

Costruire luoghi e spazi, tempi e materiali di pratica



METODO BALYAYOGA@

LUOGO EDUCATIVO E LINGUAGGIO SPAZIALE



- I bambini e le bambine fin dalla loro più tenera età possiedono un'altissima sensibilità e competenza percettiva nei confronti dello spazio : Sono capaci di analizzare e distinguere la realtà non solo con la vista e l'udito, ma anche attraverso gli altri recettori sensoriali.
- Il **linguaggio spaziale** è **multisensoriale**, coinvolge i recettori a distanza (occhi, orecchie, naso) e quelli immediati (come la pelle, le membrane e i muscoli).
- La percezione dello spazio è **soggettiva e olistica** (tattile, visiva, olfattiva e cinestetica), ed è legata alla cultura di appartenenza

LO SPAZIO COME «TERZO EDUCATORE»



<https://www.reggiochildren.it>

Loris Malaguzzi

fondatore della filosofia
educativa reggiana
(Reggio Children)

afferma con convinzione che la
qualità e gli spazi vada di pari
passo con la **qualità
dell'apprendimento**, e definisce
lo spazio come “**terzo
educatore**”, insieme a
educatrici e genitori.

TEMPI/LUOGHI RITI

C'è un ritmo specifico che è direttamente implicato nel lavoro del laboratorio e rispetto al quale il formatore deve sincronizzarsi, accordarsi (Alhadeff-Jones, 2017).



- Le routines sono per i bambini e le bambine molto più importanti di quanto pensiamo. Se per noi esse rappresentano spesso solo delle monotone consuetudini, per il bambino e la bambina sono invece vitali elementi di organizzazione ed orientamento.
- Anche nelle lezioni di yoga coi bimbi e le bimbe occorre organizzare il tempo con metodo e usare la ripetizione di alcuni momenti e passaggi (es. Namaskar inizio/fine, campana, canzoncine, rilassamento...) come luogo sicuro nel quale affidarsi e riconoscersi.

RITUALITA' E CICLICITA'



Creare delle ROUTINES coi bambini durante la pratica di yoga ha molteplici **benefici**:

- Aiuta il bambino/a a capire *cosa sta per accadere* nei vari momenti della lezione, stimolando l'autonomia
- Genera *sicurezza* interiore
- Facilitano le *transizioni* tra un momento e l'altro della pratica;
- Permettono alla **mente assorbente** del bambino/a di costruire un certo ordine;
- Aiutano il bambino/a ad *orientarsi*



Maria Montessori la definiva “mente assorbente”, paragonandola a una **macchina fotografica** che può catturare in ogni istante qualunque immagine conservandone tutti i dettagli. **I concetti si fissano** nel subconscio del bambino **come sulla pellicola** e vengono elaborati dall'inconscio. In questa maniera, per esempio, il bimbo assorbe il **linguaggio**: elaborandolo a lungo dentro di sé e poi iniziando all'improvviso a dire le prime parole.)

OGGETTI MEDIATORI DI PRATICA

«La voce delle cose chiama a sé l'attenzione del bambino e lo stimola ad agire» (M.Montessori)



- Nei primi anni di vita l'uso dei materiali avvia il bambino/a all'attivazione di due funzioni della mente: quello della **concentrazione** e quello dell'**isolamento**.
- La lezione di yoga per bambini e bambine, anche oltre i primi anni di vita deve essere esattamente un **"ambiente preparato"** nel quale anche gli oggetti devono essere pensati accuratamente.
- Ogni insegnante potrà caratterizzare il setting, il luogo dove proporre la pratica anche in base a com'è, quali colori ama, quali oggetti possono diventare interessanti per parlare ai bambini di (es. se racconterò una storia di alcuni animali potrei scegliere alcuni pupazzi, animali di legno/plastica per meglio caratterizzare la storia, piuttosto che alcuni materiali tattili con i quali sollecitare la fantasia di bimbi e bimbe.....).

Concentrazione/Meditazione



(L'autoeducazione, Maria Montessori, 1916)

Un termine che la Montessori usa volentieri per indicare la **concentrazione** è quello della “**meditazione**” che consiste, come precisa nell'*Autoeducazione*, nella capacità del bambino di soffermarsi a lungo su una singola cosa, traendone una graduale maturazione interiore.

Come avviene per i monaci, continua, concentrarsi significa meditare in silenzio e a lungo, senza distrazioni esteriori, senza lasciarsi sfuggire nessuna impressione. E, sempre come avviene nel caso dei monaci, l'esplorazione è accompagnata dall'umiltà, dalla semplicità, dalla dedizione intensa al lavoro.

Conclusioni: come e cosa?

- Non occorre dunque nella pratica di yoga coi bambini avere molti oggetti o materiali sensazionali, ma definire bene pochi strumenti/oggetti capaci di diventare simboli che mediano significati più astratti, concetti che si vogliono portare ai bambini (es. storie per crescere, lavoro sulla “morale”)
- La narrazione attraversa gli oggetti che aiutano i piccoli e le piccole a entrare nel significato più profondo della lezione proposta.
- Pensiero narrativo (Bruner)
- Anche durante la pratica del rilassamento e negli esercizi di consapevolezza del respiro del Metodo Balyayoga l'uso di un piccolo pupazzo/peluche, la costruzione di qualche oggetto (barchetta del respiro.....)accompagna la pratica e media simbolicamente il profondo significato della stessa.
- Anche le Carte Balyayoga possono essere utilizzate come oggetti mediatori per l'apprendimento delle Asana abbinato a immagine e/o gioco (es. giochi con le carte Balyayoga).