

Suggerimenti per gli insegnanti:

10 cose che avrei voluto sapere quando ho cominciato a insegnare Kundalini Yoga

(Ramdesh Kaur)

Come insegnante, ho dovuto imparare molto attraverso tentativi ed errori. Tutti ne hanno fatto esperienza all'inizio dell'insegnamento, ma magari avessi saputo di qualche pro e contro in più al mio esordio. Ecco alcune delle cose più importanti che ho imparato come insegnante di Kundalini Yoga, e che avrei voluto saper fin dal primo giorno:

1. Non esiste una classe perfetta.

Lasciate che l'energia delle persone nella stanza e l'energia del pianeta si muovano e si spostino secondo ciò che deve accadere. Fate del vostro meglio e preparatevi, ma consentite alla classe di diventare ciò che è necessario che sia. Seguite il flusso. Ci sono ottime lezioni, ma nessuna perfetta. Anche questo è perfetto.

2. Non ci sono insegnanti perfetti.

Non mettete nessuno, incluso voi stessi, su un piedistallo. I vostri insegnanti, per quanto incredibili, sono punti luce lungo la Catena d'Oro. Questo è un posto potente in cui essere ed è molto sacro ma, in definitiva, sono la Catena d'Oro, il "Guru Dev" e l'energia degli insegnamenti a darvi l'impulso. Ma se li adorate, vi deluderanno. Sono umani; non lo dimenticate. E lo siete anche voi. Solo perché siete insegnanti, non significa che potete essere insegnanti perfetti. Potete solo essere un perfetto "voi".

3. Utilizzate della musica adatta.

Rimanete aggiornati sui mantra che usate. Il mantra giusto può elevare e ispirare i vostri studenti. Acquisite familiarità con chi mette in musica i mantra del Kundalini Yoga. Diventate consapevoli di quanti musicisti e mantra possono trovare spazio nel vostro lettore. C'è tanto materiale disponibile su SpiritVoyage.com tra cui navigare e da ascoltare in anteprima, così da sapere cosa viene pubblicato. Informatevi su versioni diverse di mantra che esprimono sentimenti diversi, in modo da essere sempre pronti con la giusta energia per un kriya o una meditazione. Parte della vostra attività è conoscere la musica! I vostri studenti vi ringrazieranno per questo.

4. Osservate il vostro flusso.

Lo spazio tra le posture nei kriya è importante. Come spiegate ai vostri studenti il passaggio da una posizione all'altra? Guidateli delicatamente e con chiarezza. Mantenete fluida la voce ed evitate attimi sconvenienti che potrebbero derivare dal non avere familiarità con il kriya. Se vi agitate, semplicemente rilassatevi. Fate un respiro e spiegate lentamente cosa volete che facciano i vostri studenti. Se preparate con cura le vostre lezioni, non dimenticate di preparare bene anche le transizioni.

5. Lasciate del tempo per Savasana.

All'inizio, spesso tendevo a non lasciare abbastanza tempo per una corretta programmazione. Più esperienza avete come insegnanti, più capirete quanto tempo servirà davvero per un kriya o una meditazione, quanto tempo parlerete e per cosa avrete bisogno di creare tempo e spazio. Dare ai vostri studenti una corretta tempistica è molto importante per consentire loro di integrare i cambiamenti energetici e fisici che si stanno verificando in loro dopo un kriya. Assicuratevi di lasciare del tempo! Se state insegnando un kriya particolarmente impegnativo dal punto di vista fisico, considerate di dare uno spazio più lungo per un profondo rilassamento e per l'integrazione. Il mio CD "Journey into Stillness" può abbinarsi alla Posizione del Cadavere e la traccia "Guided Meditation for Deep Relaxation" è un ottimo strumento non solo da tenere in sottofondo durante una lezione ma anche per imparare a guidare i momenti in savasana correttamente.

6. Non sottovalutate mai i vostri studenti.

Ho visto una donna di circa 80 anni, che riusciva a malapena a camminare, tenere le braccia alzate senza difficoltà in una meditazione faticosissima. Non avrei mai pensato che sarebbe stata in grado di praticarla, ma la sua Anima lo sapeva meglio. Date alle persone l'opportunità di sorprendervi. Non abbiate paura di insegnare i kriya e le meditazioni impegnative. Andare verso il limite può essere incredibilmente potente.

7. Non sottovalutate mai voi stessi.

Non permettevvi di cadere in discorsi tipo "Non sono bravo come quell'insegnante". Tutti hanno iniziato da qualche parte e persino Yogi Bhanjan aveva un insegnante. Restate studenti e continuate a imparare e permettete a voi stessi di credere che la Catena d'Oro

vi sosterrà. Ho spesso scoperto che mentre insegno posso fare molto di più rispetto a quanto posso fare da sola. Ho scoperto che le posture che sono quasi impossibili da praticare al di fuori delle lezioni per motivi di flessibilità diventeranno facili da dimostrare durante l'insegnamento. Questa è la Catena d'Oro.

8. Parlate.

Se avete esperienza, parlate di un kriya mentre lo preparate. Descrivete a voi stessi come eseguire ogni esercizio e come entrare nella postura successiva. Esercitatevi a pronunciare le parole e troverete più facile insegnare. Questo migliora e diventa più facile con la pratica, ma quando iniziate per la prima volta, è così confortante sapere che ne avete già parlato.

9. Siate a vostro agio con il silenzio.

A volte non bisogna parlare affatto. Sentitevi a vostro agio con l'immobilità durante la vostra lezione. Durante una meditazione, un "tenete duro" qui o là potrebbe proprio andar bene, ma sentite la sala. A volte una meditazione è così potente e gli studenti così assorti da non voler interrompere la loro esperienza.

10. Difficile è buono. E lo è anche la gentilezza.

Il valore di una lezione non sta nella sua difficoltà. Anche se spingervi al limite è sorprendente, lo è anche la sottigliezza. Non spingete troppo solo per mettere le persone alla prova, non abbiate paura di spingere affinché le persone mettano alla prova loro stesse. Le meditazioni sono efficaci quando sono impegnative e lo sono anche quando sono semplici. State soltanto allenando diverse parti del corpo e della psiche.

Suggerimento bonus: divertitevi!

Prendete sul serio l'insegnamento, ma non prendetelo troppo sul serio. Godetevi ogni minuto e così faranno anche i vostri studenti!

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur