

PROGRAMA DE FORMACION EUROPEO

" En aquellos, en quienes el conocimiento interior ha disipado la ignorancia, brilla la sabiduría como un sol naciente ". Bhagavad Gita V-16

"Nuestro tiempo, está marcado por la dispersión acelerada de las facultades humanas.

El valor esencial del Yoga es aportar a nuestra sociedad todo lo contrario, es decir, la unificación de esas facultades. Esto solamente se puede conseguir mediante la práctica.

El Yoga se ocupa tanto de la reeducación metódica de actitudes y valores, como del dominio del cuerpo, la respiración, los sentidos y la mente. Esta práctica conduce gradualmente y a todos los niveles a un estado de armonía. la práctica del Yoga mejora directamente nuestra condición física y nuestro entendimiento sobre la vida. El Yoga no es una religión pero desarrolla en nosotros una consciencia trascendental.

La llegada de una Europa unida es un momento adecuado para subrayar estos puntos.

Debemos aprovechar esta oportunidad a cualquier precio. Es por su espíritu y no solamente por la profesionalidad o técnica que podemos transmitir la imagen correcta del Yoga.

Esta imagen corresponde con una forma particular de ser muy necesaria y poco conocida en Occidente. Y en ese desconocimiento se halla la razón por la cual se nos presentan tantos problemas y antagonismos en nuestra sociedad, presentes, incluso, en las esferas del Yoga.

El Yoga es la búsqueda del propio ser obtenida mediante la práctica del desapego. Teniendo presente este punto de vista, el Programa Inicial de Formación Europeo propone a las escuelas de formación de profesores que fomenten la realización de evaluaciones personales encaminadas hacia esa verdad esencial, mientras, al mismo tiempo, ofrecen los métodos prácticos y teóricos que fuesen necesarios para la transmisión del Yoga.

El estudio del Yoga es una aventura interior y personal que representa el trabajo de toda una vida. Es un desarrollo espiritual que no puede ser juzgado intelectualmente. " The Rose Mandala" simboliza la búsqueda de una ventana que ilumine todos los caminos del Yoga. También ilustra que existen diferentes vías para buscar esta luz y que deberíamos conocerlas aunque no se practiquen. Por esta razón el Programa de Formación debería estructurarse con la mayor precisión posible, conservando al mismo tiempo la mayor libertad posible." Gérard Blitz, 1976

OBJETIVOS DEL PROGRAMA INICIAL DE FORMACION

El objetivo de este programa es permitir que los alumnos desarrollen el conocimiento, las habilidades y las actitudes necesarias para convertirse en buenos profesores de Yoga y proporcionarles una base sólida para un estudio permanente de la filosofía, principios y práctica del Yoga.

Un buen profesor de Yoga debe poseer la habilidad para transmitir los métodos del Yoga a sus alumnos, ayudándoles a entender la verdadera esencia del Yoga, aumentar su bienestar físico y proporcionarles los elementos necesarios para su crecimiento espiritual.

El Yoga debería de ser transmitido siendo fiel a las enseñanzas de sus sabios antepasados, conscientes de su universalidad. Esto supone el estudio y análisis de los distintos caminos tradicionales, a fin de que puedan fomentarse la flexibilidad y la aceptación, tan características en el pensamiento yóguico.

Objetivos:

- Identificar las principales metas comunes a todos.
- Mantener la flexibilidad de pensamientos y aceptar la diversidad
- Conseguir que las federaciones sean responsables del contenido, calidad y cantidad de la formación que ofrecen.
- Durante la formación, crear en los candidatos la motivación para continuar con esa formación, que sería proporcionada por la UNIÓN EUROPEA DE YOGA Y las federaciones correspondientes.

I METODOS

La práctica:

- Tomar como base los principios de Patanjali.

- Desarrollar una práctica intensiva de Hatha Yoga.
- Dar preferencia a las formas tradicionales- Karma, Bhatki, Jnana o Raja Yoga.

Comentario: Independientemente de que el Yoga se considere una disciplina o una forma de vida, la práctica diaria es indispensable para descubrir como el Yoga construye y desarrolla su objetivo esencial. Esta búsqueda primordial nos anima a dirigir nuestro trabajo hacia el conocimiento de nosotros mismos, clarificándonos nuestra actuación y dando sentido a nuestro paso por la tierra en una vida de armonía con nuestros semejantes.

II CONOCIMIENTOS GENERALES

A) INDIA.-

1.- Tradiciones, historia y cultura: Los Vedas, los seis Darshana ortodoxos, la épica, hinduismo, tantrismo, budismo.

2.- Medicina: Ayurveda en relación con el Hatha Yoga Pradipika.

Textos relacionados con estos dos puntos:

Bhagavad Guita, algunos Upanishad, Samkhya Karika, Yoga sutras de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita

B) OCCIDENTE.~

1.- Tradiciones religiosas y filosóficas, historia, cultura (no se hacen sugerencias, dejando plena libertad a cada escuela para desarrollar esta sección como desee).

Textos: Sagradas Escrituras y textos místicos.

2.- Ciencias modernas. (Estudio del ser humano; anatomía, fisiología, psicología, salud integral etc.)

Comentario: Los profesores deberían conocer la importancia fundamental del Ashtanga Yoga, siendo capaces de aplicar las enseñanzas del Sutra a su propia vida, enfatizando su importancia en la enseñanza del Yoga

Los profesores deberían conocer y poder enseñar temas importantes del Bhagavad Gita y de los Upanishad. Deberían practicar Svadhyana a través del estudio de textos hindúes, conociendo los temas fundamentales de los textos sagrados.

Actualmente, una transmisión honesta del Yoga implica también que los profesores puedan hablar en líneas generales de:

- Donde nació el Yoga
- Su desarrollo histórico.
- Su contexto cultural, filosófico y religioso.
- Sus textos tradicionales.

También es esencial resaltar el papel que el Yoga puede jugar actualmente en Occidente que tiene su propio contexto histórico, cultural, religioso y filosófico. Un redescubrimiento pues de las fuentes espirituales de Occidente es altamente aconsejable.

III CONOCIMIENTO TEORICO PRACTICO

El programa de formación debería procurar que los candidatos tuviesen un buen conocimiento de las siguientes materias:

A - Anatomía humana; fisiología, mecanismos del movimiento.

B - Las asanas mencionadas en los textos clásicos.

C - Los distintos grupos de posturas y sus principios (de pie, tumbados, sentados, flexiones, extensiones, inclinaciones laterales, torsiones, invertidas, de equilibrio y estabilidad etc.)

D - Series de Karanas, recomendando tanto las tradicionales como modernas.

Comentario: Al finalizar el curso los profesores deberían poseer un completo conocimiento de la columna vertebral, su estructura y relación con las articulaciones mas importantes tales como la pelvis y los hombros. Deberían conocer los efectos de la gravedad y la importancia de mantener una postura equilibrada. También deberían estar enterados de los problemas fisiológicos más comunes con los que el futuro profesor puede encontrarse durante la enseñanza del Yoga y la forma de tenerlos en cuenta durante la práctica.

Los profesores deberían tener un buen conocimiento de los principios de cada Asana y ser capaces de estructurarlas para conseguir el estado correcto de equilibrio físico y psíquico.

E - Fomentar que los participantes tengan muy en cuenta la respiración para que puedan progresar en Pranayama, Mudras y Bandhas,

Comentario: Al final del curso los profesores deberían entender la relación existente entre la respiración consciente y natural y la práctica de las asanas; siendo conscientes de la conexión entre movimiento corporal, respiración y mente.

Deberían comprender todas las fases de la respiración: inspiración, expiración y retención. Deberían saber cómo ajustar las prácticas de la respiración a las necesidades de los alumnos para dirigirlos hacia niveles más sutiles de Pranayama, incluido el uso de Mudra y Bandha.

F - Cómo presentar las bases de la psicología Occidental en relación con el concepto yóguico del ser humano.

Comentario: Los profesores deberían de haber aprendido a observar sus sentimientos, emociones, actitudes, pautas de comportamiento, motivaciones y mecanismos de defensa. Deberían de aprender a aceptar sus propias limitaciones y avalorar sus capacidades; a verse ellos mismos de una forma real en el momento presente y a darse cuenta de su potencial para crecer y para así poder valorar a sus alumnos y semejantes.

G - Cómo dirigir a los alumnos hacia la relajación, la concentración y la meditación.

Comentario: A través de la práctica de la relajación profunda los profesores pueden ayudar a los alumnos a obtener pequeñas visiones de la experiencia trascendental. Los profesores deberían saber que esta experiencia no puede ser enseñada y deberían entender que la meditación es un área donde ellos solamente pueden crear las condiciones en las cuales los alumnos puedan experimentar, a su propio ritmo, Dharana conduciendo a Dhyana.

Los profesores deberían conocer la relación entre cuerpo y mente y ser capaces de transmitirlo a sus alumnos. Deberían reconocer la importancia de inculcar en sus alumnos la necesidad del proceso de purificación a través de Yama y Niyama, basado en Viveka, como una base sólida para la meditación.

A pesar de que el estado meditativo no puede ser enseñado, es necesario concienzamente a los alumnos de su valor esencial. Los profesores deberían saber que la práctica progresiva del Yoga, abre una puerta hacia la búsqueda interior, despertando en el alumno la aspiración a profundizar en el camino espiritual.

IV PEDAGOGIA. "EL ARTE DE ENSEÑAR":

El arte de enseñar implica la capacidad de enseñar el espíritu y las técnicas del Yoga.

El profesor debe:

- Adaptar la enseñanza a los participantes para garantizar su seguridad (contraindicaciones).
- Estructurar el desarrollo de una clase de Yoga (calentamiento, estiramiento, tonificación y relajación).
- Diseñar y planificar el curso anual de clases.
- Desarrollar en los participantes la conciencia de salud y la sensación de bienestar.

Comentario: El profesor debería ser capaz de ajustar sus enseñanzas a la condición de sus alumnos para así satisfacer las limitaciones y las necesidades individuales.

El profesor debería poder desarrollar un plan de curso a largo plazo y proceder paso a paso dentro de la estructura hacia el objetivo establecido. Es recomendable que los profesores estén familiarizados con varios métodos de enseñanza a fin de poder elegir los que mejor se adecuen a las necesidades de sus alumnos.

V ETICA :

La ética en relación al profesor:

- Consigo mismo.
- Con sus alumnos.
- Entre los profesores
- Con el mundo exterior, respetando cualquier forma de vida.

Comentario: El respeto por las enseñanzas y la confianza absoluta, sin reservas, en los maestros antiguos cuando impartían sus conocimientos a los alumnos, hicieron posible la auténtica transmisión de la tradición del Yoga; pero hoy, la difusión del Yoga significa que debe estar unida a diferentes campos y existir en distintos terrenos.

Los profesores y sus formadores, deberían ser conscientes de la necesidad de una gran supervisión para retener la efectividad del Yoga sin cambiar su naturaleza esencial.

Se espera que los profesores de Yoga sean conscientes de la conexión entre su práctica del Yoga y la vida diaria y que sepan aplicar la experiencia adquirida a través de la práctica a situaciones normales de

la vida diaria. Deberían conocer la manera en que Yama y Niyama hacen referencia a sus relaciones con sus semejantes.

Deberían ser capaces de experimentar la vida como un reto, aquí y ahora y poder concentrarse totalmente en lo que están haciendo, sin apego a los frutos de sus acciones.

Los profesores de Yoga deberían ser conscientes de la responsabilidad que tienen hacia sus alumnos; respetar la confidencialidad; y evitar mostrarse a sí mismos como autoridades únicas en Yoga.

VI REQUISITOS PARA EL CURSO DE FORMACION

Admisión para la formación:

Los candidatos deberán:

- Poder probar que han practicado Yoga durante dos años como mínimo.
- Mostrar devoción por la práctica y estar muy motivados para convertirse en profesores de Yoga.

Duración del curso: Un mínimo de cuatro años. Un mínimo de 500 horas incluidas tutorías con tutores de curso, seminarios y otros cursos externos aprobados por la escuela de formación.

Horas de formación de acuerdo a la siguiente estructura:

- Objetivos y conocimientos de teoría y práctica:

140 horas. Hatha Yoga y los Angas de Patanjali.

- Conocimientos generales:

60 horas. Tradición Hindú. Textos y Ayur Veda.

40 horas. Tradición de Occidente. Ciencias Humanas y textos.

- El arte de enseñar:

100 horas. El arte de enseñar y la ética.

340 horas. Total del mínimo especificado de horas obligatorias

160 horas más obligatorias no especificadas

500 HORAS total mínimo.

Comentario: El programa de formación debería de animar a los candidatos a transmitir el Yoga a sus alumnos de tal manera que así mejore su calidad de vida. Los candidatos, por su parte, deberían mostrar un deseo genuino de compartir y transmitir la experiencia del Yoga.

Al final del curso los alumnos deben de poder demostrar que se han ajustado a los objetivos, niveles y condiciones del programa de formación .

Evaluación:

Se efectuará un control continuo durante el curso para comprobar la comprensión de los candidatos y el conocimiento exigido.

Para poder realizar el examen final, el candidato debería de haber sido formal y aplicado durante todo el curso.

Examen final:

La elección de los métodos, seleccionados para el examen final se reserva a las federaciones. Estos métodos incluyen una parte práctica y una oral, así como métodos teóricos escritos.

Ejemplos:

- Una tesis escrita de 40 a 60 páginas.
- Exposición formal de la tesis.
- Trabajo escrito respondiendo aproximadamente 20 preguntas que cubran el contenido del curso.
- Enseñanza práctica de las clases de Yoga.
- Examen escrito cubriendo las principales asignaturas.
- Respuestas orales a cualquier pregunta formulada por el jurado.

Comentario: La cualidad más importante de los candidatos es la motivación, pero al ser esta subjetiva, la evaluación deberá ser hecha por más de un examinador. La parte más importante a controlar es la habilidad de los candidatos para dar una clase de yoga de una manera responsable y transmitir los elementos esenciales del yoga a sus alumnos.

Debería de quedar claro tanto para los candidatos como para los examinadores que el examen de profesor de yoga debería medir más la madurez en el Yoga que el conocimiento.

El proceso de control debería estar dirigido y aspirar a un resultado positivo. El examen no debería ser la única prueba de éxito.

Debería tenerse en cuenta que la actitud y el comportamiento de los candidatos durante todo el curso es igualmente importante.

Al finalizar el curso los formadores deberían estar seguros de que los candidatos poseen el conocimiento básico y esencial de las enseñanzas del Yoga; así como la habilidad para transmitir la amplia tradición del Yoga, e inspirar y guiar a sus alumnos hacía un profundo viaje de autoconocimiento