

# Corso di specializzazione

## Yoga Teen-Metodo Balyayoga®

### YOGA VERSO L'ADOLESCENZA

*I due grandi problemi dell'adolescenza sono: trovarsi un posto nella società e, allo stesso tempo, trovare se stessi. (Bruno Bettelheim)*

#### **Premessa:**

Il Metodo Balyayoga si prende cura anche dei ragazzi e delle ragazze dopo i 10 anni di età.

In questo delicato periodo che tanto spaventa insegnanti e famiglie tutto si trasforma velocemente: il corpo e la mente cambiano repentinamente e lavorare sull'integrazione tra i due diventa ancora più importante per favorire un buono sviluppo psicofisico dei giovani.

I ragazzi e le ragazze, sulla soglia del passaggio alla scuola media inferiore quasi all'improvviso si spogliano dei loro abiti infantili e aprono un periodo di vera e propria mutazione che li porterà a diventare adulti. I cambiamenti sono molteplici anche dal punto di vista dei comportamenti e delle relazioni e spesso questo crea in loro e nelle famiglie confusione, conflitto fino a suscitare veri e propri tsunami emozionali, come scrive Pellai.

In questo periodo estremamente delicato lo yoga diventa uno strumento prezioso di esplorazione di sé. Attraverso lo yoga possono guidare il proprio corpo e la propria mente gestendo le emozioni forti, nuove e inattese che spesso turbano la loro mente. Lo yoga inoltre facilita il processo di accettazione delle trasformazioni fisiche che i loro corpi altrettanto repentinamente accolgono spesso con fatica.

*Attraverso il corpo, l'adolescente "parla", permettendo a chi sappia ascoltarlo di accedere ai segni inconsci che esso comunica (Giaconia, 2009)*

#### **Si può fare yoga con pre-adolescenti?**

La preadolescenza prima e l'adolescenza poi non sono solo periodi da temere e sperare di superare velocemente ma anche **"tempi di semina"** nei quali emergono nuove consapevolezze, nuove spinte evolutive. Lo yoga nutre questo periodo così fluido coltivando consapevolezza ed equilibrio, riallineando con dolcezza corpo e mente e favorendo l'unicità di ogni adulto che verrà.

Come per l'approccio proposto dal Metodo Balyayoga per i bambini e le bambine della scuola dell'infanzia (3/6), per i bambini e le bambine da 6/10, anche per questa fascia

10/13 occorre dedicare pensiero e tradurre alcune proposte adattandole a bisogni e linguaggi differenti di questa età.

Già dagli 8/9 anni i bambini e le bambine cominciano a manifestare alcune trasformazioni evidenti sia a livello corporeo (altezza, peluria, primi accenni di pubertà ) sia a livello cognitivo ed emotivo quelli che erano fino all'anno prima dei bambini giocosi e spensierati si trasformano spesso in ragazzini e ragazzine che cominciano a cercare spazio nel mondo nei grandi anche se spesso ancora in modo molto timido e impacciato.

*L'adolescenza - afferma Winnicott - è una scoperta personale durante la quale ogni soggetto è impegnato in una esperienza: quella di vivere; in un problema: quello di esistere.*

Le numerose, a volte contrastanti teorie dello sviluppo adolescenziale, sono raggruppabili in due visioni fondamentali, corrispondenti poi a due diverse visioni dell'uomo.

1. La prima considera l'adolescenza come una fase certamente difficile, ma complessivamente creativa e positiva: una sorta di 'working in progress'. E' la tesi di E. Erickson, di H. Kohut, di D. Winnicott.
2. La seconda invece considera l'adolescenza come una fase pericolosa e drammatica del ciclo vitale, che può oscillare tra un sicuro "turmoil" ed un probabile "break-down" e comporta sempre un prezzo elevato. E' la tesi di M. Klein, di M. Mahler, di A. Freud, dei Laufer che sembrano confermare le parole del poeta P. Nizan: "Ho avuto anch'io vent'anni e non permetterò a nessuno di affermare che è la più bella età della vita".

## **YOGA E RITI DI PASSAGGIO:**

Ogni giorno qualcuno dice che gli adolescenti sono così diversi da come erano una volta. Sentiamo parlare della mancanza di rispetto per i ruoli, dell'apatia, della mancanza di buone abitudini fino a parlare di droga e alcol, violenza, una miriade di altri mali che stanno colpendo i nostri adolescenti, tra cui bassa autostima, rabbia, depressione e problemi familiari. Ma sembra che si dica poco su come creare una transizione positiva dall'adolescenza all'età adulta.

Nel passato ed attualmente in alcune "enclave" della nostra cultura, esistevano dei riti di passaggio che seppure limitativi, potevano costituire dei punti di riferimento per i giovani.

La preadolescenza e l'adolescenza sono sempre esistite! La cultura tuttavia può esercitare su questa fase un peso rilevante in senso patoplastico: la cultura può favorire, opporsi o negare questa importante fase dello sviluppo.

Quali sono i riti di passaggio degli adolescenti di oggi?

Quali rituali vengono dati da genitori/educatori agli adolescenti che permettono loro di separarsi in sicurezza dai genitori e di dimostrare di essere pronti a vestirsi da adulti?

Il Metodo Balyayoga, in virtù del suo approccio neoumanista, riconosce il preadolescente come parte integrato della comunità nella quale vive e attraverso la pratica dello yoga supporta e tutela i passaggi dei ragazzi e delle ragazze nella loro vita quotidiana. Celebrare questi passaggi attraverso momenti di condivisione anche durante le lezioni di yoga diventa un modo per supportarne la crescita in modo integrato, vivendo con positività anche alcuni passaggi faticosi e impervi.

La pratica dello yoga come pedagogia incarnata accompagna l'attraversamento di queste zone di frontiera, di margine che i ragazzi, le ragazze e le loro famiglie attraversano.

*E' privilegio della prima giovinezza vivere oltre il presente, nella bella ed ininterrotta speranza che non conosce pause ed introspezioni (...) Già si va avanti. E anche il tempo va avanti, finché si scorge innanzi a noi una linea d'ombra che ci avverte che la regione della prima gioventù, anch'essa, la dobbiamo lasciare addietro. Questo è il periodo della vita in cui possono venire i momenti di (...) noia (...), di stanchezza, d'insoddisfazione (...)* (Conrad, J., *La linea d'ombra*, 1917)

## ZONA DI FRONTIERA

*"Yoga is like music. The rhythm of the body, the melody of the mind, and the harmony of the soul creates the symphony of life."* B.K.S. Iyengar

L'adolescente deve confrontarsi spesso con un corpo inquietante-estraneo che minaccia il sentimento di familiarità con se stesso e la sua continuità identitaria. Il nuovo corpo genitale, di uomo o di donna, è inizialmente vissuto come appartenente al sé e allo stesso tempo esterno al sé (Ladame, 2004), in una *dimensione di frontiera tra l'essere e l'aver*. Com'è noto, il corpo anatomico non coincide necessariamente con la rappresentazione del corpo.

Occorre un *lavoro di riorganizzazione simbolica* - che comporta una rielaborazione sia dell'immagine corporea che del corpo come oggetto interno (a sua volta costruito su un amalgama di sensazioni, percezioni e fantasie) - perché l'adolescente si familiarizzi con il suo corpo sessuato, trasformando il corpo organico in un corpo somato-psichico, dotato di un senso soggettivo.

*E' solo gradualmente che la psiche viene a patti col corpo e che, in condizioni di salute, i confini del corpo vengono a coincidere con quelli della psiche* (Bonaminio, 2009)

Occorrono tempi piuttosto lunghi perché l'adolescente possa sentire di "essere" il corpo che "ha", identificandosi con ciò che, in senso stretto, non è il Sé e approdando ad una rappresentazione di sé come adulto sessuato provvisto di una specifica identità di

genere. Mentre nella fantasia infantile esiste l'idea che il corpo, crescendo, potrà acquisire le caratteristiche del corpo fantasticato, l'adolescenza confronta con il corpo reale e le sue caratteristiche.

Lo yoga aiuta i ragazzi e le ragazze anche in questa transizione tra realtà e rappresentazione.

Ma in che modo?

### **DOVE FARE YOGA CON PREADOLESCENTI?**

- a scuola
- fuori da scuola (spazi extra scuola, centri privati)

### **Ruolo dell'adulto tra autorevolezza ed empatia:**

E' molto importante , lavorando con ragazzi e ragazze , definire il proprio ruolo di insegnante di yoga come mediatore tra i bisogni del ragazzo/a e la famiglia. In questo periodo di trasformazione e turbolenza il lavoro integrato tra genitori/scuola/altre realtà extrascolastiche diventa più che mai rassicurante e tutelante.

All'interno di progetti all'interno della scuola è importante collaborare con docenti per costruire dei percorsi che rispondano a bisogni del gruppo classe ma anche tutelando le specificità di ogni ragazzo/a.

Nelle realtà private (centri, spazi extrascuola) è importante creare un'alleanza, seppure leggera, con le famiglie che supportano la partecipazione ai ragazzi e alle ragazze spesso con aspettative di altro tipo rispetto agli obiettivi del corso o alla motivazione del proprio figlio/a.

Lo yoga non è uno strumento terapeutico ma insieme ad altri dispositivi di cura può diventare parte del progetto di sviluppo fisico e psichico dei ragazzi e delle ragazze.

L'adulto che conduce corsi di yoga per e con adolescenti deve dimostrare autorevolezza e capacità di empatia nello stesso tempo. Richiamando regole e rigore della pratica anche come esperienza di ordine e disciplina funzionali alla vita nella comunità allargata che il ragazzo/a vive durante il resto della giornata. Nello stesso tempo lo yoga permette di avere a disposizione uno spazio di ascolto privilegiato di sé che in questo periodo è sempre più difficile che abbiano tra impegni scolastici, extrascolastici e utilizzo di dispositivi digitali. L'insegnante deve dunque saper leggere alcuni "varchi" per lavorare con i giovani nell'esplorazione di sé, empatizzando anche con alcuni loro bisogni manifesti o latenti .

All'insegnante di yoga che lavora con gli adolescenti è consigliato un aggiornamento continuo attorno a passioni musicali cinematografiche e mediatiche dei ragazzi/e con i quali lavora poiché queste conoscenze possono diventare mediatrici di altri messaggi.

L'insegnante deve essere capace di fermezza ma non di giudizio, diventando un facilitatore, un incoraggiatore di proposte creative, costruttive e interessanti per il ragazzo/a e per il gruppo.

*Non puoi trasmettere saggezza e visione profonda a un'altra persona. Quei semi sono già presenti in lei; un buon insegnante li tocca e permette loro di risvegliarsi, di germogliare e crescere. (Thich Nhat Hanh)*

## **BENEFICI DELLO YOGA IN PREADOLESCENZA**

- Aiuta i ragazzi e le ragazze all'accettazione del proprio cambiamento corporeo, quel cambiamento corporeo che soprattutto nei primi tempi viene vissuto come disarmonico.
- Supporta la capacità di separazione tra infanzia e mondo adulto (riti di passaggio)
- Aiuta l'orientamento delle aspettative e delle proiezioni (spesso anche poco reali) degli adolescenti, esplorando le specificità delle quali ognuno è portatore.
- Lavora attorno al tema della Tolleranza e dell'Ambiguità. Una caratteristica dell'adolescenza è l'intolleranza verso le situazioni che non sono nettamente definite. Per l'adolescente, alla ricerca di nuovi valori, questi debbono essere assoluti ed intangibili. (Inclusione)
- Rinforza le relazioni coi pari che in questo periodo sono terreno privilegiato per la conoscenza del mondo e di sé.
- Rinforza l'amore verso di sé anche per tutelarsi da relazioni disfunzionali con gli altri (bullismo, cyberbullismo)
- Promuove una postura migliore.
- Migliora la concentrazione. Gli esercizi di meditazione e consapevolezza del respiro nello yoga migliorano la concentrazione e la gestione dell'ansia.
- Migliora l'umore e il funzionamento cognitivo.
- Costruisce la forza attraverso una pratica psicofisica. Aiuta a percepire la forza non solo come massa muscolare.

## **COME ORGANIZZARE UN INCONTRO DI YOGA PER PREADOLESCENTI:**

## COME INIZIARE:

La prima parte della lezione è molto importante . I ragazzi e le ragazze arrivano da fuori verso una proposta che ha delle regole e dei rituali. Anche in questa fascia d'età il riconoscimento dei rituali, di alcune azioni ripetute che segnano anche temporalmente un'attività donano tranquillità e contenimento. In questa fase di scombussolamento psico fisico per i preadolescenti è importante fermarsi non solo fisicamente e darsi il tempo di iniziare a fare yoga.

**Il cerchio iniziale**, utilizzando un telo circolare con gli oggetti/tramite per la pratica diventa un momento di condivisione per salutarsi (**Namaskar**) , presentarsi, e scambiarsi qualche parola sul come si sta (fatiche a scuola, lamentele , paure, aspettative) . E' molto importante dare un limite di tempo e di contenuti in questa fase iniziale. Spesso può accadere che i ragazzi e le ragazze facciano delle digressioni lunghissime in argomenti poco interessanti per gli altri oppure che si chiudano in silenzi difficili da gestire. Può essere interessante all'interno di una esperienza formativa di molti incontri raccogliere ogni apertura di cerchio una parola con la quale si apre la pratica per ogni ragazzo/a e una parola per chiudere nella parte finale da conservare nella mente o da scrivere su un bigliettino. Questo anche per riconoscere anche al tempo della lezione il potere trasformativo da un punto A (inizio) ad un punto B (saluto e fine lezione).

- *Attività: barattolo, scatola , cartellone , carte*

In questa prima parte diventa importante utilizzare parole pensate e di cura senza trattare i ragazzi e le ragazze come dei bambini/e.

Si possono anche proporre giochi di conoscenza, che favoriscono la conoscenza reciproca all'interno del gruppo. In questo momento specifico è importante porre l'attenzione sul rispetto, come valore da preservare per tutta la pratica. Va posta un'attenzione particolare in questa fase al rispetto delle parole e del corpo degli altri. Spesso accade che un ragazzo /a non voglia partecipare a giochi di conoscenza e contatto per timidezza o perché percepisce la relazione con l'altro minacciosa soprattutto nella relazione tra i due generi (maschile/femminile). In questo periodo di trasformazione i ragazzi e ragazze sono spesso poco sicuri di sé. I giochi di fiducia e in coppia rinforzano la capacità di "lasciarsi andare" e fidarsi degli altri ma si possono introdurre solo dopo che il gruppo è formato.

## L'uso della musica:

Ascoltare musica genera gioia e benessere, induce un rilassamento profondo e di stimola la creatività. Esistono moltissimi stili musicali che si addicono alla pratica dello yoga: dalla tradizionale musica indiana alla moderna new-age, dalla musica classica alla musica ambient....

Nella pratica con i ragazzi e le ragazze utilizzare la musica diventa un modo per entrare nel loro mondo. Chi lavora con questa fascia d'età deve sicuramente aggiornarsi circa i gusti musicali dei ragazzi e delle ragazze, inserendo magari nella playlist scelta per la lezione qualche musica che loro conoscano.

Si può anche chiedere ai ragazzi e alle ragazze di co partecipare ,durante la durata del progetto di Yoga (qualora sia abbastanza lungo), alla creazione di una galleria musicale ad hoc per il gruppo, ingaggiando magari ragazzi e ragazze particolarmente appassionate alla musica.

All'inizio e alla fine della lezione il mantra "BABANAM KEVALAM" può diventare un indicatore sonoro di un momento particolare e rituale come è la lezione di yoga, come per i bambini e le bambine, così per gli/le adolescenti.

Il **RISCALDAMENTO** ha un valore importante anche per questa fascia d'età, come propedeutica alle piccole sequenze di asana che proporremo poi.

- *Corsa , saltelli, disegni, pizze, rotazioni, giochi di abilità e coordinazione..*

In questo momento della lezione si possono usare anche piccoli esercizi di "**contact improvisation**".

La Contact è una pratica di **danza** nata negli Stati Uniti negli anni settanta nella quale i punti di contatto fisico, fra almeno due danzatori, diventano il punto di partenza di una esplorazione fatta di movimenti improvvisati.

*"ci sono centinaia di modi per inginocchiarsi e baciare la terra.... nel corpo poi improvvisamente si apre una porta e ti cambia la vita" (Carolyn Carson,danzatrice e coreografa statunitense)*

Questo movimento primitivo da la possibilità di liberare il corpo libero di rappresentarsi e rappresentare attraverso altri linguaggi il sè in relazione. Nella pratica dello yoga si può utilizzare come esercizio di riscaldamento solo quando il gruppo è solido.

- *Esercizio"keep in touch": restare in contatto, giochi con le palline*

## **HUMAN MANDALA:**

Lo yoga è unione. Oltre alla consapevolezza di sé i ragazzi e le ragazze attraverso lo yoga possono imparare anche la cooperazione e il rispetto. Il corpo resta il veicolo per esprimersi ma in questo esercizio non servono le parole. Dopo aver brevemente raccontato ai giovani l'origine e il significato dei mandala (cfr. specializzazione Yoga e Arte) i ragazzi divisi in gruppi o in un gruppo unico (in base alla grandezza del gruppo) sono invitati a creare dei mandala con i propri corpi. Questo esercizio piace molto e può diventare uno strumento interessante di conoscenza anche nei gruppi neo costituiti.



## ASANA : YOGA CODING

Le asana per i ragazzi e le ragazze non possono essere più raccontate solo in termini giocosi poichè rischiano di essere percepite come svilenti e infantilizzanti.

Nello stesso tempo le asana non possono ancora essere presentate come una sorta di sequenza, flow che i ragazzi eseguono frontalmente . Questo per loro è ancora precoce sia in termini di maturazione psico fisica (molte asana proposte agli adulti sono ancora pericolose per questa delicata fase di sviluppo) che di interesse (risulterebbero noiose).

Come tradurle allora per questa fascia d'età?

Tutte le asana devono essere proposte in piccole sequenze in base alla lezione che come insegnanti si è scelto di impostare.

Lavorare sulle sequenze, seppure brevi, permette ai ragazzi e alle ragazze di codificare legami tra le posizioni proposte e allenare la memoria e l'attenzione alla ripetizione col corpo.

**Coding** è un termine inglese al quale corrisponde in italiano la parola *programmazione*. Parliamo di programmazione informatica ovviamente ma non nel senso più tradizionale

dell'espressione. Il **coding** è un approccio che attraverso la programmazione vede la sua applicazione anche nelle discipline più disparate come la musica e la danza...

Nello yoga il suo utilizzo consapevole e strumentale diventa un supporto allo sviluppo del pensiero computazionale, cioè la capacità di risolvere problemi più o meno complessi fin dalla tenera età.

Giocare con i ragazzi a costruire delle sequenze di asana (carte Balyayoga) riconoscendone qualità e legami (in piedi, per scendere, in ginocchio, da seduti, da sdraiati, supini..) permette loro di memorizzare piccole pratiche che possono funzionalmente utilizzare a casa per obiettivi specifici, allenando la capacità di trovare delle soluzioni anche lunghe e creative per raggiungere degli obiettivi di benessere.

La costruzione di piccole sequenze rende possibile in alcuni casi (gruppi consolidati) di aggiungere alcune storie per crescere, magari prodotte dai ragazzi e dalle ragazze in gruppo.

- *Esempi di attività di coding attraverso le carte Balyayoga*

## **ANCORA STORIE.....**

Il “**raccontare una storia**” con le modalità che si utilizzavano fino alla scuola primaria diventano mancati riconoscimenti di crescita per i ragazzi e le ragazze. Il potere della narrazione attraverso il coding si rianima in altre vesti, con parole nuove e permette l'accesso al mondo dei grandi senza perdere creatività, pensiero astratto e immaginazione.

Anche la drammatizzazione di una **storia per crescere** da parte del gruppo è uno strumento interessante in questo periodo evolutivo dei ragazzi/e. Saper scegliere una storia che sia adatta a questa fascia d'età richiede un lavoro attento di ricerca. Le storie non devono essere troppo semplici poichè rischiano di essere sottovalutate e banalizzate dai ragazzi/e. E' importante scegliere delle storie dotate di morale che aiutino il gruppo a riflettere attorno ad alcuni temi yogici pedagogicamente adatti. ( per esempio. Storie di miti, storie buddiste, storie induiste....)

(cfr. specializzazione “Percorsi per raccontare lo yoga” )

## **IL MASSAGGIO:**

Il massaggio è un altro momento molto delicato in questa fascia d'età: è molto interessante utilizzarlo come lavoro di automassaggio, come esplorazione di sé e del proprio corpo attraverso il tocco. Sono da evitare i massaggi in coppia e lavori di forte

contatto fisico soprattutto nei gruppi neocostituiti nel rispetto del corpo in trasformazione dei ragazzi e delle ragazze e nel rispetto dello spazio intimo di ognuno di loro.

Il massaggio durante le lezioni diventa in questa età uno strumento per portare consapevolezza attorno ad alcune parti del proprio corpo e a prendersene cura. E' fortemente connesso all'educazione all'affettività, attraverso la pratica del "volersi bene" come pratica di ascolto di sé e di benessere.

E' importante utilizzarlo con estrema consapevolezza e competenza.



## **Rilassamento, visualizzazioni e meditazione: tornare a casa nel respiro**

*"I nostri bambini deperiscono nell'anima, vittime della sistematica anestesia dell'immaginazione in nome dello sviluppo e del successo. La spinta in avanti, che inizia sempre più precocemente, li tiene fuori dalle stanze della fantasia, deprivandoli del grande dono di cui ciascun bambino è dotato al suo arrivo: il prodigio del silenzio". (J. Hillman – in *Politica della Bellezza*)*

Come spiegato nella tabella riepilogativa del Metodo Balyayoga i momenti dedicati al rilassamento, alla visualizzazione e alla meditazione possono arrivare ad occupare fino a 15 minuti della lezione in questa fascia d'età compatibilmente con le specificità di ogni gruppo e durata del percorso.

Richiamare l'attenzione sul momento presente, sulle percezioni e sulle elaborazioni mentali diventa un primo passo nel condurre la propedeutica alla meditazione che si traduce in piccoli esercizi di consapevolezza.

Con i ragazzi e le ragazze è molto importante lavorare attorno al tema della presenza mentale attraverso il respiro consapevole. Anche in questa fascia d'età non prevediamo alcun esercizio di pranayama se non l'attenzione sempre maggiore all'energia che con il proprio corpo genera dalla consapevolezza.

Richiamare l'attenzione attorno alla meditazione aiuta i giovani a esplorare il proprio respiro con le durate, le pause, gli spazi che questo crea nel corpo. Porre l'attenzione sulla consapevolezza del respiro porta i ragazzi e le ragazze a trovare dentro sé un posto felice e sicuro dove stare, lontano dal giudizio e dagli sguardi degli altri. La respirazione consapevole dona nutrimento al corpo e a percepire che i pensieri della mente trovano pace nel respiro.

- *Meditazione dei sassolini*
- *Meditazione camminata*

La capacità di fermarsi, lontano da dispositivi digitali, videogiochi, tv. La capacità di stare nell'ascolto di sé, nel momento presente. Questo allenamento costante sicuramente migliora tutte le forme di apprendimento che ogni ragazzo/a intraprende e facilita l'acquisizione di capacità sociali ed emozionali adeguate anche in questo periodo di trasformazione e squilibrio ormonale intenso.

## TRASFORMARSI : UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO

Un lavoro importante attorno alla consapevolezza è anche quello di lavorare sulla consapevolezza delle proprie specificità e delle proprie risorse. Quale è la mia peculiarità? In cosa sono molto capace? cosa mi fa star bene?

Mercedes Xosa molti anni fa cantava “Todo cambia”.

La pratica della consapevolezza allena anche i ragazzi e le ragazze a vivere i cambiamenti come qualcosa di naturale nella vita umana. Questo insegnamento apparentemente banale, dona anche un pò di leggerezza alla trasformazione in corso della pubertà che, sebbene complessa e peculiare, è una delle tante presenti nella nostra vita.

- *Attività: cartellone, barattolo delle unicità....*

## ASSUNTI DELLO YOGA: conflitti e non violenza

L'ascolto di sé diventa anche uno strumento per lavorare con i ragazzi e le ragazze attorno al tema della “Non violenza” Ahimsa che negli Yama viene definito come una delle regole per applicare un comportamento corretto.

*Ahimsa* non è semplicemente non fare del male agli altri, a noi stessi e all'ambiente, non è un principio passivo, ma è sviluppare un'attenzione amorevole verso ogni essere vivente. E' essere attenti che le proprie azioni siano utili non solo a noi stessi, ma al resto del mondo.

- *Cerimonia del ricominciare*

## FARE YOGA DOPO I 13 ANNI:

Con la fine della scuola media inferiore i ragazzi e le ragazze si preparano ad una trasformazione ulteriore che li traghetterà direttamente nel mondo degli adulti.

Dai 14 anni in avanti la pratica dello yoga per bambini/ragazzi si contamina con quella dello yoga per adulti. Le lezioni da proporre ai ragazzi e alle ragazze più grandi richiedono delle competenze di insegnamento dello yoga per adulti certificate poiché somigliano nella struttura e nei contenuti alle lezioni per adulti appunto.

La competenza pedagogico/educativa tuttavia rimane una competenza che facilita e tutela anche il lavoro dello yoga in questi giovani adulti alla quale va abbinata una competenza yogica dedicata, oltre che una pratica personale costante.

### *bibliografia consigliata:*

Nathan T. (1993), *Principi di etnopsicoanalisi*, Boringhieri, Torino, 1996.

Ries J. (1986), (a cura di) *I riti di Iniziazione*, Jaca Book, Milano, 1989.

Van Gennep A. (1909), *I riti di passaggio*, Boringhieri, Torino, 1981

Winnicott D. (1965), *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando, Roma, 1970

Aime M, Pietropolli Charmet G – *La fatica di diventare grandi. La scomparsa dei riti di passaggio*. Einaudi Ed, 2014

*Ferraris Anna Oliviero, Mente & Cervello, 2004*

*Pellai A, Tamborini B – L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente. De Agostini Ed, 2017*

*Malika Chopra, Chiudi gli occhi e respira, Macro Junior, 2019*

*Tich Nhat Hanh, Semi di felicità, Terra Nuova Edizioni, 2012*

*Tich Nhat Hanh, Insegnanti felici cambiano il mondo, Terranuova Edizioni, 2018*

*Pellai A – Bulli e pupe. Come i maschi possono cambiare. Come le ragazze possono cambiarli. Feltrinelli Ed, 2016*