



Progetto didattico laboratorio

# “Yoga tutti insieme”

per la **scuola primaria**

bambini dai 6 agli 11 anni

Destinatario

Comune di Sesto Fiorentino

**“Valigia delle idee” 2023/24**

Area tematica

**Inclusione e prevenzione del disagio**

Progetto a cura di

**Sonia Squilloni**

Insegnante yoga

P.IVA 06382780481

# L'impegno civile e l'inclusione sociale nel laboratorio “Yoga tutti insieme”

Lo yoga è un processo educativo globale, che parla una lingua universale, quella del corpo e del respiro, elementi che nelle loro diversità e similitudini, ci accomunano a tutti gli essere umani senza distinzione identitaria alcuna.

Condurre una classe/comunità di bambini/ragazzi a “dialogare” giocando allo yoga, con un **linguaggio comune e intuitivo** come quello del corpo, permette di condurli a **conoscere maggiormente sé stessi** e gli altri, **favorendo l'eliminazione di “barriere”**, entrando in contatto con l'altro e comprendendone l'**unicità** di ciascuno, favorendo l'**accoglienza di ogni forma di diversità**.

Il laboratorio “Yoga tutti insieme” pone **pratiche esperienziali di conoscenza del proprio corpo e del proprio respiro, ma anche di relazione e socializzazione con gli altri, basate sul gioco**, l'introspezione, ascolto del corpo e delle proprie emozioni, **fornendo modalità espressive adatte a tutti e calibrate sull'età** dei partecipanti atte a **favorire il superamento delle differenze** e a **sviluppare le capacità di relazione con gli altri**.

**In particolare lo yoga si rivela adatto in caso di presenza di bambini “speciali e/o con disabilità**. Infatti la sperimentazione che lo yoga offre è un valido supporto per le attività scolastiche, perché come è noto, **l'uso del corpo favorisce l'apprendimento**, inoltre l'ascolto del respiro e il condurre i bambini/ragazzi a ritmi di lavoro più lenti e naturali sono di aiuto a forme di fragilità emotiva e/o disagio scolastico, in quanto conducono ad **apprendere possibilità di rilassamento e miglioramento della concentrazione**.

Il laboratorio yoga conduce la classe in un diverso contesto rispetto a quello scolastico, con regole variate e semplici ma soprattutto un ambiente **privo di valutazione specifiche sul merito della prestazione e privo di competitività**. Si genera un **ambiente psicologicamente protetto**, che favorisce l'accoglienza e l'inclusione, lasciando emergere la possibile strada della trasformazione delle potenzialità individuali.

Con la pratica yoga si **evidenzia le capacità e i limiti di ciascuno, senza svilupparne commento e/o giudizio**. La constatazione delle possibilità fisiche che lo yoga mette in evidenza in ciascuno di noi – diverse o simili che siano - ci pone nella condizione di sviluppare comprensione e compassione verso se stessi e gli altri. **È dalla accettazione di sé stessi che può nascere e svilupparsi l'accettazione dell'altro e del diverso alla base dell'inclusione sociale**.

*“Inclusione non significa accaparramento assimilatorio, né chiusura contro il diverso. Inclusione dell'altro significa piuttosto che i confini della comunità sono **aperti a tutti**”*

**Jürgen Habermas**, filosofo tedesco

Quando nei bambini/ragazzi si animano, attraverso un percorso ludico e divertente, **motivazioni profonde di condivisione, consapevolezza e inclusione sociale, di comprensione e socializzazione con altri coetanei** si pongono le basi per una futura comunità rispettosa e solidale, fautrice di un maturo impegno civile.

Progetto didattico

# “Yoga tutti insieme” per la scuola primaria

## Soggetto proponente:

**Sonia Squilloni**

N. telefono 3395776516

web / e-mail [www.soniasquilloni.com](http://www.soniasquilloni.com) [sonia.squilloni@gmail.com](mailto:sonia.squilloni@gmail.com)

unica referente e personale coinvolto per l'iniziativa

Sonia Squilloni nata a Firenze il 23/11/1975 in qualità di libero professionista con Codice Fiscale SQLSNO75S63D612Z e *Partita IVA 06382780481 in regime 0% IVA • Operazione effettuata ai sensi della Legge 190/2014 art. 1 commi da 54 a 89 così come modificato dalla L. 208/2015.*

Il compenso non è soggetto a ritenuta d'acconto ai sensi della L. 190/2014 art. 1 comma 67

## Destinatari:

**Classi di Alunni della scuola primaria, dai 6 agli 11 anni**

## Finalità:

Con questo **Laboratorio “Yoga tutti insieme” alla scuola primaria** propongo un **percorso di esperienze ludiche** mirate all'**espressione corporea**, al **benessere psico-fisico individuale** e di **sintonia di gruppo**.

I contenuti e le tecniche previste attingono dalla disciplina yoga, da giochi di espressione corporea e dalla disciplina teatrale.

## Obiettivi:

- Percepire lo spazio, orientarsi con il proprio corpo nello spazio e armonizzare i propri movimenti
- Scoprire nuovi modi di esprimersi attraverso tutto il corpo (posizioni statiche e movimenti ispirati alla natura e agli animali)
- Acquisire maggior consapevolezza dello spazio che occupa il proprio corpo (coscienza dello schema corporeo, avvio alla correzione delle posture errate)
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche (potenziamento equilibrato del tono muscolare)
- Apprendere e memorizzare sequenze dinamiche di posizioni
- Sperimentare l'ascolto del respiro attraverso giochi collettivi (sempre nel rispetto delle norme anti-covid)
- Sviluppare capacità di autocontrollo e disciplina attraverso l'interiorizzazione di regole rituali
- Vivere il piacere del silenzio emotivo attraverso semplici tecniche di concentrazione e rilassamento
- Migliorare la capacità di relazionarsi, comunicare (attraverso il corpo e la parola) e collaborare con il gruppo
- Migliorare la collaborazione e la sintonia del gruppo costruendo nello spazio forme collettive

## Metodologie e strumenti

- Sperimentazione di ritmo e tempi di movimento diversificati
- Sperimentazione di forme statiche del corpo, attinte alle asana dello yoga, sperimentando così equilibrio e forza
- Giochi di sintonia di gruppo
- Rappresentazione di sequenze dinamiche di posizioni attraverso l'animazione di canzoni e filastrocche
- Giochi per il perfezionamento del controllo e della coordinazione motoria
- Forme e movimenti con le mani, per sperimentare i delicati e minuziosi movimenti delle dita
- Giochi per favorire la percezione del respiro
- Giochi per favorire la percezione dei sensi, concentrazione e l'ascolto (di sé e degli altri)
- Giochi di distensione (con visualizzazioni e favole)
- Narrazione di storie

## Peculiarità dello yoga per i bambini della scuola primaria

Tutte le attività proposte sono caratterizzate da un **approccio ludico non competitivo** e dal rispetto delle esigenze di movimento e di sviluppo equilibrato degli alunni.

**Il principio alla base dello yoga è l'autoeducazione: imparare dalla propria esperienza.** Esperienza che parte dal corpo, coinvolgendo le capacità di attenzione e concentrazione, oltre l'uso dei sensi.

Il percorso proposto integra gli obiettivi di

- educazione alla salute,
- educazione socio-affettività,
- educazione motoria e sarà diversificato in relazione ad età/capacità degli alunni coinvolti
- educazione al rispetto e alla diversità.

Il conduttore adopererà parole e termini adatte all'età e alfabetizzazione dei gruppi di alunni coinvolti.

## Svolgimento del progetto

**Per gli insegnanti** nel progetto "Yoga tutti insieme" è previsto n.1 incontro preliminare rispetto a quello con gli alunni, con Sonia Squilloni, conduttrice degli incontri, direttamente presso la scuola per verificare l'idoneità dello spazio in cui verrà svolto in laboratorio, in orario scolastico.

In questo incontro è possibile indirizzare quelle che saranno gli incontri con gli alunni individuando un tema da portare avanti nei 4 incontri. Sarà anche l'occasione di comunicare peculiarità della classe all'insegnante yoga.

**Per le classi** sono previsti n.4 incontri di un'ora (o frazione quando nella scuola si adotti ore di 50 minuti) in orario scolastico, da concordare nei giorni e date da concordare, possibilmente uno a settimana, senza intervalli.

Conduce le lezioni Sonia Squilloni.

I bambini devono essere dotati di tappetini personali per la pratica yoga e calzini anti scivolo.

## Strumenti di documentazione dello svolgimento del progetto

Nella penultima lezione del laboratorio verrà chiesto ai partecipanti di portare alla lezione conclusiva un loro personale elaborato, con la possibilità di spaziare dal disegno al pensiero scritto dove descrivere

l'esperienza svolta del laboratorio.

Una selezione di tali elaborati andrà ad arricchire la relazione finale che l'operatore del laboratorio redigerà a seguito del colloquio con gli insegnanti che hanno partecipato al progetto. La relazione renderà i seguenti punti:

- descrizione dell'attività svolta
- descrizione dell'andamento del laboratorio in relazione all'area tematica
- come ha partecipato la classe al laboratorio
- rapporto con le insegnanti e loro partecipazione
- segnalazione di eventuali punti critici
- autovalutazione del lavoro svolto

Alcuni esempi di disegni realizzati da bambini della scuola elementare nell'a.s. 2021/22, evidenziano nella rappresentazione collegiale della classe, come le lezioni sia volte a creare una maggiore comunicazione e relazione tra i bambini della classe.





A ME LA COSA CHE MI È PIACIUTA DI PIÙ DI YOGA È STATO TUTTO,  
 MA UN PÒ DI PIÙ IL RILASSAMENTO DELLA YOGA, PERCHÉ CI DOVEVAMO  
 DISTENDERE E QUINDI SI STAVA COMODI, E POI LA MAESTRA DI YOGA  
 A OGNI LEZIONE TIRAVA FUORI DALLA BORSA STRUMENTI NUOVI E  
 INTERESSANTI E QUINDI SECONDO ME È STATA UNA BELLA ESPERIENZA  
 QUINDI RINGRAZIO LE MAESTRE E ANCHE LA MAESTRA DI YOGA PER  
 AVERCI FATTO PROVARE UNA NUOVA ATTIVITÀ.

Giacomo B.



## STRUTTURA DEGLI INCONTRI

I primi incontri sono dedicati alla conoscenza reciproca e all'introduzione alla pratica yoga.  
In generale ogni incontro ha una struttura che può essere rappresentata in alcuni momenti principali:

- 1. RITO INIZIALE**  
Definisce lo spazio e il tempo della pratica.  
È il momento per condividere le **regole generali del gruppo in questo spazio** e per introdurre il tema dell'inizio e della fine, dell'incontro e per spiegare i giochi. Sarà cura evidenziare tra le regole della pratica la **non competitività e mancanza di giudizio sulla prestazione**, ma la **massima cura nel compiere del proprio meglio**. Concetti filosofici alla base dello yoga che riflettono il linguaggio inclusivo e partecipativo della disciplina.
- 2. ATTIVITÀ DI MOVIMENTO, DI PERCEZIONE DELLO SPAZIO E PRATICHE DI RISCALDAMENTO**  
Le attività di movimento oltre a produrre un riscaldamento del fisico, favoriscono la creazione del gruppo e la stimolazione dei sensi con l'obiettivo di passare alla **successiva fase (3\_asana) portando maggiore concentrazione e attenzione**. Normalmente – e ne è condizione lo spazio a disposizione per la pratica yoga – i giochi di sintonia prevedono un movimento libero, in modo da predisporre a una successiva immobilità necessaria per l'ascolto. Se lo spazio a disposizione per la pratica fosse troppo dispersivo, o troppo ridotto, è possibile segnare a terra con materiale removibile una porzione di spazio da usare e/o fare attività motoria sul posto, come sequenza di movimenti. Se le **norme di prevenzione anticovid** dell'istituto prevedono la permanenza degli alunni nel loro tappetino è possibile proporre delle pratiche da eseguire sul posto senza creare relazione con i compagni.
- 3. ASANA (posizioni tradizionali dello yoga)**  
La narrazione di una storia è l'espedito per assumere con il corpo posizioni diverse (quelle che si chiamano *asana* nella tradizione yoga). Le posizioni tradizionali sono proposte in una cornice narrativa pensata per sollecitare **temi relativi all'inclusione, all'accettazione della diversità, al riconoscimento delle proprie emozioni e delle proprie peculiarità, argomenti che sostengono e contestualizzano il laboratorio nella tematica "L'impegno civile e l'inclusione sociale..."**.
- 4. GIOCO DI RILASSAMENTO**  
I giochi di rilassamento sono la naturale conclusione di una sequenza di posizioni e movimenti delle fasi precedenti. Distendere i muscoli in questa fase è più facile e il bambino è in grado di sperimentare uno stato di calma e serenità che nel tempo diventa sicurezza interiore. I tempi di rilassamento all'inizio del percorso sono generalmente molto brevi e supportati da piccoli strumenti che aiutano a creare attenzione nell'alunno, per poi dilatarsi progressivamente nel percorso.
- 5. ATTIVITÀ DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE**  
Sono piccoli giochi attenzionali rivolti a destare l'attenzione sulle sensazioni, eseguite dopo il rilassamento e prima del rito di chiusura, hanno il duplice intento di allenare l'attenzione e la concentrazione dei bambini ma soprattutto la fiducia in sé e nelle proprie percezioni.
- 6. RESTITUZIONE VERBALE, RITO DI CHIUSURA E SALUTO**  
Alla conclusione della lezione viene chiesto ai ragazzi di esprimersi in merito alla pratica appena svolta, molto spesso la conversazione si serve di metafore atmosferiche per esprimere i propri sentimenti ed emozioni, oppure, quando servendosi della narrazione centrale della pratica individuare ed espandere le tematiche del progetto. Come il rito di inizio, quello di chiusura sancisce il tempo della pratica e il saluto riconosce la condivisione del momento appena avvenuto.

## SPAZIO E MATERIALE OCCORRENTE

### SETTING

L'attività necessita di uno spazio con i seguenti requisiti:

- **ampio e pulito da poter disporre a terra su tappetini personali gli alunni, nelle rispetto delle norme anticovid**
- **allo stesso modo sufficientemente caldo di inverno e fresco in estate,**
- **sgombro da materiale** che potrebbero distrarre i bambini o essere pericoloso per movimenti dinamici,
- **non rumoroso e non dispersivo**, soprattutto acusticamente.

Appropriato uno spazio palestra o una sala comune prevalentemente vuota.

È opportuno che **i bambini siano senza scarpe**, dotati di calzini antiscivolo e in abbigliamento comodo per muoversi.

**È necessario che la sua sia provvista di tappetini yoga.**

**Sarebbe auspicabile programmare gli incontri per evitare interruzioni legati alle vacanze, festività ecc.**

L'insegnante sarà presente alla lezione e condividerà il momento con la classe.

### MATERIALI NECESSARI:

I ragazzi dovranno essere dotati di

- **propri tappetini personali**
- **calzini antiscivolo**
- **abbigliamento comodo**

I quattro incontri potranno avere dei temi scelti dei docenti, collegati al programma svolto oppure legati ai seguenti argomenti elencati a titolo esemplificativo:

- 4 elementi naturali: terra, acqua, fuoco e aria
- lo yoga degli animali
- altro

In caso di accettazione del progetto sarà effettuato, documentato e prodotto il seguente materiale:

1. incontro preliminare con gli insegnanti e sopralluogo nel plesso scolastico,
2. calendario degli incontri concordati inviato via email ufficio competente "valigia delle idee". Eventuali cambi di data saranno per imprevisti saranno comunicati tempestivamente
3. Registro delle presenze firmato dall'insegnante ad ogni incontro, inserito nella relazione finale di progetto
4. Relazione finale di progetto redatta e inviata via mail ufficio competente "valigia delle idee"



## OPERATORE Sonia Squilloni

### Formazione:

Sonia Squilloni è dottoressa in architettura con indirizzo urbanistica e ha lavorato per oltre 15 anni, fino al 2012, in una ditta di allestimenti fieristici come grafica pubblicitaria. Dal 2009 insegna yoga a Campi Bisenzio e nei comuni limitrofi con corsi per adulti, gestanti e bambini

Ha conseguito nel 2013 il diploma di insegnante yoga presso la Scuola quadriennale Insegnanti Yoga Ratna SIYR di Piacenza diretta e ideata dalla Maestra Gabriella Cella, insieme alla Dott.ssa Fiorenza Zanchi e dall'indologa Marilia Albanese.

Ha frequentato e conseguito, sempre nel 2013, il Master del metodo ® Giocoyoga con AIYB Associazione Italiana Yoga Bambini diretta da Lorena Pajalunga e autrice di diversi libri sull'argomento.

Nell' 2014 ho frequentato e concluso il corso Yoga per l'età evolutiva a Bologna diretto da Clemi Tedesci per AIPY Associazione Italiana Yoga per crescere.

Dal 2016 a oggi, è iscritta a YANI, Associazione Italia Insegnanti Yoga, i cui insegnanti rispondono alla Normativa Uni sull'Insegnamento Yoga e sono soggetti ad una formazione costante e continua monitorata dall'associazione stessa.

È tra i primi 15 operatori riconosciuti nell'elenco regionale operatori delle discipline del benessere della Regione Toscana aggiornato al giugno 2018.

<http://www.regione.toscana.it/-/elenco-regionale-operatori-in-discipline-del-benessere-e-bionaturali>

### Esperienze yoga per bambini e ragazzi:

- **Aprile/giugno** ha realizzato nell'ambito del Progetti nello Zaino 21/22 un ciclo di 10 incontri giocoyoga con n. 3 classi delle scuole dell'infanzia dell'Istituto comprensivo La Pira di Campi Bisenzio.
- **Aprile/maggio** ha realizzato nell'ambito del Progetti nello Zaino 21/22 un ciclo di 5 incontri giocoyoga con n. 2 classi III con la scuola Lorenzo Il Magnifico dell'Istituto comprensivo Levi Montalcini di Campi Bisenzio.
- **Aprile/maggio** ha realizzato nell'ambito del Progetti nello Zaino 21/22 un ciclo di 5 incontri giocoyoga con n. 2 classi IV con la scuola Aurora Gelli dell'Istituto comprensivo Hack di Campi Bisenzio.
- **Aprile/giugno 2022** ha svolto n. 2 laboratori in n. 2 classi della scuola primaria nell'ambito del progetto "Yoga insieme" di Himalayan Yoga Institute tramite il bando del Comune di Firenze "Tuttinsieme" incentrato sull'integrazione della disabilità.
- **Gennaio/maggio 2022** ciclo di 24 incontri di Gioco yoga al Asilo Nido il Nido d'Oro di Paperino Prato con bambini di 2/3 anni.
- **Luglio/settembre 2021** collaborazione con la Coop. Macramè per il progetto "A Naso all'insù" svolto nei giardini del Comune di Campi Bisenzio.
- **Gennaio/giugno 2021** ha svolto n. 3 laboratori in n. 3 classi IV della scuola primaria nell'ambito del progetto "Il Giardino dello Yoga" di Himalayan Yoga Institute tramite il bando del Comune di Firenze "Le Chiavi della Città".
- **Gennaio/giugno 2021** ha svolto n. 2 laboratori in n. 2 classi della scuola primaria nell'ambito del progetto "Yoga insieme" di Himalayan Yoga Institute tramite il bando del Comune di Firenze "Tuttinsieme" incentrato sull'integrazione della disabilità.
- **Gennaio/marzo 2020 e gennaio/marzo 2021** ciclo di 8 e 16 incontri di Gioco yoga al Asilo Nido il Nido d'Oro di Paperino Prato con bambini di 2/3 anni.

