

LO YOGA SIN DA PICCOLI, PERCHE'?



*L'opportunità
offerta dalla
pratica Yoga
nella crescita e
nella formazione
personale
di ogni individuo*

.....INSEGNANTE.....SEMPRE IN VIAGGIO.....

Percorso Formativo:

1. Chitarra da autodidatta
2. Scoutismo
3. Baby sitter
4. Catechista ed animatrice parrocchiale
5. Direttrice di coro
6. Educatrice nei centri estivi

7. Appassionata di camminate montane, di mare e vita all'aria aperta
8. Formazione in Disturbi dello spettro autistico
9. Formazione in Outdoor Education
10. Passione per l'allenamento e lo yoga
11. Insegnante in costante aggiornamento



LO YOGA PERCHE'?

Ho sperimentato personalmente i benefici fisici in termini di: respirazione, flessibilità, tonificazione, equilibrio, forza e rilassamento. Il benessere con la costanza della pratica, si è esteso anche a livello mentale. Nel tempo ho trovato maggiore calma nei pensieri, lucidità nei ragionamenti ed un atteggiamento più aperto alle novità, ai cambiamenti.

E' qui che ho iniziato ad interrogarmi: Se con lo yoga sto così bene, quanto potrebbero stare meglio i bambini?

Inizialmente ho provato in modo istintivo a creare dei piccoli momenti di pratica yoga con i miei alunni, ma l'insicurezza che avevo, mi ha spinto dopo varie ricerche on-line a frequentare un corso che mi indicasse come presentare al meglio l'attività e la pratica ai bambini.

Così nel febbraio 2013 ho iniziato la mia formazione annuale presso l'associazione AIYB di Oreno di Vimercate. Concluso questo percorso, ho intrapreso la scuola di "Power Yoga" secondo il metodo Roberto Bocchi, la quale mi ha permesso di formarmi nell'insegnamento dello yoga agli adulti; percorso che ho seguito per 4 anni. La formazione ha permesso di consolidare, ampliare e meglio organizzare le competenze e le conoscenze per proporre al meglio la Pratica dello Yoga ai bambini ma anche agli adulti; offro questa mia competenza anche al personale docente e non dell'Istituto.

LO YOGA A SCUOLA : RIFERIMENTI NORMATIVI



Il 18 novembre 2015 è stato rinnovato il **Protocollo d'Intesa** tra il MIUR e la FIY (federazione Italiana Yoga). In pochi lo sanno, ma il primo Protocollo è stato sottoscritto già nel lontano 1998.

Tale documento ha introdotto nel sistema scolastico le seguenti opportunità:

- ★ riconosce gli insegnanti di Yoga (formati presso gli enti riconosciuti dal MIUR) come educatori/formatori all'interno del sistema scolastico
- ★ afferma che il Ministero dell'Istruzione *“promuove, nel quadro del più vasto progetto educativo della singola istituzione scolastica, la diffusione dell'attività motoria finalizzata alla partecipazione della totalità degli alunni, per contribuire al processo di sviluppo della persona e al suo inserimento autonomo nell'ambiente; ritiene di consentire che nella scuola possano essere attivate iniziative di pratica Yoga, considerato come uno dei metodi di sviluppo armonico dell'intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo”*

[assomantra.it e www.cure-naturali.it]



DAI
DOCUMENTI
MINISTERIALI...

.....



.....AGLI
OTTO
FONDAMENTI
DELLO YOGA E
VICEVERSA.

UN COSTANTE FLUIDO E RECIPROCO SUPPORTO

INDICAZIONI MINISTERIALI PER LE SEZIONI PRIMAVERA

La sezione primavera è un servizio educativo e sociale che ha la finalità di formazione e socializzazione dei bambini, nella prospettiva del loro benessere psicofisico e dello sviluppo delle loro potenzialità cognitive, affettive, relazionali e sociali.

Per realizzare ciò di fondamentale importanza sono due principi di fondo, cardini del progetto educativo:

- i genitori sono i primi educatori dei figli, la scuola li affianca in una sintonia di scopi
- ogni bimbo è un tesoro nascosto, unico, diverso da tutti: educare è insegnargli a scoprirlo
- puntare ad una formazione non solo intellettuale ma anche umana, sociale e spirituale.

"Tra i requisiti di una sezione primavera c'è anche la strutturazione di un programma pedagogico ad hoc, che si basa sul concetto di **«apprendimento attraverso un ambiente di cura educativa, quindi con una attenzione forte al tema dell'accoglienza, del benessere, della corporeità, dell'accompagnamento delle prime forme di linguaggio, creatività, immaginazione»**"

(fonti: MIUR e Regione Lombardia)

CONTINUITA' TRA SEZIONI PRIMAVERA E SCUOLE DELL'INFANZIA

ESTRATTO DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO



Vivere le prime esperienze di cittadinanza significa scoprire l'altro da sé e attribuire progressiva importanza agli altri e ai loro bisogni; rendersi sempre meglio conto della necessità di stabilire regole condivise; implica il primo esercizio del dialogo che è fondato sulla reciprocità dell'ascolto, l'attenzione al punto di vista dell'altro e alle diversità di genere, il primo riconoscimento di diritti e doveri uguali per tutti; significa porre le fondamenta di un comportamento eticamente orientato, rispettoso degli altri, dell'ambiente e della natura.

CONTINUITA' TRA SEZIONI PRIMAVERA E SCUOLE DELL'INFANZIA

ESTRATTO DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO

Consolidare l'identità:

significa vivere serenamente tutte le dimensioni del proprio io, stare bene, essere rassicurati nella molteplicità del proprio fare e sentire, sentirsi sicuri in un ambiente sociale allargato, imparare a conoscersi e ad essere riconosciuti come persona unica e irripetibile. vuol dire sperimentare diversi ruoli e forme di identità: quelle di figlio, alunno, compagno, maschio o femmina, abitante di un territorio, membro di un gruppo, appartenente a una comunità sempre più ampia e plurale, caratterizzata da valori comuni, abitudini, linguaggi, riti, ruoli.



CONTINUITA' TRA SEZIONI PRIMAVERA E SCUOLE DELL'INFANZIA

ESTRATTO DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO

Sviluppare l'autonomia:

significa avere fiducia in sé e fidarsi degli altri; provare soddisfazione nel fare da sé e saper chiedere aiuto o poter esprimere insoddisfazione e frustrazione elaborando progressivamente risposte e strategie; esprimere sentimenti ed emozioni; partecipare alle decisioni esprimendo opinioni, imparando ad operare scelte e ad assumere comportamenti e atteggiamenti sempre più consapevoli. Acquisire competenze significa giocare, muoversi, manipolare, curiosare, domandare, imparare a riflettere sull'esperienza attraverso l'esplorazione, l'osservazione e il confronto tra proprietà, quantità, caratteristiche, fatti; significa ascoltare, e comprendere, narrazioni e discorsi, raccontare e rievocare azioni ed esperienze e tradurle in tracce personali e condivise; essere in grado di descrivere, rappresentare e immaginare, «ripetere», con simulazioni e giochi di ruolo, situazioni ed eventi con linguaggi diversi.



SAMADHI
Supraconsciencia

DHYANA
Meditación

PRATYAHARA
Aislamiento sensorial de
estímulos externos

ASANA
Prepara el cuerpo con
diferentes posturas para
mantener la postura de
meditación

YAMAS
Actitud hacia lo que nos rodea

Ahimsa
No violencia
Satya
No mentir o engañar

Asteya
No robar

Brahmacharya

Moderación

Aparigraha

No avaricia

Introspección y autoconocimiento

Ishvara Pranidhana

Devoción a lo absoluto



DHARANA
Calma mental
Concentración

PRANAYAMA
Regulación consciente de
la respiración

NIYAMAS
Actitud hacia nosotros mismos

Saucha
Limpieza

Santosha
Satisfacción y serenidad

Tapas
Autodisciplina y rectitud

Svadhyaya

YAMA = cinque regole etiche e morali universali, che limitano i comportamenti dannosi e distruttivi per lo yogi (individuo) e per le sue relazioni con gli altri:

NON VIOLENZA (ahimsa)

SINCERITA' (satya)

ONESTA' (asteya)

MODERAZIONE \ EVITARE GLI ECCESSI
(brahmacharya)

NON ACCUMULARE E POSSEDERE
(aparigraha)

NIYAMA = sono le virtù e i comportamenti positivi legati allo stile di vita del singolo individuo, da coltivare per migliorare sé stessi:

PULIZIA (saucha)

ACCONTENTARSI \ SODDISFAZIONE E
SERENITA' (santosha)

AUTODISCIPLINA \ FORZA INTERIORE
(tapas)

STUDIO E CONOSCENZA DI SE'
(svadhyaya)

ABBANDONO ALLA VOLONTA' DIVINA
(isvara pranidhana)

COME PRATICHIAMO YAMA E NIYAMA A SCUOLA?

Innanzitutto Yama e Niyama dovrebbero essere (a mio modesto parere) le fondamenta del nostro essere e del nostro agire in ogni istante della nostra vita, in famiglia, nel lavoro, in società. Nella quotidianità scolastica dovremmo far vivere questi principi innanzitutto dando l'esempio attraverso il nostro agire sia tra colleghi che con i bambini e le loro famiglie. L'approccio che utilizziamo con i bambini durante i momenti che scandiscono la giornata scolastica, le azioni di cura che accompagnano il nostro essere educatori dovrebbero essere tutti volti a sostenere i nostri alunni negli istanti di difficoltà ma anche di serenità. Il nostro sguardo, l'ascolto, il sostegno corporeo (abbraccio, tendendo la mano), le parole che accompagnano i nostri gesti, devono sostenere, gratificare le azioni positive e riprendere e rielaborare eventuali situazioni e o comportamenti scorretti dei bambini. Educare i bambini alla conoscenza e considerazione del diverso da sé, alla condivisione ed all'importanza di questi aspetti, ci rendono quotidianamente immersi nella filosofia di vita enunciata dai principi dello yoga.

SAMADHI = ESTASI : il fine dello
Yoga, l'unione con il divino

DHYANA = MEDITAZIONE : nel
nostro caso, contemplazione
della natura, di elementi
naturali o attività di
rilassamento

PRATYAHARA = CONTROLLO
DEI SENSI: sviluppare la
sensibilità di tutti i cinque
sensi e saper isolare
singolarmente.

ASANA = POSIZIONI : se chiediamo ai
bambini di interpretare col loro corpo, le
movenze degli animali, elementi naturali,
già li connettiamo all'unione che lo yoga
vuole creare tra i vari "mondi".



DHARANA = CONCENTRAZIONE:
Ascolto di una storia
l'esecuzione corretta di
un'azione o lo svolgimento di
un'attività. I bambini la vivono
ogni qualvolta sono vengono
assorbiti e si impegnano in ogni
attività che svolgono (gioco)

PRANAYAMA = RESPIRO
CONSAPEVOLE : aiutare i bambini a
respirare lentamente e in modo
profondo, fornisce loro un valido
supporto per gestire ansia, paura,
rabbia tristezza.

QUALI ASPETTI EDUCATIVI POTENZIA LO YOGA?

- Percezione del proprio sè (corporeo, emotivo, mentale, potenziale)
- Ascolto
- Linguaggio
- Concentrazione
- Flessibilità
- Coordinazione
- Equilibrio
- Educazione emotiva
- Autostima
- Socialità
- Educazione civica



COME SI STRUTTURA UNA LEZIONE DI YOGA?

1) Rito d'ingresso

2) Respiro
consapevole

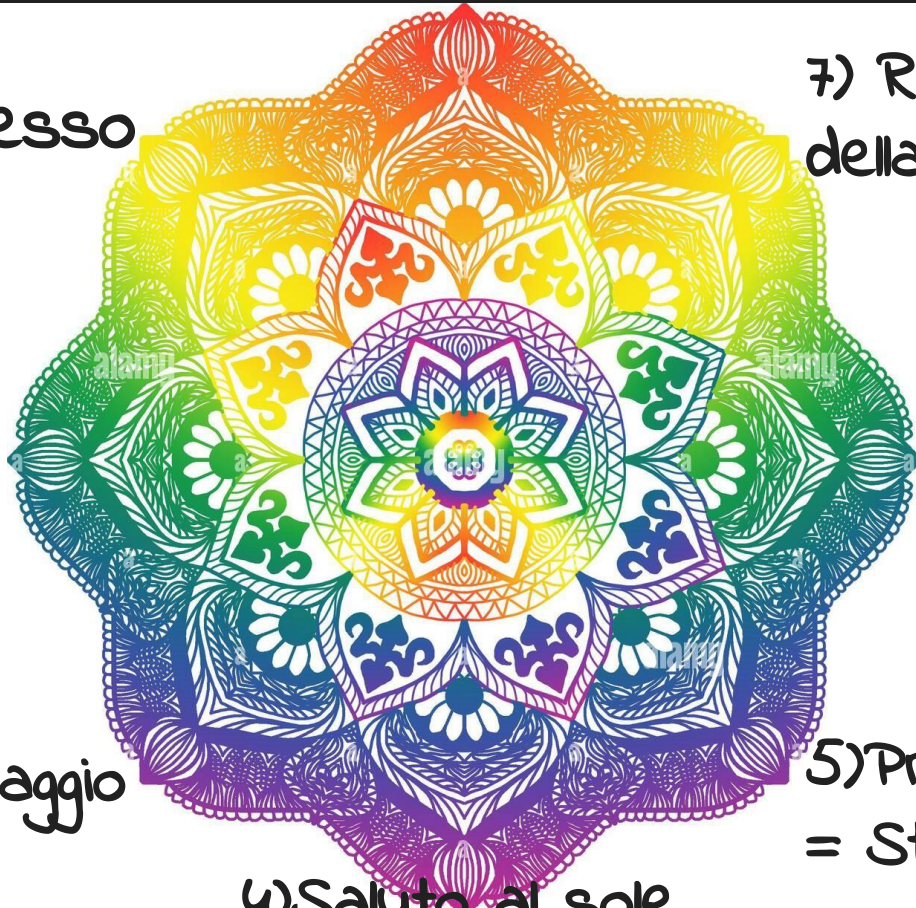
3) Automassaggio

4) Saluto al sole

7) Rielaborazione
della seduta

6) Yoga Nidra =
Rilassamento

5) Pratica delle asana
= Storia



1) RITO D'INGRESSO

SIMBOLEGGIA L'INGRESSO IN UN LUOGO SPECIALE (SACRO, MAGICO)



2) RESPIRO CONSAPEVOLE

1) Inspiro come un aspirapolvere



2) Espiro soffiando l'aria dal naso come un drago



3) AUTOMASSAGGIO

Durante l'automassaggio, i bambini vengono guidati nel riconoscimento di ogni parte del loro corpo, dalle dita dei piedi alla testa.

Durante questo momento, personalmente inserisco anche delle piccole attività che vadano a stimolare la corretta prensione a piuma, e che stimolino la mobilità della lingua e della bocca e l'articolazione delle stesse. Sono dei piccoli esercizi suggeritimi da una logopedista. Attività di supporto molto utile per tutti i bambini con difficoltà di articolazione del linguaggio

Ultima ma non per importanza è l'attività di stimolazione, di riproduzione delle espressioni facciali legate alle emozioni. Attività utile a tutti gli alunni ma fondamentale per i bambini con vari disturbi: dal ritardo mentale allo spettro autistico.

4) IL SALUTO AL SOLE

"Il sole sorge
si allunga all'orizzonte
illumina tutta la terra,
dalle onde del mare
alla cima della montagna
e così facendo
il sole illumina e riscalda
tutto il mondo"

Surya Namaskara A

eventiyoga®



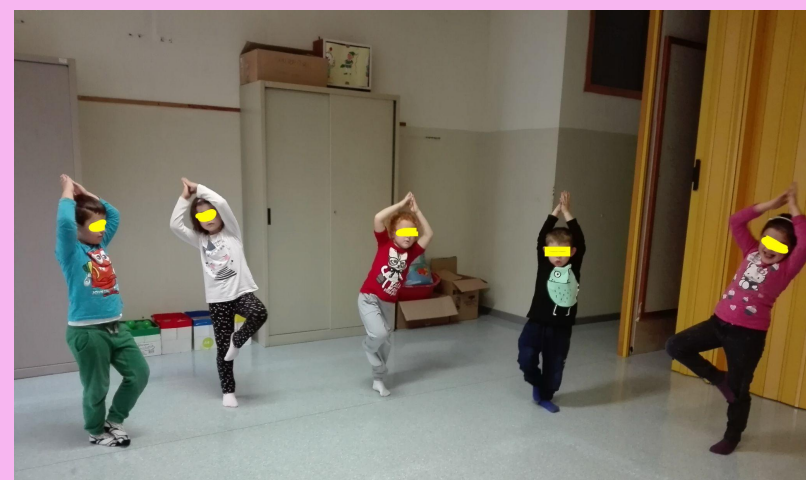
Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT

5) IL RACCONTO DELLA STORIA (LA PRATICA DELLE ASANA) :

INTERPRETARE CON IL CORPO PERSONAGGI, LUOGHI, ELEMENTI NATURALI



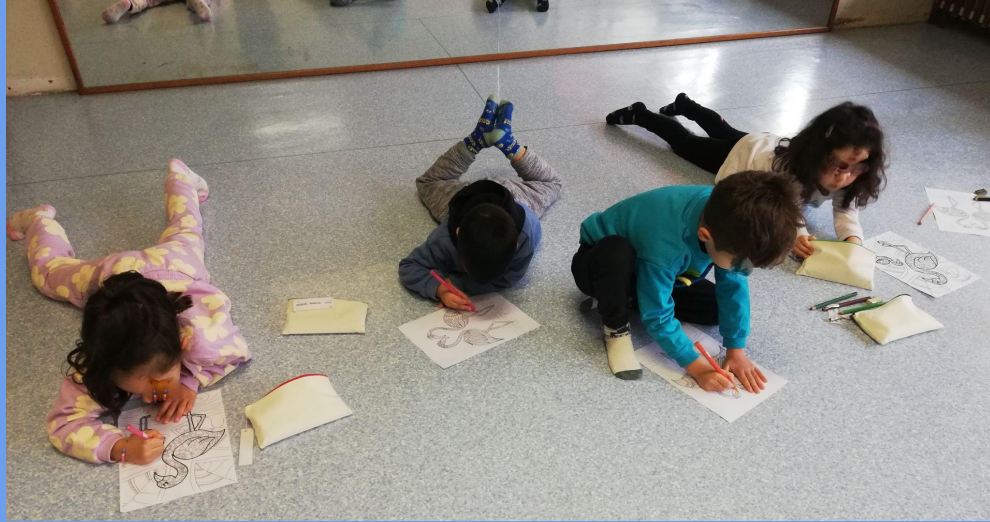




6) IL RILASSAMENTO (YOGA NIDRA)



7) RIELABORAZIONE DELLA SEDUTA



Disegno libero con varie
tecniche



Coloritura mandala

Condivisione verbale

GRAZIE
DELL'ATTENZIONE



NAMASTE'