

Balyayoga®- Yoga e meditazione per bambini

Modulo di

Programmazione di un percorso di yoga- metodo Balyayoga®

Tempi e struttura di un laboratorio di yoga per bambini nel pubblico e nel privato

Solitamente si ha l'idea che un corso di yoga per bambini serva semplicemente a calmare il bambino. La nostra esigenza da adulti, spesso è quella di avere un bambino, fermo, silenzioso e attento per tutto il tempo.

Questo è spesso in contrasto con la vera natura del bambino e con il suo bisogno fondamentale: quello di giocare.

La finalità di un corso di yoga per i più piccoli è il riequilibrio dell'energia fisiologica e naturale del bambino.

Possiamo aiutare il bambino a canalizzare tale energia per arrivare ad una profonda centratura e alla consapevolezza del Sé

Per fare questo abbiamo bisogno, quindi, che l'energia del bambino si manifesti, arrivi all'apice, e poi pian piano sia canalizzata sempre di più, attraverso esercizi mirati e posizioni yoga. Solo dopo questo processo potremmo accompagnare il bambino a fermarsi e a restare davvero con sé stesso, nella meditazione.

L'alternanza di momenti più energici e momenti più tranquilli lavora sul riequilibrio energetico del bambino.

In un corso di yoga per bambini tutti gli esercizi che svolgeremo saranno inseriti ed utilizzati al fine di mantenere quell'effetto sinuoso, per canalizzare e centrare le energie del bambino.

Questi sono gli elementi presenti in una lezione tipo:

- Esercizio di ascolto/mantra;
- esercizi di respirazione guidata;
- asana;
- rilassamento, visualizzazioni;
- danze;
- mudra;
- attività artistiche e creative;
- automassaggio;
- canto;

- meditazione;
- storie per crescere.

Schema pratico di un incontro di yoga

La preparazione

- Pensare l'ambiente – il setting
- Uso del bagno
- Possibilmente senza scarpe
- Lezione frontale suddivisa per file
- Uso di un simbolo che rimandi ad una impostazione pedagogica degli incontri

Il cuore dell'incontro

- Namaskar
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi preparatori e Asana
- Storie con le asana
- Massaggio individuale e/o di coppia
- Rilassamento con o senza visualizzazione
- Meditazione

La conclusione

- storie per crescere
- attività artistiche
- attività alternative
- giochi
- cerchio di chiusura, feedback e restituzione

I tempi di un incontro

I tempi di un incontro variano a seconda dell'età dei bambini a cui ci rivolgiamo e a seconda dei tipi di progetti con i quali si lavorerà.

Sono indicativi, e possono essere riformulati e adeguati ai gruppi e agli spazi nei quali si lavorerà.

Tabella riassuntiva dei tempi

	Scuola dell'infanzia (1/2 ora- 1ora)	Scuola primaria (45 min-1 ora)	Scuola secondaria di primo grado (1 ora)
Giochi di riscaldamento	14 minuti c.a	10-15 minuti	15 minuti
Esercizi propedeutici e asana	14 minuti c.a	20/35/40 minuti	30-35 minuti
Rilassamento/ Meditazione	2 minuti	5/10 minuti	10/15 minuti

Programmazione di un corso di yoga

Modalità e durata di un corso

La modalità di svolgimento e la durata di un corso di yoga sarà diversa a seconda del tipo di corso, se nel pubblico o nel privato.

Solitamente un corso nelle scuole seguirà una programmazione più lineare, invece nel privato si prediligerà un corso di tipo ciclico

Corso con struttura lineare

All'interno delle scuole, o in altri contesti educativi, la struttura del corso avrà un andamento di tipo lineare

Il corso cioè avrà:

- Un inizio

- Uno svolgimento
- Una fine

Gli utenti in questi tipi di corso, sono sempre gli stessi e ben identificati e solitamente suddivisi per fasce di età più o meno omogenee.

È il corso più semplice da portare avanti, proprio per la fluidità nella stesura e la garanzia nella presenza degli stessi fruitori.

La strutturazione della programmazione dipenderà dal numero di incontri a disposizione, che saranno concordati con la scuola o con la struttura educativa nella quale si andrà a lavorare

Più incontri si avranno a disposizione, più ci si potrà soffermare su ogni singola parte, rendendo più fluidi e gradualmente i vari passaggi.

Al contrario, un corso di durata più breve richiederà una contrazione nelle attività e nei diversi passaggi.

Corso tipo di circa 15 incontri

Un corso di durata media può essere di circa 15 incontri.

Con frequenza settimanale, questa tipologia di corso durerebbe circa 4 mesi.

È da concordare se terminare con una rappresentazione finale (saggio, lezione aperta, restituzione finale) ai genitori.

1° incontro	2° incontro	3° incontro	4° incontro	5° incontro	6° e 7° incontro	Dall'8° incontro in poi...
Presentazione e introduzione	Giochi dall'incontro precedente	Giochi dall'incontro precedente	Esercizi dall'incontro precedente	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
Giochi di conoscenza	Giochi di coppia e sintonia	Ritmo	Riscaldamento	Asana	Asana	Asana
Giochi di contatto	Giochi di animazione	Respirazione e (esercizi più strutturati)	Asana	automassaggio	Automassaggio	Automassaggio
Giochi di animazione			Rilassamento con musica	Rilassamento con musica	Rilassamento con musica e visualizzazione	Rilassamento con musica
						Meditazione

La meditazione

Alla meditazione bisogna arrivarci in maniera graduale, per dare ai bambini la possibilità di accogliere al meglio questo nuovo processo.

Bisognerebbe praticare la meditazione almeno per la metà del numero degli incontri a disposizione.

Una volta introdotta la meditazione, lo schema sarà lo stesso per tutta la durata degli incontri. Gli elementi che potranno variare sono quelli legati alle storie, alle attività artistiche, ai giochi e alle attività alternative.

Una volta introdotta la meditazione sarà praticata sempre in ogni incontro.

Corso con struttura ciclica

Nei centri privati, nelle palestre, o nell'extrascolastico è più frequente la richiesta di un corso ciclico.

In questo tipo di struttura i bambini potranno inserirsi in qualsiasi momento dell'anno.

Il corso ciclico alterna attività più semplici ad altre più complesse, per dare la possibilità ai nuovi arrivati di poter accedere facilmente, e mantener viva l'attenzione e il gradimento per chi ha iniziato prima.

Si può prevedere una restituzione finale ai genitori.

Le fasce di età dei bambini

A differenza della scuola, in un corso privato non è semplice avere fasce di età omogenee, a causa della difficoltà di garantire il numero minimo di bambini per tutta la durata del corso.

Nello stesso tempo è improponibile raccogliere insieme bambini dai 3 ai 13 anni.

Attivare due fasce di età:

3/4-8 anni

9-13 anni

Presentazione e lezione prova

A scuola si può prevedere una giornata di presentazione delle attività, rivolta ai genitori.

La presentazione sarà fatta con spiegazione di finalità, obiettivi, benefici dello yoga e con l'introduzione della metodologia.

Nel privato solitamente viene chiesta invece una lezione prova.

Organizzare le lezioni prova o ad inizio del percorso, o un giorno al mese, da concordare con l'associazione ospitante.

Eventi, giornate dello sport, manifestazioni, festival

Bisogna dare una chiara idea di cosa sia lo yoga.

Programmare seguendo lo schema tipo, ma scegliendo gli esercizi più accattivanti per conquistare i bambini.

Si può terminare con una grande attività da svolgere insieme.

Procurarsi materiale pubblicitario da diffondere.

Balyayoga®