



# Insegnante di yoga

## Quale stabilità puoi attingere da questo mestiere?

In ogni posizione yoga i piedi sono come le radici che affondano profondamente nel terreno. Solo così le braccia, le mani, la testa possono alzarsi verso il cielo. Solo così si riesce a raggiungere l'equilibrio nelle posizioni più complesse.

Nel tuo lavoro, cosa ti fa sentire in equilibrio stabile e ben centrato? Quali sono i tuoi piedi-radici?

## Come sviluppi empatia con i tuoi utenti o clienti?

La parola sanscrita yoga significa "unione": unione tra mente e corpo, ma anche tra le persone.

In che modo le persone per le quali lavori sono presenti nel tuo quotidiano? Prova a immaginarne una in particolare, magari a disegnarla, e a instaurare un dialogo interiore con lei.

## Conosci lo stato di flow?

Molte posizioni yoga, viste da fuori, sembrano pericolose acrobazie, ma l'insegnante sa come portarci lì agendo solo sui muscoli che servono, allineando le ossa in modo corretto, dirigendovi il respiro. Quando è così, non c'è affanno né tensione, ma agio e fluidità.

Nel tuo lavoro, qual è il momento in cui senti che finalmente stai realizzando senza sforzo, in cui pensieri, mente, corpo sono spontaneamente allineati? In cui sei nel processo creativo e il tempo non esiste più?

## Proviamo ad allineare corpo e intenzioni?

Le posizioni yoga prendono il loro nome da un elemento della natura, da un animale, da una dea, da un vecchio saggio. Ogni posizione del corpo (asana) incarna ed evoca una loro qualità che vorremmo acquisire o esercitare, per esempio la forza del leone o la stabilità di una montagna.

Se dovessi inventare una posizione tutta per te, che ti rafforzi, a cosa o a chi ti ispireresti e quale forma avrebbe?

## Quanto e come ti muovi nel tuo mestiere?

*"L'azione è movimento con intelligenza. Il mondo è pieno di movimento. Quello di cui il mondo ha bisogno è di più movimento consapevole, di più azione"* diceva il maestro indiano B.S.K. Iyengar.

Un invito a non muoverci a vuoto, a non sprecare energie, né le nostre, né quelle degli altri. L'effetto di un'azione consapevole è un movimento preciso e leggero, che raggiunge la sua meta.