

PROGETTO YOGA PER BAMBINI

TITOLO PROGETTO: “A scuola di yoga”

Che cos'è lo Yoga?

Il termine Yoga significa sigillo, unione tra corpo e mente, un'unione che porta gioia e armonia. Lo yoga è equilibrio, agilità, ascolto, empatia, creatività, immaginazione, contemplazione, meditazione. Lo yoga è flessibilità fisica, ma prima ancora mentale ed è particolarmente adatto ai bambini in ambito scolastico (proposto nelle modalità e nel linguaggio adatti alla loro età) in quanto la pratica di questa disciplina serve a conoscere, coordinare ed unificare le potenzialità di ognuno. Infatti per mezzo di esercizi specifici che coinvolgono il corpo, il respiro, l'attenzione, la voce, la capacità di visualizzazione e l'equilibrio, la pratica yoga aiuta a sviluppare le potenzialità che ognuno di noi ha in sé stesso.

Perché lo yoga ai bambini?

Lo yoga educa i bambini all'ascolto: ad ascoltare sé stessi e ad ascoltare l'altro; a rispettare i propri tempi; a prendere consapevolezza del proprio corpo. In un mondo sempre più frenetico, dove tutto va di fretta, dove ansia, stress, malessere si riflettono anche sui bambini, è importante insegnare loro a fermarsi, a dedicarsi del tempo, ad ascoltare i loro ritmi che non sono gli stessi dei nostri. La pratica dello yoga diventa uno strumento prezioso per ritrovare benessere psicofisico, calma, serenità e concentrazione, in quanto offre ai bambini in età scolare semplici strumenti per rilassarsi e gestire stress ed emozioni. Inoltre i movimenti e le posizioni dello yoga promuovono uno sviluppo fisico armonico, correggendo errori posturali e favorendo le funzioni fisiologiche dei vari apparati (ad es: la posizione della candela stimola la tiroide e migliora l'equilibrio del sistema circolatorio, digestivo, nervoso; i benefici che si possono sperimentare con la posizione dell'aratro e quella del serpente riguardano gli organi addominali e la colonna vertebrale; ecc..). Le tecniche di rilassamento permettono di assorbire le informazioni in modo più profondo (per ogni ora di studio bastano 5 minuti di rilassamento per poter memorizzare quanto appreso).

Il Ministero della Pubblica Istruzione ha rinnovato nel corso degli anni diversi Protocolli d'Intesa con la Confederazione Nazionale Yoga¹, per promuovere e sostenere la diffusione dello yoga nelle scuole

¹ Il primo Protocollo d'Intesa fu firmato nel 1997.

italiane, riconoscendone l'alto valore formativo. Questo rappresenta una sorta di legittimazione ufficiale per l'inserimento di percorsi dedicati allo yoga in ambito scolastico.

Naturalmente lo yoga ai bambini deve essere trasmesso in maniera ludica, divertente e ricreativa, senza però mai perdere di vista la funzione "pedagogica" della pratica yogica: le asana (posizioni dello yoga) vengono insegnate attraverso racconti, filastrocche, storie inventate, dove prende vita l'immaginazione e la fantasia di ogni bambino: i bambini con il loro corpo daranno vita a fiori, animali, piante; in maniera giocosa lo yoga aiuta a migliorare l'equilibrio, la flessibilità, la tonicità, la resistenza fisica; alcune asana richiedono ai bambini di bilanciare il peso tra gambe e braccia, di mantenere l'equilibrio su una gamba sola, di mantenere allineate testa e colonna vertebrale; lo yoga aiuta ad acquisire e migliorare le abilità motorie e a sviluppare le capacità coordinative sempre nel rispetto delle capacità di ogni bambino, perché ogni bambino è unico e speciale. Inoltre l'aspetto ludico con cui viene proposta la lezione di yoga (a seconda dell'età dei bambini) aiuta a creare quello spazio di accoglienza e di ascolto indispensabile per imparare a scaricare le tensioni e a rilassarsi e di conseguenza migliorare la qualità dell'attenzione.

Lo yoga è adatto a tutti bambini e viene consigliato come supporto ai bimbi con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) o semplicemente che hanno problemi di bassa autostima. Iperattività e disturbi dell'attenzione, disprassia, disturbi della coordinazione e del movimento, ecc.: lo yoga è una pratica adatta a qualsiasi bambino. Alcuni studi scientifici hanno iniziato a valutare i benefici dello yoga su bambini affetti da disturbi dello spettro autistico².

Ogni età è adatta per iniziare a praticare questa meravigliosa filosofia di vita, prima si comincia e meglio è. I bambini reagiscono molto positivamente e nella maggior parte dei casi riescono molto meglio degli adulti. In aggiunta hanno la capacità di dare alla pratica quelle connotazioni di allegria, gioco e leggerezza che sono le più belle caratteristiche della loro età. Divertendosi sviluppano il corpo in modo armonioso, prendono contatto con sé stessi e con gli altri, si fanno equilibrati, armonici e capaci di attenzione, esprimono il proprio vissuto attraverso il gesto e la voce, esplorano potenzialità che raramente vengono sollecitate nell'ambito della quotidianità, si tranquillizzano e acquistano una serenità e una sicurezza di carattere che non tarderà a stupirvi. Iniziare a praticare Yoga fin da piccoli significa iniziare a sperimentare sin da subito i benefici che ne derivano: con lo yoga i bambini migliorano la postura, armonizzano e rafforzano l'apparato scheletrico e muscolare, scoprono la

² Questo argomento è stato approfondito dal giornale internazionale *The American Journal of Occupational Therapy*.

propria unicità, nutrono la propria creatività e coltivano il seme dell'amore per sé stessi e per gli altri. Iniziare fin da piccoli a prendere confidenza con le posizioni proposte, imparare ad ascoltare il proprio respiro prendendo consapevolezza di questo atto vitale, sviluppare la capacità di concentrarsi e di rilassarsi, aiutano a migliorare le capacità di apprendimento.

Presentazione progetto “A scuola di Yoga”

Approccio metodologico del progetto:

Attraverso lo svolgimento delle attività proposte in questo progetto si intende accrescere e rafforzare determinate competenze utili allo sviluppo psicofisico dei bambini. Lo yoga per bambini unisce asana, rilassamento, momenti di gioco, musica, arte, introduzione alla meditazione, per favorire il benessere. Inoltre lo yoga stimola la creatività e aiuta a sviluppare l'altruismo e a vivere con gioia. Oltre ad imparare alcune posizioni di yoga, vi saranno momenti dedicati alla percezione del respiro ed anche una presa di confidenza positiva con il silenzio. Durante le lezioni saranno proposti giochi di coppia e di sintonia, giochi di fiducia, di animazione e di visualizzazione e particolare attenzione verrà riservata ai momenti di rilassamento.

Descrizione del progetto:

Il progetto si articola in 10 incontri settimanali della durata di 1 ora. I primi 2 incontri saranno dedicati alla conoscenza reciproca tra bambini ed insegnanti ed alla presa di confidenza con alcune posizioni di yoga (asana). Nei successivi incontri verranno man mano incrementate e sperimentate nuove asana. Ogni incontro prevede esercizi di riscaldamento, giochi ed esercizi preparatori e nella parte finale della lezione saranno dedicati dai 5 ai 10 minuti al rilassamento ed alla meditazione guidata. Ogni lezione prevede una sorta di ritualità della pratica alternando, attività più dinamiche a momenti più tranquilli, secondo un metodo studiato appositamente per le esigenze dei bambini dai 3 ai 13 anni. In alcuni incontri saranno proposti esercizi di respirazione e di ritmo, in altri semplici giochi di massaggio ed automassaggio per sviluppare la consapevolezza del corpo ed aumentare l'empatia ed il rispetto per l'altro. Per alcune attività verranno utilizzate delle musiche di sottofondo. Al termine di ogni lezione sono previsti momenti di condivisione e di confronto sulle emozioni vissute durante la pratica dello yoga. Tra gli strumenti privilegiati dello yoga per bambini vi è la narrazione: le varie asana verranno infatti proposte attraverso il racconto di storie che hanno per protagonisti gli animali e la natura. Oltre alle storie con le asana, in alcuni incontri saranno narrate storie per crescere, ossia storie con una morale che lancino un messaggio positivo da mettere in pratica nella vita di ogni bambino.

info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

Ogni lezione di yoga sarà dunque articolata come segue:

- Accoglienza dei bambini e saluto “NAMASTE”
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi preparatori
- Storia con asana: viene proposta una storia o un racconto, ispirate al mondo della natura, da animare insieme alle insegnanti di yoga, attraverso le posizioni dello yoga (asana) al ritmo del respiro, con l’ausilio, quando opportuno, di un sottofondo musicale adatto all’esecuzione dei movimenti
- Rilassamento
- Meditazione guidata
- Storie per crescere (storia con morale)

Il primo incontro:

la prima lezione sarà dedicata alla presentazione dei bambini e delle insegnanti attraverso appositi giochi di conoscenza. Dopo una breve spiegazione di cosa sia lo yoga, verrà insegnato il tradizionale saluto “Namastè” che aprirà e chiuderà ogni incontro. Verranno proposti alcuni giochi di riscaldamento e degli esercizi preparatori all’introduzione di alcune semplici asana, per prendere così confidenza con la disciplina.

II e III lezione:

- Accoglienza dei bambini e saluto Namastè
- Giochi di coppia e di sintonia
- Esercizi preparatori
- Nuove asana
- Saluto Namastè

IV lezione:

- Accoglienza dei bambini e saluto Namastè
- Giochi di animazione
- Esercizi preparatori
- Storia con asana
- Saluto Namastè



ABIR

Associazione

info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

Dalla V alla X lezione:

Le lezioni successive prevedono momenti di meditazione guidata nella parte conclusiva degli incontri. Anche i bambini sanno e possono meditare. Come per gli adulti, anche per loro la meditazione è un momento di rilassamento. Si tratta di una meditazione guidata, di breve durata, presentata come un momento di relax, rigenerante e benefico.

- Accoglienza dei bambini e saluto Namastè
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi preparatori
- Storia con asana
- Rilassamento
- Meditazione guidata (in alcuni incontri sarà sostituita dalla storia con morale)

Finalità ed obiettivi del progetto:

Il progetto “A scuola di Yoga” si propone di perseguire tre importanti finalità:

1. *Rispondere al bisogno di movimento dei bambini:* l'attività motoria costituisce uno degli strumenti privilegiati per accedere al mondo degli affetti, delle pulsioni, dei sentimenti. La libertà di movimento è fondamentale per una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale;
2. *Promuovere un'azione educativa e culturale della pratica dello yoga,* un'antica pratica che viene da lontano, plasmata a misura di bambino, perché diventi abitudine di vita; avvicinarsi a culture antiche e profonde come quelle orientali;
3. *Riscoprire il valore educativo del gioco nei diversi aspetti: motorio, socializzante, comportamentale:* l'attività ludica svolge un ruolo molto importante per lo sviluppo cognitivo, fisico e socio-emotivo del bambino, fin dalla più tenera età e anche durante il periodo adolescenziale. La sua importanza è stata riconosciuta come diritto fondamentale di ogni bambino dalla Commissione delle Nazioni Unite sui Diritti Umani (1989). Il gioco contribuisce innanzitutto a promuovere lo sviluppo mentale e fisico di un individuo. Inoltre il

info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

gioco aiuta il bambino ad imparare a comunicare le proprie emozioni, a stimolare la propria creatività e ad aumentare la capacità di *problem solving*. Il gioco è strumento di socializzazione e di apprendimento. Il gioco nello yoga permette di imparare a controllare, mantenere e cambiare attivamente la propria posizione e ad espandere la propria corporeità e il proprio sé nello spazio.

Il progetto mira al raggiungimento degli obiettivi sotto elencati:

1. Rafforzare e migliorare la strutturazione dello schema corporeo: le attività proposte aiuteranno i bambini a percepire il proprio corpo nelle diverse parti che lo compongono, attraverso:
 - a) la comprensione, esecuzione e memorizzazione di alcune posizioni dello yoga;
 - b) la partecipazione a giochi individuali e di gruppo appropriati per migliorare il coordinamento, la flessibilità e la forza muscolare;
 - c) il saper riconoscere e affrontare con equilibrio i propri limiti e difficoltà.
2. Offrire ai bambini un'esperienza corporea capace di aiutarli a controllare la loro naturale iperattività e a sviluppare e dirigere la propria concentrazione;
3. Insegnare ai bambini a gestire lo stress emotivo tramite la pratica delle asana (posizioni yoga), unite alle tecniche del pranayama (semplici esercizi di controllo del respiro) e del rilassamento (attraverso brevi meditazioni guidate);
4. Sviluppare autonomia: il ripetersi della routine degli incontri aiuta i bambini a concentrarsi su sé stessi, evidenziando le capacità acquisite e sviluppando lo stimolo a raggiungere nuovi obiettivi;
5. Acquisire competenze: le attività proposte durante le lezioni sollecitano i bambini ad esplorare le proprie potenzialità, a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza e ad acquisire la fiducia di poter migliorare;

info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

6. Promuovere e rafforzare il senso di appartenenza al gruppo, nel rispetto di ogni singolo membro e delle attività collettive che si stanno svolgendo;
7. Vivere esperienze sociali: la condivisione e il rispetto delle regole, nonché i momenti di scambio verbale, sottolineano l'importanza del fare parte di un gruppo in cui ognuno è fonte di ricchezza per tutti;

Spazi:

Disponibilità di uno spazio sufficientemente ampio e silenzioso.

Materiale:

- Indumenti comodi, calzini antiscivolo;
- Tappetini;
- Copertina (plaid)

Responsabili del progetto:

Filomena Marazita

Giusy Marazita

Il progetto è realizzato con il partenariato dell'Associazione di Promozione Sociale yoga per bambini "Namastè"



SABIR
Associazione

info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794



info@associazionesabir.it associazionesabir@gmail.com

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794