

“PICCOLO YOGA”

Insegnanti:

Chiara Candiani

Maria Ribaudo



PREMESSA

Le insegnanti hanno preso in considerazione di realizzare il laboratorio ' Piccolo yoga' in seguito ad alcune riflessioni.

In un mondo ricco di impegni e in una società così frenetica, tutti noi, ma nello specifico i più piccoli, si sentono incalzati e sollecitati in un continuo sforzo di adeguamento, che inevitabilmente richiede sempre maggiore velocità, meccanicità e rapidità. Nello yoga invece, si assiste all'elogio alla lentezza, alla calma, al respiro... Ogni sistema educativo cerca di esercitare il corpo attraverso una cultura fisica con giochi, sport, danze,... Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere 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.

Attraverso movimenti lenti e consapevoli, il bambino può migliorare nella coordinazione, nell'equilibrio e nell'elasticità.

Il laboratorio prevede una serie di strumenti che lo rendono sia un'attività ludica, che un'attività con un' importante funzione sociale.

Insieme alle facili posizioni (Asana) , che simboleggiano animali e agli esercizi di rilassamento, gli incontri prevedono laboratori manuali, momenti di disegno e giochi di socializzazione.

Uno dei laboratori manuali sarà la creazione dei Mandala, disegni di forma circolare particolarmente indicati per sollecitare la creatività dei bambini e aiutarli ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri.

Colorare o disegnare un mandala ha effetti stimolanti sulla fantasia, e nello stesso tempo aiuta a sviluppare autostima nelle proprie capacità, un senso diffuso di calma e tranquillità, suggerendo armonia, facilità la concentrazione anche in quei soggetti generalmente più vivaci.

I bambini solitamente hanno dei tempi di attenzione brevi, l'abilità dell'insegnante sta nello stimolare l'interesse e la curiosità del bambino rendendo gli esercizi più divertenti. Nello yoga molte posizioni prendono il nome da animali: far ruggire i bambini come il leone o farli arcuare come un serpente incantato, è un modo per trascorre insieme del tempo, per instaurare un momento di gioco e di puro divertimento. Una delle forze dell'approccio yogico nell'educazione, è la capacità di adattarsi alla situazione, di rispondere agli stimoli con modalità e contenuti il più possibile in sintonia alle esigenze del gruppo e dei singoli. Ecco, non è sempre stato facile, ma nel nostro laboratorio abbiamo fatto il possibile per incuriosire e far interessare i bambini alle nostre proposte.



Bambini coinvolti

Le sezioni coinvolte nelle attività laboratoriali sono state quelle del primo piano, quindi la sezione rossa, quella gialla e quella arancione. Hanno partecipato le alunne e gli alunni di 4 anni. In totale i bambini erano 32 e questo ha determinato qualche difficoltà che le insegnanti hanno cercato di ovviare modificando in itinere le proposte fatte, permettendo ad ognuno di approcciarsi più liberamente possibile alle iniziative.



Periodo in cui si svolge l'attività

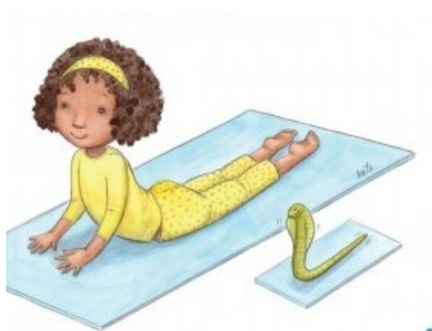
Il laboratorio si è svolto dal mese di gennaio a fine maggio, tutti i martedì



Obiettivi

Obiettivo educativo

- Sviluppare le capacità espressive e creative.
- Creare un senso di appartenenza a un gruppo orientandosi verso l' accoglienza e il rispetto di sè stessi e gli altri.
- Prendere consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro.
- Stimolare il benessere psicofisico.



Obiettivi specifici

- Simulare/ sperimentare emozioni e fantasie.
- Favorire il processo di socializzazione.
- Mettere alla prova le proprie strategie e abilità personali.
- Esercitare e potenziare il repertorio dei codici di comunicazione.
- Conoscere il proprio corpo e favorire il libero movimento individuale.

Spazi utilizzati

Il laboratorio si è svolto nel salone della scuola al piano terra. Questo ambiente ampio ha permesso la realizzazione di giochi di motricità in sicurezza e libertà.

Metodologia

Gli incontri che le insegnanti hanno proposto, si sono articolati secondo il seguente schema:

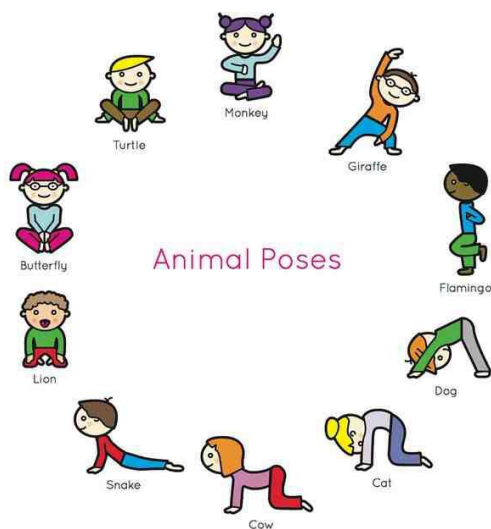
- 1- **Il cerchio**: momento iniziale di presentazione e saluto.
- 2- **Il gioco**: proposta che variava a seconda dell' obiettivo che si voleva raggiungere.
- 3- **La pratica**: studio di piccole sequenze e momenti per metterci in ascolto del proprio respiro.
- 4- **La creatività**: colorazione dei mandala



Descrizione delle attività

- Prima di indicare nello specifico le attività svolte, troviamo importante segnalare le motivazioni dei giochi proposti:
- la comunicazione: il gioco, l' ascolto attivo e il racconto sono dei potenti mediatori per dare vita ai linguaggi verbali e non (gesti, suoni, immagini). Il gioco, in quanto comunicazione, è strumento di socializzazione e di apprendimento e costituisce un terreno fertile per coltivare la dimensione cognitiva, sociale e esistenziale;
- il movimento: il gioco permette di controllare, mantenere e cambiare attivamente la propria posizione. La locomozione fantasiosa (strisciare, saltare, farsi trainare, ...) e l' esercizio dell' equilibrio sono onnipresenti nella vita dei bambini;
- la fantasia e la creatività: l' immaginazione è la combinazione in forme nuove di elementi già noti che acquistano una nuova configurazione mentale;
- l' esplorazione: il gioco risponde all' esigenza di provare delle novità, permettendo di raccogliere e organizzare informazioni e di orientarsi nel mondo;
- l' autoaffermazione: il gioco consente di avere conferme e successo, potenziando la capacità di affrontare degli ostacoli. Un clima di fiducia nelle proprie possibilità e di incoraggiamento,

affiancherà gli alunni durante le attività.



Il gatto: - asana- in posizione di quadrupedia i bambini respirano inarcando la schiena e gattonano esplorando lo spazio.

Il leone: - asana- simulando il ruggito del leone, forziamo la mimica facciale spalancando bocca e occhi.

Il serpente: - asana- i bambini sdraiati a pancia in giù, si impegnano a soffiare una pallina sul pavimento, spingendola con la forza del respiro.

La farfalla: - asana- i bambini seduti con le piante dei piedi unite, le loro gambe diventano le ali della farfalla da sbattere, allungando bene la schiena.

Danza del pesciolino: musica rilassante che simula il viaggio di pesciolino in mare che fa le capriole, gioca con le onde e in fine va a dormire nel fondale marino.

Sagome : gli alunni, organizzati in coppia, riproducono sul pavimento la sagoma del compagno con un gesso. Proviamo che effetto fa entrare nel „ corpo“ di un altro.

La ragnatela : seduti in cerchio, ci scambiamo, facendolo rotolare, un gomitolino di lana, creando una fitta ragnatela che ci unisce e che „catturerà“ un bambino al centro.

Respiro : il gioco consiste nel tenere in equilibrio sulla pancia un oggetto esercitando e ascoltando il respiro.

La risata: disposti in una lunga fila dove ognuno ha la testa appoggiata sulla pancia del compagno, iniziando a ridere ascolteremo i movimenti che faranno le nostre pance.

L' autolavaggio: un massaggio di gruppo al bimbo, che a turno, passerà tra due file di bambini trasformati in spazzole pulenti, spugne e sapone (carezze, sfregamenti, solletico,...).

Mandala : rilassanti e creativi, sono stati raccolti creando un libricino personale per ogni bambino.

La farfalla Iris: personaggio guida di tutto il percorso, realizzata anche su carta e colorata con tempera liquida, soffiata con una cannuccia (giochi di respiro).

Il cerchio : i bimbi, mano nella mano, dovranno passarsi un cerchio, avvicinando le teste, dimenandosi in modo strategico, ma senza mai utilizzare le mani.





Vorremo ora descrivervi più nel dettaglio, alcuni dei giochi proposti, che hanno riscosso un maggior entusiasmo da parte degli alunni.

L'autolavaggio: abbiamo disposto i bambini su due file, in ginocchio, una di fronte all' altra. A turno, il primo bimbo della fila, comunica ad alta voce quale macchina desidera interpretare, quanto sia sporca e che tipo di lavaggio desidera. Inizia a gattonare tra le due file di bambini che provvederanno, come in un vero autolavaggio, a lavare, insaponare, ingrassare e asciugare la macchina che uscirà dalla parte opposta come nuova. Ai bimbi piace molto essere massaggiati e solleticati, creando un clima di divertimento e di rilassamento. Questo gioco favorisce il contatto e la comunicazione non verbale.

Soffia e risoffia : abbiamo giocato con il respiro, ascoltandolo, esercitandolo e guidandolo. Abbiamo dato ad ogni bambino una cannuccia e una pallina di plastica leggera. Restando sdraiati, e quindi strisciando come dei serpenti, hanno soffiato nella cannuccia facendo fare alla pallina più strada possibile solo con l'aiuto del fiato. Tutto questo „scontrandosi“ e incontrandosi con le altre palline in pista. Questo gioco sviluppa la consapevolezza sul respiro.

Rido io, ridi tu: abbiamo disposto i bambini supini in modo che ognuno avesse la testa appoggiata sulla pancia del compagno, così da formare un lungo serpente...che a un tratto, partendo da una risata un po' forzata, diventerà un coro di risate spontanee. La pancia balla e le teste sussultano. Il potere di una risata è inaspettatamente enorme. Aumenta la frequenza cardiaca, accelera la respirazione, e ha un impatto positivo sulla mente e il corpo. Questo gioco ha come scopo il puro divertimento.



Valutazione e conclusioni

Lo yoga è integrazione di corpo, mente e spirito, agisce sul piano esistenziale, affettivo, relazionale, comportamentale, creativo. Agisce sul respiro, sui sistemi endocrino e circolatorio. Aiuta a sviluppare facoltà mentali e a realizzare il proprio potenziale creativo. Non si tratta di esibirsi in particolare performance, quanto piuttosto di ascoltare, tutto quello che il corpo riesce a eseguire.

Lo yoga rivolto ai bambini, è un approccio ludico all'antica disciplina, tenendo presente il bisogno di muoversi, divertirsi, essere coinvolti.

Le insegnanti devono percepire le esigenze del gruppo, creando distensione, ascolto del sé. I bambini imitano e reinventano le posizioni "Asana". È opportuno favorire ai bambini una precisa conoscenza del corpo. Portarli gradualmente a migliorare l'esecuzione delle Asana. Assumere posture corrette per dare al corpo scioltezza, coordinamento, elasticità. Molte posizioni imitano elementi della natura, come l'albero, animali come il cobra, il gatto, insegnano a mantenere l'equilibrio, a controllare i muscoli a rilassarsi, stimola la curiosità e la fantasia. Tutti gli esercizi contribuiscono a migliorare il coordinamento e ridurre stress e nervosismo. Il corpo è centro di relazioni, luogo di espressione dei sentimenti, veicolo di messaggi non verbali. Prendere coscienza è una continua conquista che l'individuo attua sulla base dell'azione e della conseguente riflessione. Il bambino da 0 a 3 mesi subisce il suo corpo, da 3 mesi a 3 anni lo vive, esplorando l'ambiente e le persone attraverso di esso. Da 3 anni a 6 anni lo percepisce. Da 6 anni a 14 anni lo rappresenta. È proprio nel periodo in cui il corpo viene percepito che il bambino arricchisce il bagaglio conoscitivo attraverso l'integrazione di esperienze sensoriali, percettive e affettive. Corporeità e motricità contribuiscono alla crescita e alla maturazione complessiva.

favorendo la presa di coscienza del valore del corpo,inteso come espressione della personalità relazionale, cognitiva e comunicativa .

Importanti nello yoga sono le routines, in particolare all'inizio e alla fine dell'incontro, perché infondono sicurezza e tranquillità, il bambino può anticipare ciò che succederà , senza timori inutili chiusure e ostilità . La pratica meditativa riguarda maggiormente la vita adulta, ma può essere iniziata sin da piccoli. Bambini e ragazzi sono troppo sollecitati da stimoli non sempre costruttivi. Impulsi negativi e aggressivi non giovano al l' equilibrio della loro personalità in evoluzione . Le tecniche yoga rappresentano un valido sostegno. La meditazione aumenta e perfeziona quanto di sano, bello e buono c'è in ognuno .Attraverso il rilassamento, la concentrazione e la meditazione si sperimenta la calma della propria mente . Il bambino inizia a percepire ed esplorare il suo mondo interiore ,pensieri,emozioni . Si abitua a darsi una pausa a interrompere le azioni quotidiane . In questo spazio di silenzio interno, mentale e psicologico, inizia a prendere consapevolezza del proprio SE'.

A i più piccoli, insieme a pochi minuti di silenzio, si può proporre una meditazione dinamica attraverso:

- La danza
- L' ascolto di suoni della natura, musiche rilassanti
- Il respiro consapevole
- Disegno pittura
- Colorazione di mandala
- L'invenzione di storie



I bambini possono imbattersi in situazioni di insicurezza solitudine, paure, sofferenza, disagio, dovute a diverse circostanze, sia a scuola che a casa . La capacità di star bene con se stessi, di sapersi " ritirare" in silenzio, sviluppa forza interiore, un aspetto fondamentale, per la crescita individuale . Le attuali agenzie educative privilegiano la fruizione passiva e gli aspetti intellettivi . Educare alla meditazione e' portare il bambino al centro di se stesso ,in un'unione di corpo ,mente, emotività . Da adulti queste esperienze interiorizzate riemergono guidandolo verso una maturazione, nella conoscenza di se'.

Fare yoga con i bambini significa avvicinarli a un percorso di crescita che permetta loro, attraverso un approccio di tipo ludico, di sperimentare le proprie capacità fisiche e psichiche e incrementare una migliore conoscenza di sé stessi.

Lo yoga per bambini,

- ...è un percorso ludico che porta il bambino all'esplorazione del proprio sé;
- ...risveglia le potenzialità fisiche, psichiche e interiori di ciascuno;
- ...attraverso la dimensione della gioia e del divertimento facilita l'assimilazione di nuovi concetti;
- ...stimola lo sviluppo della creatività e della libertà di espressione;
- ...guida il bambino a entrare in contatto amorevole con tutte le creature dell'universo;
- ...potenzia il legame indissolubile tra mente e corpo, tra ragione ed emozione;
- ...punta a educare (portare fuori) e non semplicemente all'istruire: non è importante il risultato in quanto tale, ma il processo conoscitivo e interiore che porta a tale risultato;
- ...stimola la curiosità, l'intuito e l'intelligenza razionale ed emotiva;
- ...accompagna il bambino utilizzando la sua propensione naturale al gioco, come forza per favorire un apprendimento.

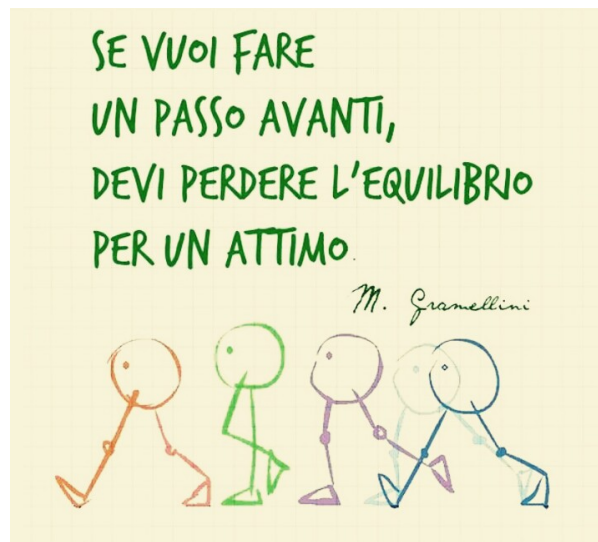


IL BAMBINO

- ...è al centro di questo mondo attraverso la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni e del proprio sé;
- ...attraverso un approccio integrale volto allo sviluppo di tutti i livelli dell'esistenza può crescere armonicamente e sviluppare appieno tutte le sue capacità;
- ...grazie alla padronanza delle proprie competenze specifiche, con la propria identità, e con il proprio modo di essere e di fare;
- ...acquisisce competenza a incrementare l'autostima;
- ...si diverte e impara divertendosi.

Ecco gli strumenti che sono stati utilizzati:

- ...il gioco: la componente ludica è la base del nostro metodo, in quanto linguaggio privilegiato per arrivare al cuore del bambino;
- ...le asana (posizioni yoga): ricordano i nomi di animali e a questi si ispirano per migliorare la conoscenza del nostro corpo;
- ...le storie: nutrimento per l'intelligenza razionale ed emotiva, sono veicolo di conoscenza del mondo;
- ...canzoncine e filastrocche: permettono una migliore memorizzazione in maniera simpatica e allegra;
- ...attività artistiche: permettono di dar voce a sentimenti e ad emozioni, e di poter esprimere, attraverso la bellezza e l'uso dei colori, il nostro mondo interiore;
- ...il silenzio: chiave fondamentale per imparare a focalizzare l'attenzione su di sé e per raggiungere la propria interiorità.



Questi sono gli ambiziosi concetti a cui si sono ispirate le insegnanti pensando a questo laboratorio. Al termine di ogni incontro le insegnanti si sono confrontate rispetto all'andamento dello stesso ed ai risultati raggiunti mediante l'osservazione sistematica della partecipazione, del comportamento e degli atteggiamenti dei bambini. Non possiamo nascondere che il numero elevato dei partecipanti e

la presenza di diversi alunni che ancora stanno assimilando le basilari regole di convivenza, hanno reso, in particolar modo nei primi appuntamenti, difficile il concentrarsi per tempi protratti.

Le insegnanti si sono impegnate nel far partecipare tutti e tutte secondo le attitudini e le propensioni di ciascuno. La disponibilità e la capacità di lasciarsi coinvolgere, sono stati due indicatori presi in considerazione per la buona riuscita del gioco proposto.

Cenni bibliografici:

' Giocayoga' Un' antica disciplina per crescere sani e felici divertendosi di Lorena Pajalunga.

