



PRATICA YOGA "GIOCO ED EDUCAZIONE"

Scuola dell'infanzia San Pantaleone anno scolastico 2022/23

"Educare non è ammassare informazioni e il suo fine non è la ricerca di una carriera, è un mezzo per sviluppare una personalità pienamente integrata per permettere all'individuo di realizzare gli ideali di vita che si prefigge. Educazione è tirar fuori da dentro di ognuno di noi le più alte e sublimi qualità, è un allenamento all'arte di vivere"

Swami Satyananda Saraswati

Educare vuol dire permettere alla perfezione di manifestarsi. Ogni bambino ha il suo talento ed è unico e speciale: ogni bambino è perfetto così com'è.

La parola "educare" deriva dal verbo latino educare, che significa "tirare fuori"; con la pratica Yoga possiamo portare alla luce quello che i bambini hanno dentro, stimolandone i valori innati e naturali.

Il significato originario del termine Yoga riporta al concetto di "unire, mettere insieme", pertanto si può definire la pratica Yoga come un percorso di consapevolezza che porta a vivere le esperienze della vita con qualità, tendendo all'unione di corpo, mente, respiro, spirito e ritornando al Sé originario.

La parola Yoga richiama anche il termine gioco (la radice di Yoga è la stessa di "giogo": soggiogare, legare insieme per raggiungere l'armonia).

Da qui sorge l'importanza di avvicinare i bambini ai fondamenti della filosofia dello Yoga attraverso il gioco, che rappresenta il modo di apprendimento fondamentale rispetto a tutte le sfere di sviluppo della propria identità, della consapevolezza del corpo e del Sé, comprendendo quindi lo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale-comunicativo.

"Il gioco nutre e dà sapore a ogni età della vita.

Il gioco è sempre orientato da un preciso scopo"



BENEFICI DELLO YOGA:

Praticare Gioca Yoga significa lavorare su tutte le sfere del bambino nella sua globalità: Consapevolezza di sé e del proprio corpo rafforzando la struttura fisica e il controllo del corpo (per esempio attraverso il movimento, il respiro, le posizioni/posture e la relazione con lo spazio e con gli altri) andando a consolidare lo schema corporeo.

Conoscenza e rispetto delle regole, cura e rispetto di sé, dell'ambiente, delle cose e degli altri.

Riconoscimento, espressione e modulazione delle emozioni proprie e altrui (empatia), ad esempio attraverso storie, lavori di gruppo, libera espressione del corpo, danza, musica, utilizzo della voce.

Accettazione dei propri limiti e riconoscimento delle proprie potenzialità; acquisizione della sicurezza e della fiducia in sé e negli altri; accrescimento del coraggio.

Maturazione della propria identità.

Sviluppo della socializzazione, comunicazione e non giudizio di sé e degli altri.

Incremento della capacità di concentrazione, attenzione e apprendimento.

Stimolazione e sviluppo della creatività (mandala, disegni, pittura, creazione di piccole opere d'arte con differenti materiali, costruzione di storie)

Si può affermare che nella pratica del Gioca-yoga l'obiettivo principale è condurre il bambino a fare Esperienza di Sé con Sé, di Sé con gli Altri e di Sé con il Mondo attraverso il gioco e la filosofia yogica.

La scuola, in particolare la scuola primaria, può essere il luogo in cui il bambino ha la possibilità di soddisfare bisogni propri di questa età: bisogno di stima, affetto e riconoscimento; bisogno di aggregazione e bisogno di avventura.

Grazie alla pratica del metodo Gioca-Yoga il bambino acquisisce fiducia in se stesso e rispetto per gli altri, strumenti che lo aiutano in tutte le esperienze che si trova a vivere nella scuola, nella famiglia e nelle amicizie.

Durante le varie attività previste per ogni lezione i bambini percorreranno "a piccoli passi" l'ottuplice sentiero descritto da Patanjali facendo loro sperimentare direttamente il vasto mondo dello Yoga e delle emozioni

Patanjali, filosofo indiano, mise per iscritto quello che fino ad allora era solamente tradizione orale, l'antichissima filosofia dello yoga. Al centro dei suoi sutra indica 8 precetti passati poi alla storia come ottuplice sentiero considerati oggi la base dello yoga della tradizione. Questi precetti non nascono da un mero ragionamento di una mente razionale, ma dall'ascolto profondo di sé, dalla connessione con il cosmo e la natura.



Yama ossia i comportamenti etico morali da tenere con gli altri per vivere una vita retta e felice (ahimsa: non violenza, pacifismo; Satya: sincerità, genuinità; Asteya: non rubare, temperanza; Brahmacharya: controllo di sé; Aparigraha: non avidità)

Nyama i comportamenti etico-morali da tenere con se stessi

(saucha: pulizia, purezza; samtosha: appagamento, contentezza, soddisfazione; tapas: grande sforzo/fuoco della volontà che si sviluppa con l'ascesi; Svadhyaya: studio di se, applicazione; ishvara pranidhana: abbandono al Signore)

Asana ossia le posizioni fisiche statiche e dinamiche per migliorare la flessibilità, la tonicità muscolare, attivare le ghiandole endocrine e preparare il corpo per la meditazione

Pranayama ossia il controllo cosciente del respiro e del flusso vitale

Pratyahara ossia il ritiro dei sensi

Dharana ossia la concentrazione

Dhyana meditazione e contemplazione profonda

Samadhi o beatitudine ossia lo scopo dello yoga, l'unione dello yogi con il divino

Lo yoga è inoltre coronato da una serie di pratiche igieniche e di stile di vita (l'alimentazione, il massaggio, etc.) che aiutano nel raggiungimento dello scopo. Ai bambini e nelle scuole viene di solito portato l'aspetto più fisico dello yoga ma senza mai dimenticare tutte le grandi tradizioni che stanno alle spalle di questa grandiosa pratica e ricordandosi sempre di introdurre anche elementi che possano preparare il bambino in seguito ad approcciarsi eventualmente all'intero mondo dello yoga.

Lo yoga risulta particolarmente utile per i bambini e in special modo nelle scuole per incrementare lo spazio dedicato alle attività motorie e l'attenzione alle dinamiche interpersonali.

OBBIETTIVI SPECIFICI:

Far apprendere ai bambini le principali asana-posizioni dello yoga e memorizzare semplici sequenze

Conoscere e percepire il proprio corpo e lo spazio attraverso il movimento e il contatto con gli altri.



Rispettare se stessi, gli altri e le regole attraverso la collaborazione e la condivisione così da favorire la crescita individuale.

Stimolare la creatività attraverso spazi di rilassamento e di libertà di espressione in quanto fonti di concentrazione ed espressione emotiva.

Conoscere il respiro come strumento di mantenimento della salute e di gestione delle emozioni e favorire stati di quiete e introspezione

Migliorare la propria determinazione, la fiducia in se stessi, la capacità di decisione e il proprio coraggio incrementando l'autostima personale.

Allenarsi ad ascoltare, ad immaginare e a rilassarsi sviluppando attenzione e concentrazione in modo da agire positivamente sulla capacità di apprendimento.

Creare uno spazio protetto e un tempo di sospensione dal quotidiano connotati dall'elemento speciale e magico.

METODOLOGIA:

- Musica
- Giochi di gruppo e di contatto
- Asana-posizioni, mudra
- Mandala, disegni, immagini
- Esercizi di respiro
- Tecniche di visualizzazione e rilassamento, meditazione
- Narrazione di fiabe e interpretazione con le asana-posizioni dello yoga
- Strumenti musicali, materiali di recupero

A CHI SI RIVOLGE:

Il progetto si rivolge a bambini della scuola dell'infanzia



TEMPI E LUOGHI:

Il progetto è strutturato:

per bambini di 3 anni della scuola dell'Infanzia con un tempo di 45 minuti per ciascun incontro, una volta alla settimana per un ciclo di 10 incontri. I bambini coinvolti saranno 20 e verranno suddivisi in due gruppi.

Gli incontri si svolgeranno all' interno della palestra scolastica o altro spazio adeguato.

MATERIALI E STRUMENTI:

Campana tibetana, Bastone della pioggia

Cerchio da hula hop

Coperte, Cuscinetti per occhi

Fogli, Pennarelli, pastelli

NECESSARIO:

Ai bambini si richiede di avere un abbigliamento comodo quale una tuta, delle calze antiscivolo e di portare con sé un tappetino per fitness o yoga o un asciugamano.

SCHEMA DELLE LEZIONI:

Ogni lezione propone uno schema fisso e ripetitivo, se pur proposto in modo diverso ogni volta, affinché i bambini si sentano sicuri e padroni di quello che verrà proposto. Ogni lezione, come detto, ha lo scopo di portare la Teoria di Patanjali alla Pratica sul tappetino, con l'auspicio che i bambini riescano a trasferire nella vita di tutti i giorni quello che durante la lezione sperimentano o che comunque, venga piantato un piccolo seme che a suo tempo darà dei frutti.

STRUTTURA DI UNA LEZIONE:

Rituale di ingresso:

E' importante che il bambino comprenda che lo spazio dedicato allo yoga è qualcosa di "altro" rispetto al vissuto quotidiano nella scuola; per questo motivo il momento di inizio della lezione deve essere sancito anche fisicamente con l'ingresso in uno spazio dedicato, che gli faccia attraversare un "confine" immaginario tra tutto ciò che è avvenuto prima e ciò che GiocaYoga gli propone, prendendo le distanze da tutto il resto. Prima di compiere il rituale di ingresso, il bambino sarà invitato a "cambiare



modalità”, rispettando il silenzio e riponendo le proprie scarpe ordinatamente fuori dalla sala. Non è davvero importante quale sia il rituale proposto, ma il fatto stesso di riproporre ogni volta lo stesso identico “rito”: questo aiuterà i bambini a riconoscere il momento, conferendo quella sicurezza che dà loro la ripetitività e quindi la ritualità delle cose.

Rituale di apertura:

Riconoscendo nella forma del cerchio un “archetipo” che nella mente del bambino si avvicina all’abbraccio materno, all’esperienza piacevole e confortante del grembo materno che consente di entrare in contatto con il proprio sé ancora in formazione e di esprimere anche emozioni e idee per cui ancora non hanno sviluppato una totale coscienza, si sceglie di riproporre sempre questo schema subito dopo il saluto iniziale o rituale di ingresso per il momento dedicato alla “condivisione”, in cui verranno proposti giochi di conoscenza o varianti del “TG delle buone notizie”, tratto da GiocaYoga di Lorena V.Pajalunga, testo base del metodo proposto. Tutti pensano a una buona notizia da raccontare ai compagni. Una volta ricevuto il bastone parlante o la campana tibetana (strumenti che conferiscono il potere di parola a coloro che li impugnano e tutti gli altri ascoltano con attenzione e in silenzio) ognuno dirà “Signori e Signore buongiorno, io mi chiamo.... E la bella notizia di oggi è”. In questo modo i bambini man mano andranno a ricercare gli aspetti positivi delle loro giornate.

Giochi:

Riscaldiamo il corpo dopo le ore passate fermi sui banchi, scaricando anche eventuali tensioni ed energia accumulata. I giochi proposti utilizzeranno quindi il corpo e il movimento, ma avranno sempre un significato più sottile, mirando allo sviluppo della fiducia, della consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle proprie emozioni, della collaborazione, ecc....Saranno proposti giochi prima o dopo la pratica vera e propria.

Pratica Yoga (asana e pranayama):

I bambini dopo la lettura di storie, favole, leggende della mitologia indiana, rivivranno in prima persona i racconti attraverso l’esecuzione di asana dello yoga classico che rappresenteranno animali ed altri elementi del racconto stesso. Così i bambini diventeranno alberi, montagne, tigri, leoni, locuste, ecc. ecc. viaggiando con la loro fervida fantasia e divertendosi, ma ottenendo al tempo stesso i riconosciuti benefici dello yoga sia a livello fisico, migliorando la postura, l’elasticità e la coordinazione, che a livello energetico, stimolando sblocchi emotivi, lasciando scorrere le proprie emozioni, senza giudicarle. Attraverso il gioco verranno proposte anche alcune



tecniche per la presa di coscienza e il controllo del proprio respiro, sotto forma di gioco.

Rilassamento, visualizzazioni o piccole meditazioni:

I bambini verranno condotti in momenti di rilassamento man mano sempre più lunghi e profondi, anche con l'utilizzo di visualizzazioni, oppure faremo sperimentare loro piccole meditazioni guidate, canalizzando l'energia stimolata attraverso la pratica, per riequilibrare corpo e mente, arrivando anche ad uno stato di rilassamento fisico e mentale, che normalmente i bambini non riescono ad ottenere, eliminando tensioni e stanchezza, fisica e mentale. Verranno utilizzati sottofondi musicali che aiuteranno a ricreare un'atmosfera conciliante.

Spazio creativo o di condivisione:

Dopo il rilassamento finale viene sempre dedicato uno spazio alla condivisione o libera espressione di quello che si è sperimentato, attraverso il disegno, il mandala, o la semplice verbalizzazione di ciò che si è vissuto, delle emozioni provate, o delle sensazioni corporee sperimentate. E' importante che qualsiasi sia il prodotto di questa fase non venga giudicato né influenzato dalle insegnanti, ma venga espresso in maniera libera e spontanea.

Rituale di chiusura o saluto finale:

Il gruppo verrà sempre riunito per il rito di chiusura o saluto finale, che sancisce la conclusione della lezione, conferisce di nuovo l'elemento di ritualità e sicurezza al bambino, e indirettamente permette loro di lasciare la dimensione “extraordinaria” dello yoga per rientrare nella quotidianità. Nella prima lezione verrà spiegato nel dettaglio quale sarà il rituale di chiusura.

Costo orario

35 euro più iva

Lorena Elitropi: insegnante diplomata A.i.y.b associazione italiana per l'insegnamento dello yoga per bambini e adolescenti.