

## **YogAmici**

*"Io vado lento, io vado piano,  
chi corre sempre non va lontano,  
il mondo è pieno di cose lente,  
chi corre sempre poi non le sente...  
guarda che bello questo universo,  
se corri sempre te lo sei perso....  
rallenta poco, rallenta ancora...  
cosa succede se perdi un'ora?"*

S.G.

**Referente e insegnante:** Lorenza Corsi

La mia formazione è principalmente artistica, sono infatti diplomata come maestra d'arte applicata alla ceramica per l'arredamento e, per alcuni anni, ho lavorato come artigiana dipingendo sul legno complementi d'arredo per camerette di bambini.

Da qui è iniziata la mia voglia di lavorare con i piccoli (essendo stati loro i miei clienti più affezionati) e così, al fine di fondere le mie qualità artistiche con l'ambito educativo, mi sono nuovamente diplomata come dirigente di comunità, ho conseguito la qualifica di animatore di comunità e di educatore domiciliare.

Lo yoga è entrato nella mia vita come bisogno personale ed ho iniziato a praticarlo per me stessa, solo in seguito e visti i suoi benefici, ho pensato di poterlo portare in ambito lavorativo.

Ho frequentato il corso di Balyayoga e mi sono diplomata nel 2018, acquisendo così un vero e proprio metodo pensato per i più piccoli.

Credo che lo yoga sia un momento fondamentale per questi bambini sempre troppo impegnati e concentrati sull'ambiente esterno e poco sui loro bisogni reali.

Imparare ad ascoltare se stessi è un bisogno importante tanto quanto mangiare, bere.... pochi adulti lo sanno fare!

**Cos'è lo yoga:** Il Termine "Yoga" significa "unione", unione tra corpo e mente, tra il mondo esterno e quello interno di ogni individuo.

A livello fisico lo Yoga educa il bambino alla scoperta del proprio corpo, gli insegna a respirare, a mantenere la flessibilità e a rilassarsi.

Per i bambini tutto è vivo e tutto crea stupore; mantenere questo contatto con il "tutto" è la priorità del sistema educativo yogico.

Lo Yoga rappresenta inoltre un esercizio sia fisico che mentale non competitivo che permette ai bambini di non doversi misurare con successi o insuccessi.

*"Tre cose sono rimaste del paradiso: le stelle, i fiori e i bambini..."*

**Il Progetto:** "Yogamici" introduce lo yoga ai più piccoli utilizzando il loro linguaggio: il gioco.

Le attività proposte sono divertenti, pensate per incuriosirli e stimolare la loro creatività, favorire la non competizione e l'armonizzazione del gruppo.

Nella lezione tipo i momenti dinamici sono seguiti da altri più rilassanti in modo da accompagnare in maniera naturale il bambino dall'espressione di vivacità all'ascolto profondo di sé.

Ogni incontro inizia e si conclude con un cerchio dell'amicizia nel quale i bambini si scambiano un saluto particolare, sempre accompagnato da musiche rilassanti e suoni della natura.

il metodo utilizzato è quello del Balyayoga che, studiato per i più piccoli, ha il preciso intento di favorire uno sviluppo armonico della personalità del bambino, consentendogli di scoprire le proprie potenzialità ed esprimerle al meglio, aumentando così la propria autostima.

*" Per il bambino così come per lo scienziato, il problema più grande è capire il mondo, ma per capire il mondo bisogna provocarlo affinché si manifesti: lo scienziato lo provoca con le sue ricerche, il bambino con i suoi giochi."*

B.M.

### **Metodologia e componenti del progetto:**

**GIOCO:** la componente ludica è alla base del metodo in quanto è il miglior linguaggio per arrivare al cuore del bambino.

**ASANA:** le posizioni tipiche del Balyayoga hanno il nome di piante, animali ed elementi presenti in natura, i bambini si ispirano così a ciò che li circonda per conoscere meglio il loro corpo.

**STORIE CON LE ASANA:** il bambino, che pensa per immagini, riesce grazie a queste storie ad immergersi in un mondo incantato fatto di tanti animali buffi, di alberi fiori, nuvole fino a diventare col proprio corpo parte della storia.

**ATTIVITA' ARTISTICHE:** semplici e compatibili con le loro competenze, sono un potente strumento per dar voce a sentimenti ed emozioni, consentendo al bambino di esprimere attraverso la bellezza e la creatività, il suo mondo interiore.

**IL SILENZIO:** è la chiave fondamentale per imparare a focalizzare l'attenzione su di sé e quindi raggiungere la propria interiorità.

### **Obiettivi:**

- ° assimilare nuovi concetti attraverso il gioco ed il divertimento
- ° stimolare curiosità, intuito ed intelligenza
- ° acquisire fiducia in se stessi e nei compagni
- ° imparare a riconoscere emozioni come rabbia, tristezza, paura ed a gestirle meglio con la respirazione
- ° conoscere il proprio corpo e imparare ad ascoltarlo

### **Finalità:**

Ognuno di noi nasce con una predisposizione alla felicità e con una curiosità positiva verso il mondo, spesso però gli eventi della vita ci allontanano da tutto questo.

Se per gli adulti lo yoga aiuta a ritrovare tutto ciò, nel caso dei bambini ha la finalità di mantenere vivo e presente per tutto l'arco della vita questo innato mondo interiore.

Rafforzando il senso di fiducia reciproca e l'importanza dell'amicizia, il progetto si pone la finalità di far crescere l'armonizzazione del gruppo e di far sentire ogni bambino parte di esso.

**A chi è rivolto:**

°Bambini della scuola materna

°Bambini della scuola elementare (classi prime)

**Spazi e tempi:**

Locali messi a disposizione dalla scuola, possibilmente ampi.

Consigliati almeno cinque incontri a cadenza settimanale della durata di un'ora ciascuno.

**Materiale occorrente:**

Valigia dell'insegnante( contiene strumenti didattici come campana tibetana, bastone del silenzio, carte gioco Balyayoga ecc..)

Nella stanza: tappetini antiscivolo

Articolazione del progetto: 5 incontri di un'ora ciascuno

Referente progetto: Lorenza Corsi tel. 3923587020 mail [lorenzacorsi@gmail.com](mailto:lorenzacorsi@gmail.com)