

IL MONDO YOGASTUDIO

scuola formazione insegnanti di yoga

Titolo tesina:

# **BALYAYOGA: YOGA PER BAMBINI**

tesina di: Carolina Soavi

anno accademico: 2017/2021

## **INDICE**

- introduzione
- apprendimento ed emozioni
- educazione e yoga
- differenze tra pratica yoga per adulti e per bambini
- yoga nelle scuole
- Bibliografia

## **Introduzione**

Penso che yoga e bambini abbiamo molto in comune. Più i bambini sono piccoli e più sono in uno stato di piena presenza, di attenzione completa in tutto quello che fanno. I loro sensi, inizialmente sono rivolti all' interno in un ascolto profondo del loro mondo interiore. Il loro respiro è completamente rilassato, fluido. Ma presto inevitabilmente le distrazioni esterne, la fretta e le tante attività a cui anche i più piccoli sono sottoposti portano l'attenzione e i sensi verso l'esterno perdendo sempre più l'ascolto e il contatto con loro stessi. Iniziare a praticare yoga, già dai primi anni di età è estremamente prezioso per mantenere quello stato di presenza totale verso se stessi e il mondo circostante e per creare la struttura della propria personalità.

La parola yoga deriva dal sanscrito yug che significa giogo e, in senso lato, unione, portare insieme ciò che di solito è separato. Oggi la principale porta di accesso per fare yoga sono gli āsana (posizioni yoga) ma non sono l'unica componente dello yoga.

Nel viniyoga cerchiamo di portare insieme, corpo, respiro, organi di senso, e la nostra facoltà di attenzione.

Lo yoga è anche il mezzo per eliminare le impurità della mente e tutto ciò che ostacola la percezione chiara e ottenere così la lucidità mentale, cercando di creare altre abitudini.

Si può praticare yoga a qualsiasi età purchè la pratica sia eseguita nel pieno rispetto del proprio corpo. La pratica deve essere armoniosa e il più possibile gentile.

I bambini e adulti praticano in modo differente ma per entrambi la pratica può essere produttiva e gratificante. In generale i bambini eseguiranno per poco tempo le tecniche respiratorie o la meditazione, mentre gli adulti o anziani dedicheranno a tali aspetti la maggior parte del tempo.

Gli āsana per bambini sono orientati alla crescita. Una pratica per bambini comprende posture dinamiche che richiedano agilità, spesso in una sequenza, le posture si susseguono in modo tale da mantenere viva e stimolata l'attenzione dei bambini. Considerando che nell'infanzia la durata dell'attenzione è relativamente breve, tempi lunghi di insegnamento e discorsi prolissi risultano noiosi e dispersivi. Si perde la concentrazione. Perciò è meglio tenere i bambini in attività verso aree che siano utili e divertenti allo stesso tempo, stimolando la crescita, la fantasia e la creatività attraverso racconti, āsana, ascolto. Anche il suono o il canto possono contribuire ad unire respiro e movimento negli asana. Spesso il suono, coordinato al movimento, facilita in modo gentile, il collegamento tra corpo, respiro e mente.

Ogni bambino è unico e irripetibile è quindi importante tenere conto dei loro singoli bisogni.

È LO YOGA CHE SI ADATTA ALLA PERSONA, NON IL CONTRARIO.

*I bambini vogliono capire il senso della vita. Chiedono: da dove vengo? Chi sono? Dove*

*vado? Perché ci sono le mosche e le balene? Perché esistono le stelle e i fiori? Perché le*

*foglie sono verdi? Perché il sole se ne va e la luna viene?*

*M. Montessori a proposito di queste domande fatte dai bambini dice: "E' il respiro, la*

*bellezza dell'Universo che bisogna dare loro, e insieme la grande legge che regola la vita*

*sulla terra: l'interdipendenza degli elementi e degli esseri viventi.*

*M. Montessori*



## **Apprendimento ed emozioni**

Lo yoga aiuta ad educare ed accompagnare i bambini all'ascolto di sé e del proprio mondo emotivo, a tradurre in parole tutti quegli stati d'animo che riconoscono di provare, ma a cui, spesso, non sanno dare un nome e li aiuta a riconoscere, misurare e regolare le proprie emozioni.

Le conoscenze che derivano dalle emozioni, infatti, rivestono un ruolo fondamentale per lo sviluppo e la crescita dei bambini e per la costruzione della relazione verso se stessi e il mondo che li circonda.

Ciò che conta di più è, prima di tutto, l'ascolto reciproco per poter accorgersi e accogliere le emozioni sperimentate dai bambini. Ascoltare con attenzione è come entrare in punta di piedi nel loro mondo emotivo accompagnandoli ad esprimerlo. L'investimento principale dello yoga è rivolto a rafforzare l'identità dell'uomo ed in particolare del bambino<sup>1</sup>

È fondamentale aiutare i bambini a capire che le emozioni si manifestano anche nel corpo e che il corpo cambia in base alle emozioni che proviamo.

<sup>1</sup> Didi A'nanda Paramita', lo yoga dei bambini, educare a crescere nella conoscenza di sé, edizioni la meridiana, 2005

Una semplicissima attività da svolgere insieme ai bambini potrebbe essere quella di aiutarli ad associare ad ogni emozione una parte del corpo a partire da questa semplice domanda: "Dove senti la gioia, o la rabbia, o la paura?" O ancora, possono essere molto utili alcuni esercizi di rilassamento e di ritorno alla calma, soprattutto in seguito all'espressione di emozioni molto forti, come la rabbia. Si tratta di esercizi che aiutano il bambino a focalizzarsi, per esempio, sul proprio respiro e sul movimento del pancino che si alza e si abbassa ogni volta che l'aria entra ed esce.

Le emozioni, inoltre, si fanno vedere prima di tutto sul nostro viso. Ogni emozione che proviamo, infatti, modifica l'aspetto del nostro volto e saper decifrare le espressioni facciali è importantissimo per sviluppare la capacità di empatia, cioè la capacità di metterci nei panni dell'altro e capire che cosa sta provando. A questo proposito è utile far osservare, tramite uno specchio, i vari stati d'animo che si manifestano sul suo viso. Sono esercizi di grande valore per aiutare i bambini all'ascolto delle proprie emozioni. Infatti la mente ha la qualità di capire un'idea, di pensare e di sentire. Lo strumento attraverso il quale essa percepisce e si esprime è il corpo, con i suoi organi di senso, gli organi motori e con tutto il sistema nervoso, la cui stazione centrale è situata nel cervello.

Lo yoga con i bambini è un percorso che porta ad immergerci dentro noi stessi, questo metodo induce ad approfondire ogni via possibile per contribuire alla crescita e alla felicità dei bambini ma esige pazienza, umiltà, costanza e sincerità. Questo percorso è utile per conoscere e far emergere emozioni, lati del proprio carattere e misurarsi nella propria essenza. I bambini ritrovandosi in un contesto collettivo e armonico sviluppano i valori dell'amicizia, della collaborazione e dello stare bene insieme e uno degli scopi principali è l'ascolto. Dopo aver effettuato diverse esperienze con i bambini attraverso varie discipline, ho osservato che nello yoga i bambini sono propensi a lasciarsi andare senza sviluppare un senso di competizione eccessivo ma affidandosi al loro cuore e lasciando fluire le proprie emozioni.

Ogni classe yoga bimbi è diversa ed è molto importante per l'insegnante capire e adattarsi al contesto generale in cui ci si trova e al comportamento e l'emozioni di ogni bambino che nel tempo possono modificarsi, evolversi e stravolgersi.



## **Educazione e yoga**

Il bambino possiede la stessa struttura nervosa presente nell'adulto ma, naturalmente, non ancora completamente sviluppata; durante i primi 6 anni di vita la sua incessante attività senso-motoria non è solo un gioco infantile ma è il fondamento essenziale dell'apprendimento futuro (come rilevato dagli studi di Piaget) in quanto durante l'attività sensoriale si verifica la crescita intellettuale. Ogni sensazione, attività, emozione, pensiero a cui il bambino viene esposto o che nasce dentro di lui contribuisce a formare, giorno per giorno, l'armonia del suo mondo interiore.

Tutti gli esercizi Yoga coinvolgono buona parte degli organi motori e di senso (vista, udito, tatto, ecc.) per cui i bambini, oltre ad esercitare e a conoscere il loro corpo, assimilano i profondi concetti che le tecniche propongono.

Appena nato, il bambino vive la realtà come un unico, indiviso flusso di esperienza: suoni, colori, odori, sapori, sensazioni tattili, movimenti fisici, emozioni, caldo, freddo, piacere, dolore, tutto appare e scampare in una consapevolezza globale, senza ancora alcuna divisione fra "interno" ed "esterno", fra "io" e "mondo".

Negli adulti il processo di base è lo stesso: sensazioni di ogni tipo si manifestano spontaneamente in questo flusso unitario di esperienza. Ma ad esso si sovrappongono le griglie linguistico-concettuali di una più complessa organizzazione percettiva, che suddivide le esperienze in quelle che stanno dentro di noi e in quelle che stanno fuori di noi, vale a dire in un "mondo interno" e un "mondo esterno" c'è un "io-qui" vissuto in prima persona e poi ci sono tutte le altre "cose" là fuori, descritte in terza persona ("essi", "loro"). Ognuno di noi si considera un organismo individuale separato dall'ambiente esterno.

Nel neonato tutto ciò è assente. Egli vive, come si è detto, in una consapevolezza globale, cioè senza divisioni: un unico flusso di esperienza fatto di sensazioni, percezioni, emozioni, movimenti fisici, come quello di un maestoso fiume che, pur contenendo correnti, increspature, gorghi, mulinelli, resta comunque un solo grande corso d'acqua.

Un semplice esempio può aiutarci a chiarire questo punto fondamentale.<sup>2</sup>

Il gioco è comunemente vissuto, quasi unicamente come passatempo, come un'attività leggera dedita alla spensieratezza, al riposo, al divagare. Il gioco è di fondamentale importanza, i bambini imparano giocando, facendo esperienza in prima persona divertendosi ed emozionandosi. Il gioco è quindi rilevante nello sviluppo ed ha un ruolo fondamentale nella crescita ad ogni età. E' anche un'attività che richiede impegno, continuità, rispetto di regole, che ha il fine principale di arricchire la persona.

<sup>2</sup> Bergonzi M., il sorriso segreto dell'essere, oltre l'illusione dell'io e della ricerca spirituale, Mondadori, 2011



Con il gioco il bambino comprende le sue capacità, scopre la sua interiorità e il rapporto del proprio sé con la realtà esterna, "costruisce" il suo essere al mondo. Sensi e movimento, permettono l'elaborazione delle informazioni che riceviamo dall'ambiente esterno, aiutandoci a conoscere e a creare strutture di pensiero.

Il gioco è sperimentarsi, è un lavoro, quello più importante: crescere e vivere. È vitale, perciò, che il bambino possa poter agire concretamente e fare in prima persona, senza che l'adulto si sostituisca a lui o non lo reperi capace. I bambini quando giocano sono in uno stato di totale presenza, è quindi importante avvicinare i bambini allo yoga tramite il gioco, mettersi dalla loro parte, aprirsi ed avere fiducia in loro.



## **Differenze pratica adulti e bambini**

Secondo Krishnamacharya, le tecniche dello yoga dovrebbero essere calibrate in base alle fasi della vita. Nella prima fase, quella giovanile dell'accrescimento,

viene data un'attenzione quasi esclusiva all'esecuzione di posture impegnative collegate in sequenza (vinyāsa-krama) e abbinare al respiro.

Nella seconda fase, quella della vita adulta e della maturità, la pratica assume una connotazione differente. Tale fase è caratterizzata dalla 'stabilità' (sthiti), la qualità fondamentale del 'capofamiglia', ovvero di un uomo (e oggi anche di una donna) che vive una vita di impegno e responsabilità familiare e professionale. Per chi si trova in questa fase (ovvero la maggior parte delle persone che praticano attualmente lo yoga in Occidente) la pratica quotidiana deve assicurare innanzitutto equilibrio e stabilità, sia sul piano fisico e sensoriale, sia su quello emotivo e spirituale. Una buona pratica di yoga dovrebbe dare energia e forza, preservare la salute e la vigilanza, impedire la dispersione della vitalità, ridurre le tensioni in eccesso, ripristinare l'equilibrio, favorire il rilassamento e preparare il sonno.

La pratica yoga assume forme diverse a seconda che l'insegnamento venga impartito ai bambini, agli adolescenti, agli adulti o alle persone più anziane. Secondo Krishnamacharya, esistono tre tipologie differenti di pratica legate alle differenti fasi della vita:

- 1) **La pratica di espansione**, riservata a persone giovani, che siano nel periodo degli studi e della crescita, quando il corpo, la mente e i sensi si sviluppano e crescono. I bambini, gli adolescenti e i giovani adulti possono praticare esercizi fisici energici e impegnativi che permettono di sviluppare forza e agilità muscolare e articolare ma permettono anche di sviluppare le facoltà psicosensoriali. Possedere sensi acuti e un corpo vigoroso e agile favorisce una crescita armoniosa, accresce le facoltà intellettuali e prepara alle responsabilità della vita adulta. Durante questa prima fase le āsana vengono proposte in forma ludica, utilizzando i concatenamenti di posizioni (vinyāsa), saltando una posizione da una posizione all'altra ed eseguendo numerose varianti che si susseguono in modo rapido e acrobatico. Con la pratica si sviluppano forza, sicurezza in

se, resistenza, volontà. La fiducia in sé che queste pratiche generano va a rafforzare la personalità. Nell'insegnamento rivolto ai bambini e ai giovani adolescenti gli āsana possono essere praticati senza sincronizzare respiro e movimento. Gradualmente verrà introdotta la sincronizzazione tra respiro e movimento ed infine si può introdurre la respirazione ujjāyi.

- 2) **La pratica della fase dell'equilibrio** corrisponde all'età adulta dove la ricerca dell'equilibrio e della stabilità ha un ruolo fondamentale. La pratica ha un giusto equilibrio tra introversione ed estroversione, in modo che l'adulto possa essere sostenuto durante le varie attività quotidiane che richiedono energia e lucidità da un lato e dall'altro ha bisogno di centrarsi e rilassarsi. Gli āsana sono praticati lentamente seguendo il flusso del proprio respiro mantenendo costantemente la respirazione ujjāyi. Le posizioni sono preparate e compensate con attenzione costruite in maniera armoniosa e delicata, per mantenere il corpo in salute, favorendo forza e flessibilità ed eliminando le tensioni muscolari superflue. In questa fase viene dato più spazio all'aspetto del rilassamento e si introduce la pratica del prānāyama
  
- 3) **la pratica della fase di reintegrazione** la fase finale della vita, detta di reintegrazione, si riferisce al momento in cui lo yogin non è più spinto verso la vita attiva ma avverte una forte aspirazione alla pace e all'interiorità. Questo è il fine ultimo dello yoga, lo scopo finale del cammino. In questa fase della pratica si dà sempre più importanza al prānāyama, alla recitazione di mantra, alla meditazione, al silenzio.

Lo scopo della pratica di āsana:

- 1.** portare insieme (samgati)
- 2.** corpo (kāya)
- 3.** respiro (prāya)
- 4.** sensi (indriya)
- 5.** facoltà d'attenzione (manas)

La pratica di āsana consiste, secondo il viniyoga, in una unificazione (samgati) di differenti livelli della persona, livelli che nel vivere ordinario sono normalmente slegati. I movimenti corporei vengono abbinati in modo preciso e attento alle fasi della respirazione, cioè all'espiazione (puraka), all'inspirazione (recaka), alla pausa a polmoni vuoti (bahyakumbhaka) e alla pausa a polmoni pieni (antarkumbhaka). Ciascun movimento viene inoltre eseguito mantenendo la respirazione ujjāyī, che produce un «riscaldamento» (tapas) purificante, favorisce l'introversione (pratyahara) e permette di rallentare il ritmo di esecuzione. Nell'eseguire i movimenti abbinati al respiro si sperimenta una gamma di sensazioni legate ai sensi (indriya), sia a un livello fisico (contrazioni e allungamenti, pressione sugli organi interni, raddrizzamento, torsione, ecc) sia a un livello mentale (pensieri, sentimenti, emozioni). A questa gamma di sensazioni propriocettive viene rivolta un'attenzione diretta e non giudicante (a funzione di manas, ovvero la mente o facoltà di attenzione). Quando il processo di unificazione si approfondisce, lo yogin realizza un'esperienza (amubhāva) di integrazione e armonia, un esserci». La chiave di questo lavoro è dunque la consapevolezza attenta di ciò che accade, momento per momento, quanto più possibile scevra da sovrastrutture concettuali: sentire piuttosto che riflettere per mezzo di parole, immagini, pensieri. Ciò tuttavia non implica una guerra ai pensieri, quanto piuttosto un lavoro paziente e gentile improntato al lasciare andare: nell'esecuzione delle posizioni è normale incontrare

distrazioni; l'unica azione richiesta è quella di accorgersi delle distrazioni e quindi ricondurre l'attenzione al corpo, al respiro e alle sensazioni. Durante l'esecuzione della sequenza si utilizzano una serie di accorgimenti definiti bhāvana, un termine che si riferisce al portare in essere» determinate qualità rivolgendo un'attenzione sistematica ad alcuni aspetti della pratica.

Il bhāvana è dunque l'elemento propriamente meditativo» della pratica di āsana. Quando si inizia una sessione di yoga si possono stabilire uno o più bhāvana, individuando determinati fattori a cui rivolgere un'attenzione sistematica: ad esempio, mantenere il respiro ujāyi, imprimere un ritmo preciso alla respirazione (es=in), far attenzione ai punti di appoggio, far sì che il respiro contenga il movimento.

Come appena visto, nello Yoga per adulti vi è un sistema che prevede una sequenza sia di respiri che di ripetizioni per ogni posizione, ma nello Yoga per bambini queste regole non devono essere per forza seguite. Per i più piccoli è meglio non indicare quante volte ripetere la posizione ma adattarla ai bambini, valutando quanto la posizione stessa piaccia e sia utile in quel momento ai bambini che la stanno sperimentando. Anche le fasi di inspirazione ed espirazione sono puramente indicative, l'abilità di seguirle dipende dall'età del bambino e dalla consapevolezza corporea individuale.

*"L'inizio di un'abitudine è come un filo invisibile, ma ogni volta che ripetiamo l'azione rinforziamo quel filo, vi aggiungiamo un altro filamento, finché esso non diventa una grossa fune che ci lega definitivamente, pensiero e azione"*  
O.S. Marden

Generalmente poco ci si preoccupa di portare l'attenzione al respiro, lo Yoga, ha colto la relazione tra respirazione ed attività mentale, infatti il respiro riflette le attività mentali. Lo stress e le preoccupazioni possono modificarne il fluire armonioso ed esserne a loro volta influenzati: paura, pianto, gioia, rabbia hanno componenti emotive e respiratorie inseparabili.

Tutti abbiamo sperimentato la spiacevole sensazione del fiato corto o del respiro bloccato in una situazione particolarmente stressante.

Agitazione mentale e agitazione respiratoria vanno quasi sempre di pari passo, e anche la regolarità del nostro respiro è possibile se la mente è tranquilla.

È molto utile far prendere conoscenza ai bambini della propria respirazione accompagnandoli all'ascolto da sdraiati, ad esempio mettendo un pupazzo sulla loro pancia e facendo notare il movimento di salita e discesa dell'oggetto. È anche importante che il bambino riconosca i momenti d'inspirazione ed espirazione.

Si può fare notare ai bambini le sensazioni tattili e visive dell'aria attraverso il soffio sulle mani, su una piuma, su un foglio, su un vetro che si appanna, su una candela osservando la direzione della fiamma.

Lo Yoga ad ogni età, è uno strumento di trasformazione interiore.

Le differenze tra yoga per adulti e yoga dell'età evolutiva però ci sono e sono apparentemente enormi.

Le principali differenze si evidenziano nel modo in cui si propone la pratica.

La mente del bambino è fondamentalmente diversa da quella di un adulto: ad ogni età si pensa e ci si emoziona in modo diverso. Le differenze non rispecchiano soltanto un diverso numero di esperienze, ma anche un diverso grado di maturazione dei sensi e delle capacità motorie e cognitive.

Nella fase evolutiva predominano forza e dinamicità, quindi la pratica dovrà adattarsi all'età e alle capacità dei bambini. Potrebbe essere una pratica più dinamica e con sequenze di āsana concatenate. Per i più piccini (dai 3 anni) si possono introdurre gli āsana tramite il racconto di una storia dove i bambini interpreteranno i vari personaggi della storia tramite le posizioni yoga.



## Yoga nelle scuole

Secondo krishnamacharya la struttura di una pratica dovrebbe assomigliare a quella di una meditazione o di un rituale, prevedendo una fase ascendente di preparazione, un cuore cioè la fase culminante e una fase discendente di transizione e di uscita dalla pratica.

### 1. **La fase ascendente** (pūrvakriyā-āsana )

Il termine pūrvakriyā indica l'«azione anteriore», e il composto pūrvakriyā-āsana indica perciò quella serie di posizioni che compongono la prima fase della sequenza. Questa fase si divide generalmente in due parti.

C'è innanzitutto una serie di movimenti di riscaldamento generale, di solito preceduti da un breve momento di osservazione, che ha lo scopo di favorire l'introversione dell'attenzione. A questo seguono una serie di posizioni più specifiche mirate a preparare in modo diretto le posizioni della fase centrale. La preparazione consiste perciò nell'esecuzione di movimenti che prefigurano (in

modo semplificato) gli stessi movimenti che si andranno a realizzare nella fase centrale.

La prima parte della fase ascendente, ovvero il riscaldamento, è costituita spesso (ma non necessariamente) da posizioni in piedi, praticate in modo dinamico. Grazie alla loro azione globale sull'insieme del corpo,

esse costituiscono il riscaldamento ideale dei muscoli e delle articolazioni. La seconda parte, di preparazione specifica, può comprendere tutti i generi di posizioni. Si privilegia un lavoro mirato, che spesso prevede l'esecuzione di varianti specifiche che hanno lo scopo di preparare al meglio la posizione

o le posizioni principali. La preparazione permette inoltre di «testare» il corpo, consentendo di verificare se esso è abbastanza forte e flessibile da poterle assumere senza rischi. La fase ascendente va dunque concepita come una preparazione intelligente, e deve essere caratterizzata da una buona osservazione di tutte le reazioni del corpo, realizzata in modo particolare attraverso il respiro. Tale qualità di osservazione permette di affrontare il cuore della sequenza nella migliore disposizione mentale possibile.

## **2. La fase principale o «cuore» della sequenza (pradhānakriyā-āsana )**

È la parte più importante della sequenza, e costituisce il culmine ideale della sequenza. Essa può comprendere una posizione particolare oppure una serie di posizioni. La fase principale si situa grosso modo nella parte centrale della sequenza. Essa comprende le posizioni più intense, più difficili o più

rischiose. Dal momento che queste posizioni presentano gli effetti più intensi, esse necessitano di un riscaldamento graduale e di una preparazione progressiva sui differenti segmenti corporei coinvolti. Pur comprendendo, ove possibile, una fase dinamica, le posizioni «cuore» sono generalmente proposte in statica e per un numero congruo di respirazioni. Inoltre tali posizioni sono di solito accompagnate da atteggiamenti mentali specifici (bhāvana) più elaborati e complessi rispetto alle altre fasi della sequenza.



### 3. **La fase discendente** (uttarakriyā-āsana )

È la fase finale, o posteriore, della sequenza. Ha una funzione di compensazione, ed è composta perciò da movimenti e atteggiamenti di carattere dolce e delicato. Ha la funzione di riaggiustare e riequilibrare il corpo, i sensi e la mente in vista del ritorno alle attività della vita quotidiana.

Nel caso di praticanti esperti e abituati a una pratica completa di yoga, questa fase costituisce anche la necessaria preparazione al prānāyāma. In questo caso si possono utilizzare durante questa fase una serie di ritmi respiratori particolari, e si possono eseguire una serie di posizioni che preparino le articolazioni degli arti inferiori alla posizione seduta adatta alla pratica del prānāyāma. In questo caso la fase discendente si suddivide in due fasi: la prima finalizzata a una compensazione immediata della fase principale, e la seconda intesa come preparazione al prānāyāma.

Nel caso non sia prevista la pratica del prānāyāma, la fase discendente conduce a un momento di rilassamento finale nella «posizione del cadavere» (śavāsana). Oppure, ad esempio nelle pratiche della

mattina, la fase discendente può terminare con un ritorno a posizioni in piedi, che accompagnano il praticante verso le attività della vita quotidiana.

Grazie a Il Mondo YogaStudio ho avuto la preziosa possibilità di contribuire a progetti di yoga per bambini in scuole dell'infanzia e primaria, è attraverso il gioco che abbiamo introdotto, gradualmente ad ogni incontro, nozioni semplici di Yoga; cercando di instillare il rispetto dello spazio e l'accettazione senza giudizio dell'altro.

I bambini hanno vissuto il proprio tempo per sperimentare ed esprimersi liberamente, con fiducia hanno lasciato entrare lo YOGA nei loro giochi e nelle loro fantasie e lo yoga ha insegnato loro a gestire gli spazi nel rispetto degli altri. Nelle prime classi della scuola primaria, attraverso l'educazione motoria, si privilegia il gioco, la socialità e il consolidamento di abilità basilari, quali rinforzo dello schema corporeo, lateralizzazione, coordinazione.

Nelle ultime classi si introducono pratiche sportive, i bambini di 8-9 anni, che raggiungono una buona efficienza motoria, sono orientati allo sport. È molto utile accompagnare, i ragazzi con lo yoga, nei vari sport o attività quotidiane, infatti possono trarre diversi benefici quali: l'armonia, il coordinamento e l'elasticità del movimento; lo sviluppo delle capacità di attenzione e di concentrazione, di gestione delle proprie emozioni e maggior autocontrollo". Favorisce inoltre il "senso di responsabilità individuale e sociale, la tolleranza, il rispetto e la solidarietà". "Lo yoga intende potenziare, attraverso l'apprendimento e la pratica di movimenti controllati e armonici, le capacità di attenzione, concentrazione e riflessione, indispensabili per affrontare in modo equilibrato e consapevole i ritmi accelerati della società attuale". Lo yoga nei bambini aiuta a migliorare e stimolare l'equilibrio, sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e del respiro, ad esprimere al meglio le proprie emozioni e stati d'animo, stimolare la capacità di apprendimento.

I bambini hanno bisogno di regolarità, dare un ritmo regolare alla pratica favorisce benessere e stabilità può essere una volta alla settimana, purché con cadenza regolare. La durata ideale di una lezione a scuola è di un'ora, che può diventare anche un'ora e mezza, con l'aggiunta di momenti di approfondimento e rielaborazione dell'esperienza vissuta.

Lo spazio ideale in cui praticare dovrebbe essere ampio ma non dispersivo, sufficientemente caldo, accogliente, non rumoroso. È meglio una grande aula che una palestra in cui la voce si disperde. Il luogo aiuta il bambino a sviluppare un senso di pace, sicurezza e fiducia.

Si pratica preferibilmente a piedi nudi o con calze anti-scivolo, i piedi devono potersi muovere e radicare a terra, si utilizzano materassini e l'abbigliamento ideale è comodo.

L'obiettivo dei nostri incontri è di conoscere il proprio corpo e le proprie emozioni giocando, coinvolgendo i bambini ad essere sempre più responsabili, autonomi e fiduciosi delle proprie capacità.

Con la pratica si sviluppa nel bambino una maggiore acquisizione dello SPAZIO e del TEMPO e delle attività ludiche e motorie.

I bambini molto spesso ci insegnano il valore del tempo, e dell'importanza dell'essere completamente presenti a tutto ciò che si esegue e si vive nel momento presente.

L'adulto molto spesso è concentrato verso il futuro: lavoro, famiglia e preoccupazioni varie o è ancorato al passato: in situazioni non risolte. E così la mente salta tra passato e futuro dimenticandosi di ciò che sta vivendo in questo istante.

Per i bambini questo problema non si pone. Loro vivono nel presente. Nella scuola primaria, durante il percorso di yoga, noi e le maestre, abbiamo notato un cambio netto nell'atteggiamento dei ragazzi. Inizialmente sembravano non essere molto interessati, distratti, rumorosi, molto energici. Ma ad ogni incontro il loro atteggiamento è diventato sempre più rispettoso, interessato, collaborativo.

Gli incontri sono stati 7 e ognuno di loro in maniera autonoma e gentile si è preso cura di disporre il proprio tappetino, entrando in un clima di armonia e silenzio consapevole. Ogni incontro ha avuto un tema specifico e l'obbiettivo finale della pratica di āsana è stato di insegnare il saluto al sole, quindi gradualmente, abbiamo aggiunto qualche āsana in sequenza ripetuta in modo da fare prendere confidenza con le varie posizioni, fino ad arrivare al saluto al sole completo nell'ultimo incontro.

### **Testimonianze bambini:**

quando mi siedo sul tappetino sono più calmo e attento (Leonardo 9anni)

riesco a capire com'è il mio corpo e come funziona (Alice 10 anni)

sto benissimo quando faccio yoga sono felicissima (Irene 9 anni)

quando chiudo gli occhi provo gioia ed è bello farlo tutti insieme (Andrea 7 anni)

quando mi sento agitata faccio qualche asana poi chiudo gli occhi e mi calmo, grazie! (Viola 10 anni)

nelle prime lezioni mi annoiavo e non riuscivo a stare ferma adesso mi piace fare yoga (Martina 8 anni)

faccio yoga anche a casa e continuerò a farlo, mi calma molto (Federico, 9 anni)

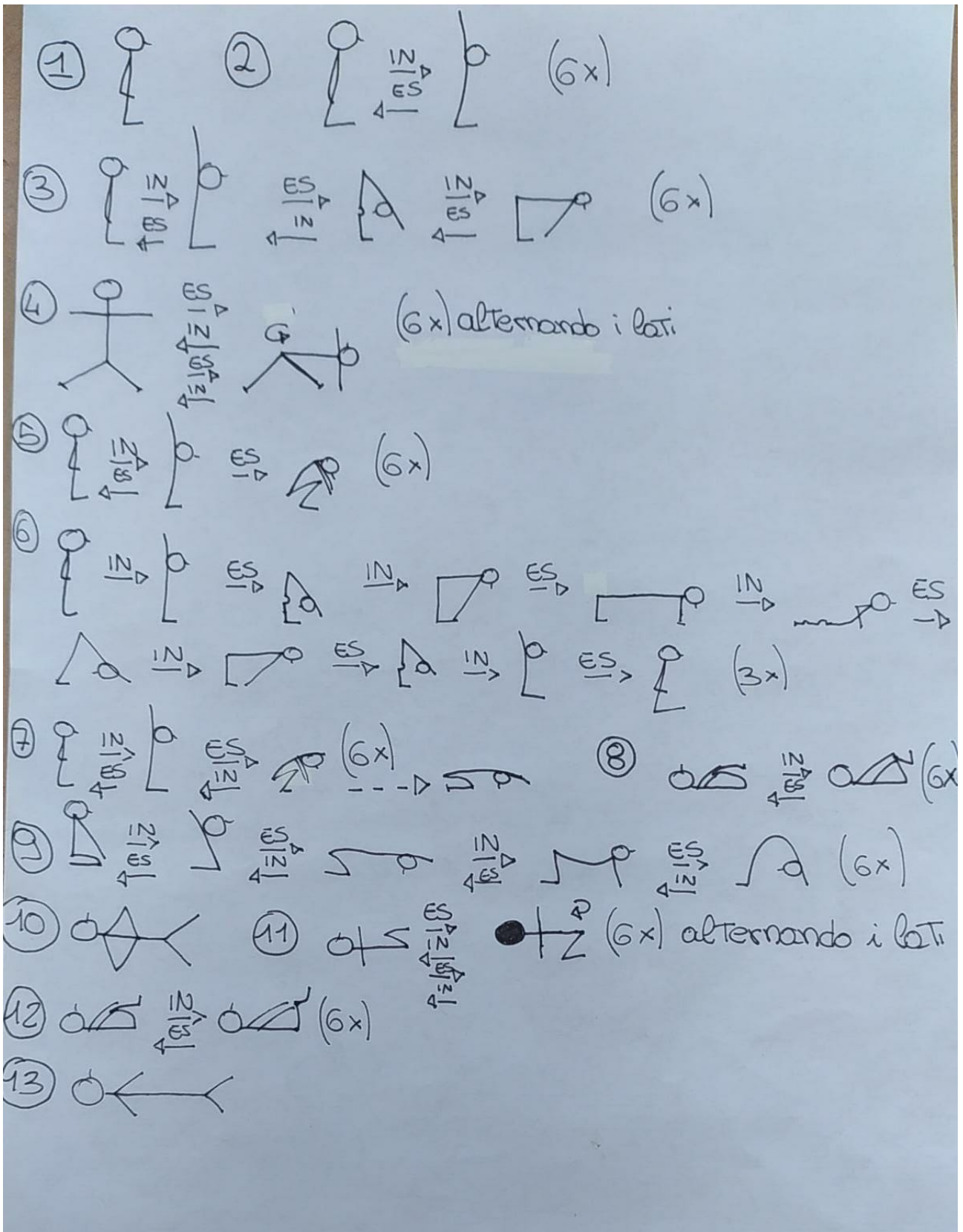
da quando pratico yoga faccio tanti sogni strani (Alessandro, 8 anni)

sento il mio corpo leggero e libero, mi piace far vedere le posizioni anche ai miei amici, loro all'inizio mi prendevano un pò in giro ma adesso vogliono farle con me (Giulia, 10 anni)

ho insegnato alla mamma a fare yoga, adesso le piace tanto e anche lei e le sue amiche si sono iscritte ad un corso di yoga per adulti (Francesco, 9 anni)

ho sentito la potenza del silenzio (Alessandro 9 anni)

pratica scuola primaria:



Bibliografia:

Dispense scuola formazione insegnanti yoga "Il Mondo YogaStudio"

Bergonzi M., il sorriso segreto dell'essere, oltre l'illusione dell'io e della ricerca spirituale, Mondadori, 2011

Mallinson J. Singleton M., le radici dello yoga, Roma, casa editrice Astrolabio, 2019

Mohan A. G., lo yoga per il corpo il respiro e la mente, Roma, casa editrice Astrolabio, 2002

Didi A'nanda Paramita', lo yoga dei bambini, educare a crescere nella conoscenza di sé, edizioni la meridiana, 2005

Didi A'nanda Paramita', mudra: lo yoga delle mani dei bambini, esprimere le emozioni con i gesti, edizioni la meridiana, 2014

Tedeschi C., piccolo yoga, gruppo Macro, 2016

