

Linee guida per la stesura di un progetto di yoga per bambini

Nella stesura di un progetto pedagogico, ed in particolare di un progetto di yoga per bambini è importante innanzitutto aver ben chiaro COSA vogliamo comunicare e a CHI. Per cui il progetto dovrà essere adeguato a seconda sia del fruitore del progetto stesso (i bambini, l'età ecc) sia dell'istituzione a cui presentiamo il progetto (scuola pubblica, privata, centro yoga ecc). Questi alcuni degli elementi che dovrebbero essere presenti in un progetto.

- **Titolo e tipo di progetto:** p. es yoga per bambini "giochiamo con lo yoga"
- **Referente:** pinco pallino, diplomato in ...
- **Introduzione generale:** cosa è lo yoga (breve e facoltativo, ma consigliato almeno qualche rigo)
- **Presentazione del progetto:** perché lo yoga con i bambini a cosa serve.
- **A chi è rivolto il corso:** p.es. bambini della scuola materna, età, o classe ecc
- **Finalità:** cosa si vuole raggiungere con il corso (in generale, p.es conoscenza del corpo, ecc)
- **Obiettivi:** più specifici (miglioramento della postura, sviluppo equilibrio ecc). Finalità e obiettivi **sono importantissimi** al fine del progetto
- **Metodologia:** cosa faccio per raggiungere gli obiettivi
- **Mezzi e strumenti:** materiali utilizzati (tappetini, colori a cera, pastelli, tempere, fogli ecc), risorse umane (se interviene qualche figura diversa dalla vostra per alcune sessioni)
- **Spazi e tempi:** di quali spazi si necessita e quanto tempo durerà sia la singola lezione che l'intero corso.
- **Costi**
- **Manifestazione finale** (assolutamente facoltativo)
- **Data e firma**

Alla Cortese attenzione della Dirigente Scolastica
...(nome e cognome della dirigente)
dell'Istituto Comprensivo...(nome istituto)
Scuola dell'Infanzia (o primaria ecc)...(nome scuola)

Balyayoga®- yoga per bambini

Giochiamo con lo yoga

responsabile ed esecutore del progetto:
Nome e cognome di chi terrà il progetto
Laureata/diplomata in,
insegnante di yoga per bambini certificata Csen e yoga Alliance
metodo Balyayoga®

Introduzione

La parola "Yoga" deriva dalla lingua Sanscrita e porta il significato di unione. Questa unione è intesa come "fusione" di diverse realtà.

Scopo principale di tale fusione è quello di unificare il Sé Persona, integrandone le sue parti, corpo e mente, emozioni e razionalità.

Ogni sistema educativo cerca di esercitare il corpo attraverso una cultura fisica, giochi, sport, danze ecc. Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale. Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla.

Migliaia di anni fa gli scienziati yogici realizzarono la necessità di un adeguato equilibrio del proprio corpo e della propria mente per una crescita umana armoniosa. A tale scopo essi crearono una serie di posizioni definite *asana*. Nelle *asana* lenti e gentili movimenti accompagnati da un profondo respiro si alternano a periodi di completa immobilità che crea un profondo rilassamento nei muscoli e nei nervi e stimolando e rafforzando la forza interiore della concentrazione.

Il bambino è l'essere in formazione per eccellenza, in continua ricerca del suo divenire.

Lo Yoga appare uno strumento idoneo affinché questi, mediante un lavoro di interiorizzazione profonda e con l'ausilio del gioco, quale attività di esteriorizzazione, possa esprimere al meglio il proprio potenziale e vivere un'esperienza di condivisione e introspezione, di relazione e di conoscenza di sé.

Basi teoriche e attività

Le asana

Ogni sistema educativo cerca di esercitare il corpo attraverso una cultura fisica, giochi, sport, danze ecc. Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale. Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla.

Migliaia di anni fa gli scienziati yogici crearono una serie di posizioni definite *asana*. Nelle *asana*, lenti e gentili movimenti accompagnati da un profondo respiro si alternano a periodi di completa immobilità, creando un profondo rilassamento nei muscoli e nei nervi. Tutto questo aiuta ad affinare il corpo e a preparare la mente ad una coscienza più elevata.

Le *asana*, o posizioni, ricordano gli elementi naturali. Piante, fiori, alberi, ma anche animali saranno richiamati durante tali esercizi. Il bambino attraverso il gioco riproporrà tali posizioni, alternando movimenti del corpo dal ritmo cadenzato, a momenti di immobilità nella quale la posizione sarà mantenuta. Questo alternarsi di movimento e staticità crea un ritmo, un ciclo, che risveglia nel bambino una naturale consapevolezza del proprio corpo e delle sue potenzialità. Il mantenimento della posizione in atto risveglierà anche il senso dell'equilibrio. Per riuscire a sviluppare l'equilibrio del corpo e dei movimenti, è necessario che anche la mente sia in equilibrio. Questo si ottiene attraverso la focalizzazione del pensiero in un punto. Riuscire ad ottenere questo già negli adulti, e ancor più nei bambini, aiuta a sviluppare anche una conoscenza della propria mente e del proprio mondo interiore. Il potenziamento dell'equilibrio si tradurrà in uno stato di calma interiore, di intima fiducia e sicurezza. Inoltre, l'utilizzo della musica e dell'elemento grafico- creativo, particolarmente indicati per lo sviluppo di questo senso aiuteranno ad acquisire compostezza e armonia interiore, e a permettere l'espressione di quanto acquisito durante la pratica.

Immaginazione guidata e rilassamento

L'immaginazione è come un bocciolo di fiore; solo quando le foglie esterne si saranno schiuse potremo sentirne il suo magnifico profumo.

L'immaginazione funziona in modo analogo: le foglie esterne sono le forti tensioni che esistono nel nostro ambiente quotidiano. Appena ci isoliamo dalle distrazioni della nostra vita febbrile, cominciamo a scoprire in noi stessi un tesoro di creatività e saggezza.

L'immaginazione guidata aiuta a liberare tale creatività e a permetterci di esplorare il nostro mondo interiore in armonia con l'ambiente esterno.

Si tratta di uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport.

I bambini pensano continuamente per immagini. Imparano a conoscere le cose usando tutti i loro sensi; tuttavia crescendo, perdono queste capacità naturali, a meno che non le si rafforzino attraverso l'esercizio.

Si impara di più quando si è rilassati. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento. Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

Concentrazione e meditazione

La meditazione è il cuore stesso di un incontro di yoga.

Uno dei più importanti effetti della meditazione è lo sviluppo di un'immagine di sé positiva. Importante è ricordare che la capacità di apprendimento, migliora quando si è felici. Emozioni e sentimento non possono essere separate. Infatti, i percorsi neurali tra la neocorteccia (il cervello cognitivo) e il sistema limbico (il cervello emotivo) sono sempre operanti, anche negli individui che ritengono che le loro azioni siano dirette unicamente dal loro intelletto. Perciò, la prima cosa che dobbiamo fare nel preparare un bambino per l'apprendimento è creare una "*struttura mentale felice*".

Con la meditazione il pensiero viene "allenato" all'idea che *tutto è infinito amore*; attraverso questa idea estremamente positiva la mente si espande verso emozioni di gioia e felicità che aiutano la persona ad avere una sempre maggiore autostima e rispetto del mondo esterno.

Silenzio e concentrazione attivano un ascolto interiore, guidando il bambino a prendere consapevolezza di una parte di sé spesso trascurata o ignorata. E' la parte che riguarda l'intelligenza esistenziale che implica la capacità di riflettere, di pensare a chi siamo, a quello che facciamo, e a come il nostro comportamento influenza chi ci circonda.

Attraverso l'ascolto interiore il bambino è motivato ad essere protagonista del proprio mondo e responsabile delle proprie azioni, canalizzandole verso comportamenti e valori universalmente condivisi, per il buon vivere comune.

Finalità

- Aumentare la consapevolezza corporea,
- Migliorare l'autostima
- educare al silenzio,
- promuovere l'ascolto del respiro,
- incrementare la concentrazione
- promuovere della socializzazione
- Educare al rispetto dell'ambiente
- Increscere la responsabilità verso sé stesso e gli altri

Obiettivi

- Sviluppare la consapevolezza dello schema corporeo del bambino, anche attraverso l'apprendimento di asana (posizioni da mantenere comodamente) secondo il metodo Balyayoga®;
- Potenziare l'equilibrio;
- Promuovere i risultati ottenuti attraverso l'ascolto del proprio corpo e in maniera non competitiva;

- Educare al silenzio, come momento introspettivo di ascolto e conoscenza del proprio sé;
- Corroborare la capacità di concentrazione e rilassamento;
- Riequilibrare i due emisferi, lavorando sulla creatività ed espressività;
- Sviluppare la coscienza di sé, ascoltando le esigenze degli altri e relazionandosi con il mondo esterno;
- Migliorare la capacità di relazionarsi con l'altro ed accogliere la diversità;
- Migliorare il rapporto diretto con i pari e l'insegnante;
- Aiutare il bambino a sviluppare capacità di ascolto e di espressione delle proprie emozioni;
- Responsabilizzare il bambino attraverso l'insegnamento delle asana rivolte agli adulti vicini o come aiuto ai pari.

A chi è rivolto

Ai bambini di(età o classi; p.es ai bambini di 5 anni o ai bambini delle classi I e II) dell'istituto (...), plesso (...)

Metodologia

Le attività del corso spaziano dall'attività fisica a quella mentale e creativa. La relazione corpo-mente è armonizzata attraverso le posizioni yoga, la respirazione calma e profonda, la danza, l'automassaggio, il rilassamento con visualizzazioni, e il silenzio.

Le lezioni sono divise in tre parti: la prima, dinamica con gli esercizi di flessibilità, di equilibrio e di rilassamento; la seconda, più meditativa, la parte in cui ai bambini sono proposte tecniche di introspezione; una terza parte sarà dedicata allo sviluppo della creatività e dell'affettività attraverso storie, canzoncine, giochi, attività creative e fantastiche per permettere ai bambini di poter esprimere al meglio quanto interiorizzato nelle fasi precedenti. Si utilizza qui la forma creativa attraverso l'uso del colore, della musica e delle storie, affinché funzioni da rinforzo a ciò che è stato spiegato durante l'incontro. L'ausilio di questi strumenti aiuta a schiudere altre "porte sensoriali" in modo che lo stesso bambino si senta guidato ad esplorare il suo mondo interiore, migliorando la capacità di ascolto delle proprie emozioni.

Materiali previsti e spazi da utilizzare

Il corso necessita di una sala grande, in questo caso della sala comune della scuola. Ogni bambino dovrà portare da casa il proprio tappetino da ginnastica personale (**o lo mette la scuola o l'insegnante specificare**), per permettere un migliore isolamento termico dal pavimento, ed indossare tuta da ginnastica o abbigliamento comodo, e calzini antiscivolo.

Si utilizzeranno inoltre anche materiale artistico vario, come carta da disegno e carta velina, colori, colle, stoffe, per la realizzazione di storie e manufatti creativi messi a disposizione da...

Ed inoltre radio cd o computer, e strumenti ausiliari per lo svolgimento della pratica, come per esempio campana tibetana **(a carico di chi???..specificare).**

Tempi del corso

L'inizio del corso è previsto da ... a o in accordo all'esigenza delle insegnanti e del calendario scolastico, con frequenza di un incontro alla settimana, della durata di un'ora per sezione **(da rimodulare a seconda della vostra esigenza)**

Insegnante

Nome e cognome, laureata/ diplomata in ,insegnante di yoga per bambini certificata Csen/ yoga Allience in yoga per bambini, metodo Balyayoga®

data

La responsabile del progetto

FIRMA