,00
- 3° acconto, 30/09/2024: € 400,00
- 3° saldo rata, 15/12/2024: € 800,00

Sede del corso

Centro Yakshamada, via Forte Laghetto 11/C, Peschiera del Garda, VR

Direttrice del corso

Paola Polli, Senior Teacher Jyotim



Telefono: +39 3397829531

E-mail: info@yakshamada.it

Web: yakshamada.it

IG: [yogapeschiera](https://www.instagram.com/yogapeschiera) FB: [Centro Yakshamada](https://www.facebook.com/CentroYakshamada)