

# “PROGETTO DI YOGA BAMBINI ”

## PREMESSA

Yoga significa “unione”, unione della mente, del corpo e del cuore.

Lo yoga non è una religione ma una disciplina millenaria estremamente moderna riconosciuta come una delle più complete per la salute del corpo, della mente e per sviluppare la conoscenza di sé.

E' una scienza dell'uomo che mira a far ritrovare una condizione di armonia psicofisica. Lo yoga è entrato nelle scuole grazie ad una serie di protocolli di intesa tra il Ministero dell'istruzione e la Federazione Italiana Yoga.

L'ultimo emendamento è stato rinnovato nell'agosto 2007, che autorizza e auspica l'inserimento dello yoga in tutte le scuole italiane.

Viene riconosciuta l'importanza dell'inserimento dello yoga dalle scuole dell'infanzia alle scuole superiori, sia come materia e attività curriculare sia extracurriculare, affidando tale insegnamento a persone qualificate.

## IL PROGETTO DI YOGA BAMBINI

In ogni progetto di yoga bambini vengono affrontati questi 5 punti:

1. Educazione Posturale
2. Educazione al Respiro
3. Educazione delle Emozioni - L'Ascolto
4. Educazione al rilassamento e consapevolezza
5. Educazione al silenzio

## FINALITA'

Con lo yoga per bambini, i bambini ricevono suggerimenti per ritrovare una condizione di benessere fisico e mentale, un aiuto importante per ridurre o eliminare il fenomeno **Bullismo** tanto diffuso oramai nelle scuole. I benefici dello yoga per il gruppo classe:

- maggior calma e concretezza
- miglioramento dell'attenzione
- miglioramento della memoria
- maggiore concentrazione
- miglioramento relazionale
- miglioramento tonico muscolare
- riduzione dei fenomeni di Bullismo

La pratica che li accompagna nella vita li aiuta a crescere forti, concentrati e sorridenti.

## METODOLOGIA

Lo yoga può potenziare ed affiancare il percorso educativo tradizionale.

Come metodo di insegnamento si utilizza il metodo più vecchio del mondo IL GIOCO:

- Apprendere con il corpo

Attraverso il gioco i bambini sperimentano il loro corpo utilizzando delle posizioni che rappresentano gli animali, la natura con le loro caratteristiche e peculiarità (la solidità e la stabilità dell'albero, la forza del leone, l'immobilità dell'iguana), scoprono e assorbono le sensazioni che queste posizioni suscitano in loro.

Imparano a relazionarsi e ad aiutarsi tra di loro per realizzare delle storie mimate con gli animali o per riuscire a realizzare delle posizioni difficili.

- Apprendere con la mente

Si insegnano dei metodi semplici per potersi rilassare e per poter superare qualche delusione, sconfitta o anche come poter far rilassare un suo amichetto o mamma e papà! Attraverso il respiro si fanno conoscere le proprie emozioni (quando siamo arrabbiati o preoccupati il ns respiro è più veloce mentre quando siamo sereni e tranquilli il ns respiro è calmo).

- Apprendere e rispettare il mondo in cui viviamo

Si insegna l'importanza della natura, spiegando il rispetto di ciò che ci circonda (animali, piante), l'importanza per quello che ci viene offerto dalla natura (mangiare secondo le stagioni).

- Apprendere tramite i colori

Utilizzando dei colori e disegni si va a stimolare memoria e concentrazione nei bambini insegnando anche la complementarietà dei colori e le emozioni che suscitano.

- Apprendere tramite il gioco

Con il gioco di apertura lezione del "Telegiornale delle buone notizie" si cerca di andare a valorizzare le cose semplici e belle della vita aiutando i bambini più timidi ad esternalizzare le proprie piccole, grandi emozioni.

## IL PROGETTO DI YOGA BAMBINI PER:

- Conoscere con il corpo

Lo yoga sostiene da millenni che non c'è separazione ma interazione continua tra mente e corpo. E' riduttivo pensare che il corpo si sviluppi in palestra e la mente sui banchi. Lo yoga parte proprio dal corpo, le posizioni delle yoga, chiamate asana, fanno muovere i bambini sul piano orizzontale, verticale e sagittale.

Le posizioni pongono il corpo e la mente in tutte le situazioni possibili: prono, supino, carponi, in piedi, su un piede, ruotato, capovolto!

Muovendo il corpo i bambini sperimentano e sviluppano capacità nuove, il corpo diventa oggetto di concentrazione, in un percorso di autoconoscenza che valorizza lo sviluppo del bambino.

- Autoeducazione e responsabilità

Nello yoga ognuno è incoraggiato a essere responsabile e maestro di se stesso.

Ci sono delle regole che i bambini sono invitati a rispettare (inizio puntuale della lezione, il silenzio, rispetto vs l'insegnante e il gruppo).

I bambini vengono incoraggiati a farsi delle domande, a sperimentare che cosa dia loro benessere secondo la loro personalità e capacità.

Lo yoga non è solo la pratica che si fa sul tappetino, ma diventa anche un modo di pensare e di agire.

- Scoperta del corpo e Stimolo della fantasia

Le posizioni mettono spontaneamente in contatto i bambini con gli elementi della natura (il fuoco, la terra, l'aria, l'acqua, lo spazio) e con gli animali sviluppando qualità come coraggio, forza, apertura, calma, centratura.

Attraverso le posizioni e i movimenti guidati dal respiro, lo yoga migliora agilità e coordinazione e la qualità di osservazione dei propri movimenti.

Le posizioni spesso dinamiche, vengono presentate in forma sequenziale ricostruendo storie e utilizzando l'immagine simbolica di ogni asana (animali, forme geometriche, elementi della natura e personaggi mitologici)

- Fiducia e Ascolto

La fiducia come stimolo all'apprendimento.

La lezione di yoga si svolge in un clima che sostiene il bambino, lo fa sentire libero di esprimersi e di migliorarsi senza stress da prestazione e senza giudizio. Un clima che sostiene la scoperta e l'accoglienza di sé e degli altri.

## LEZIONE TIPO

La lezione cambia in base all'umore della classe, del tempo, dello spazio, a disposizione (se non c'è disponibilità della palestra si fa lezione in classe):

1. Accoglienza, dialogo in cerchio
2. Pratica di Apertura (esercizi di riscaldamento, saluto al sole)
3. Riscaldamento del corpo con degli esercizi di scioglimento
4. Storie mimate con posizioni della natura
5. Brevi tecniche di rilassamento
6. Giochi di attenzione, disegni, letture
7. Giochi di relazione con i compagni e con la classe

A termine della lezione, l'insegnante compilerà una scheda valutativa sul tipo di lezione svolta, comportamento, atteggiamento e progresso di ogni singolo bambino per valutare la crescita e l'evolversi del bambino durante l'anno.

Possibilità di incontro bi/trimestrale con i genitori per poter conoscere meglio il bambino e le sue esigenze (feedback reciproco). Possibilità di lezione dimostrativa di fine anno.

### Numero e durata degli incontri:

- INFANZIA E PRIMARIA: 2 incontri della durata di un'ora ciascuno;
- SECONDARIA DI PRIMO GRADO: 2 incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno.

## **ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO**

- Tappetino
- Tuta
- calze antiscivolo
- capelli legati

## **DESTINATARI**

Bambin@

## **SPAZI**

Classe o palestra in base alla disponibilità della struttura ospitante

## **INSEGNANTI**

L'attività verrà svolta da insegnanti yoga esperti e qualificati, certificati da Csen, ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.o.n.i

## **FORMAZIONE INSEGNANTI**

Laura Pini Istruttore Danza Creativa Metodo Gioia @4kids Insegnante Yoga Bambini In Formazione Operatrice Olistica di Arte Integrate

## **CONTATTI LAURA PINI**

Telefono 333 2793029

Mail [lauradafneero@alice.it](mailto:lauradafneero@alice.it)

FB Spazi di Gioia Sesto Fiorentino