



...

SEZIONI

Cerca...



Arriva Katy Kat, la gatta ambientalista che spiega ai bambini cos'è l'ecologia

Viaggiare a piedi, ma "su misura"

Da Prato Rifò, il nuovo cashmere eco-sostenibile

Wisemindplace.Com, il primo e-commerce degli inventori

Un pesce di plastica dalla spiaggia di Coccia di Morto

## Yoga sempre più in yoga, ma il settore non è regolato

Non è ancora prevista una regolamentazione sull'insegnamento dello yoga, sebbene coinvolga circa 3 milioni di persone in Italia. Il risultato è la proliferazione di corsi per diventare maestro spesso troppo accelerati



TEMPI MODERNI

Identikit della generazione sharing

EMANUELA MINUCCI

The Atlantic, web e convegni: una testata storica al passo coi tempi

CHRISTIAN ROCCA

Carlo Donat Cattin, il Dc di sinistra nemico di Andreotti

MARCELLO SORGI

**VIDEO CONSIGLIATI**

Ecco quanto un impianto dentale dovrebbe costare a Florence  
Implanti dentali | Search Ads

Ecco 6 Gigante, la nuova seggiovia dello Jafferau: era attesa da anni

Invia denaro online da wu.com o con la Western Union® app  
Western Union

Ford, il letto intelligente per rimettere a posto chi invade la "corsia" altri

BIANCA CARATI

Pubblicato il 14/03/2019

Ultima modifica il 14/03/2019 alle ore 05:00

Scegliereste un avvocato, un dentista, uno psicanalista o qualunque altro professionista che si sia laureato con la scorciatoia? Ovviamente no. Eppure questa logica che è scontata in molti campi non sembra ancora appartenere al mondo dell'insegnamento dello **yoga**, sebbene si stia parlando di professionisti che instaurano un rapporto molto stretto con i loro allievi e che dovrebbero gudarli in una disciplina complessa profonda, dai molti risvolti fisici e psicologici. E stiamo parlando non di una nicchia, ma di un **fenomeno che in Italia si stima interessi quasi 3 milioni di persone**, secondo uno studio Nielsen realizzato per COOP Italia. Ovviamente non è un diploma a fare un bravo insegnante, come non è una laurea che formerà un bravo medico o un bravo ingegnere, ma **almeno un requisito di formazione di base ci dovrebbe essere**. Il rischio, infatti, è che la popolarità dello yoga e il dato sicuramente positivo che sempre più persone optino per uno stile di vita più sano, vada a infrangersi su esperienze negative. A scapito degli utenti, ma anche dello yoga stesso e di chi dedica a questa disciplina una vita di studio e dedizione.

**PUBBLICITÀ**

Replay

Scopri di più



5

inRead invented by Teads

Stanco delle pubblicità? Unisciti a noi!

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

diventare insegnanti. **Nel nostro paese** CONDIVIDI**troviamo in un panorama di totale d...** ...

riferimento, proliferano i *teacher trainings*.  
 preoccupazione, e che ben pochi sanno, è che non esiste alcuna differenza di titolo fra un insegnante che si è formato a una scuola che prevede anni di pratica e studio, e quello che da zero decide di iscriversi a un teacher training mordi e fuggi. **Ci sono proposte che consentono di diventare insegnanti anche in meno di due mesi, con 150 ore di corso e una spesa che oscilla tra i 1500 e i 3000 euro.** L'utente finale, dunque, non ha nessun elemento oggettivo per valutare la preparazione di un insegnante e diventa davvero difficile capire come mettersi nelle mani giuste.



**"Non basta una vita per diventare un bravo insegnante di yoga, figuriamoci un corso da 100 ore"**, spiega **Carlo Sobrero**, presidente dell'Associazione Italiana Iyengar yoga. "Il primo consiglio, a prescindere dalla tradizione yoga che si sceglie di praticare, è quello di informarsi e chiedere se l'insegnante ha seguito almeno un serio percorso di formazione. Nel metodo Iyengar, che prende il nome dal maestro B.K.S. Iyengar, per esempio, gli insegnanti devono aver seguito un rigoroso percorso stabilito dalla scuola centrale di Pune in India. Il primo passo per richiedere l'accesso al percorso formativo è avere una pratica di almeno tre anni. Il corso per diventare insegnante di primo livello dura poi come minimo ulteriori tre anni, al termine dei quali si dovrà superare un esame, teorico e pratico, che rappresenta una verifica del metodo di insegnamento, della pratica personale, della comprensione dell'anatomia di base e della filosofia dello yoga. Questo primo certificato abilita all'insegnamento. Ogni insegnante poi è tenuto a continuare la sua formazione attraverso corsi di aggiornamento con insegnanti senior".

Nella speranza di arrivare a un'auspicabile regolamentazione in materia, **un primo passo in questa direzione arriva dalla norma UNI**, risultato di un lungo tavolo di lavoro che ha visto la partecipazione dell'Associazione Italiana Iyengar Yoga, della Yani (Associazione Italiana Insegnanti Yoga) e dell'Associazione Yoga Satyananada.

"La nostra associazione, spiega Barbara Biscotti vice presidente della Yani, riunisce più di 1100 insegnanti di yoga in tutto il Paese provenienti da scuole e tradizioni differenti. Nasce dalla voglia e dalla necessità di lavorare insieme allo sviluppo e alla valorizzazione della professione dell'insegnante di yoga perché crediamo nell'esercizio libero della professione fondato sull'autonomia e sulle competenze, ma anche sulla tutela dell'utenza. **I requisiti minimi per diventare nostri soci sono avere una formazione comprovata di almeno 500 ore in un arco di tempo non inferiore ai 4 anni e aver esercitato l'insegnamento per almeno 4 anni.** Per rimanere nostri associati è poi richiesto una formazione continua minima di almeno 32 ore l'anno. La norma Uni che abbiamo contribuito a definire è il primo esempio in Europa di determinazione delle competenze, delle conoscenze e delle abilità dell'insegnante di yoga professionista, secondo quanto previsto dalla legge 4/2013 sulle figure professionali non regolamentate. La raccomandazione che vorrei fare a chi decide di approcciare questa meravigliosa disciplina è quella di accertarsi se l'insegnante al quale ci si sta rivolgendo abbia avuto una congrua formazione e poi diffidare dai tuttologi, quegli insegnanti che travalicano le competenze della loro disciplina e dispensano pillole di saggezza e consigli un po' su tutto: dall'alimentazione, alla salute, dalla psicologia al come vivere in generale".