



Laboratorio Extra scolastico GiocoYoga, per bambini della Scuola Primaria

Cos'è lo Yoga

Lo Yoga è un'antica disciplina, che pone le sue radici diversi secoli prima di Cristo, nella regione della Valle dell'Indo; come ogni attività così antica ha poi subito delle notevoli trasformazioni e diramazioni, arrivando ad essere conosciuta e praticata in tutto il mondo. E' nata come filosofia di vita, abbracciando ogni ambito della quotidianità umana; successivamente ha approfondito il suo dedicarsi al corpo. Oggi viene spesso sintetizzata come una forma di ginnastica: ma è più completo affermare che è una disciplina che utilizza il mezzo-corpo (proprio come uno strumento) per raggiungere piani più sottili dell'essere umano.

Lo strumento-corpo ne risulta beneficiato (in tono, flessibilità, postura, benessere), ma tale passaggio è solo un (graditissimo) gradino intermedio per altri fini.

Perchè proporre lo Yoga ai bambini

La pratica regolare dello Yoga fornisce ai bambini una lunga serie di strumenti di crescita e conoscenza.

Innanzitutto verso se stessi: auto-conoscenza.

Nel praticare Yoga il bambino entra in rispettoso contatto con i propri limiti ed i propri punti di forza. Ed è sano che vengano conosciuti entrambi, senza competizione ma con verità, attraverso un confronto sereno con quello che siamo, con la realtà a nostra disposizione, per accoglierla con un sorriso.

Il lavoro corporeo rafforza la muscolatura, la flessibilità, mantiene vive tutte le possibilità articolari, migliora l'equilibrio statico e la coordinazione dinamica, ed in generale quindi migliora la postura del bambino.

Lo rende inoltre consapevole di un aspetto totalmente ignorato dai piccoli: gli fa conoscere la propria respirazione e le notevoli potenzialità.

Campi di lavoro e obiettivi

In generale la pratica con i piccoli lavora su:

- capacità di concentrazione (naturalmente molto breve nell'infanzia)
- conoscenza dei propri stati emotivi
- approfondimento della percezione corporea
- costruzione (o ri-costruzione) dell'autostima
- equilibrata capacità comunicativa

In sintesi lo Yoga per bambini lavora sul benessere del bambino, sviluppando un pacchetto di capacità che porterà con sé verso l'età adulta.

Come si traduce lo yoga per i bambini

Nata come disciplina rivolta agli adulti, nella sua applicazione con i bambini occorre tenere presente che nell'infanzia la capacità di attenzione è molto ridotta, a volte pochi minuti;

l'equilibrio statico o non è ancora presente, o ha tempi molto brevi. Il coordinamento dinamico è ancora piuttosto basilico; la percezione del corpo è solo agli albori. Occorre quindi passare da pratiche statiche o solo occasionalmente dinamiche come con gli adulti, a pratiche dove dal movimento libero si va verso il movimento consapevole, e dove il mantenimento statico delle posizioni è ridotto al minimo.

Per lavorare con una ridotta capacità attentiva l'approccio è sempre tramite il gioco, che sia di narrazione o di fantasia; i rilassamenti sono brevissimi e sempre in forma ludica, e le pratiche sulla respirazione hanno la sola volontà di rendere il piccolo consapevole di come si può respirare in maniera sana e benefica.

I momenti di una lezione

- Preparazione e predisposizione (affidamento di responsabilità, comprendere il proprio ruolo ed il momento, creare il gruppo, invitare all'ascolto reciproco e alla comunicazione efficace)
- Lavoriamo il corpo – asana e favole. Posizioni della tradizione Hatha Yoga trasposte nella dimensione ludica. Allenamento all'attenzione, alla partecipazione attiva, al rispetto degli altri nella loro totalità.
- Lavoriamo la sensibilità – giochi (memoria, emozioni, dettagli, pazienza)
- Lavoriamo la respirazione ed il rilassamento – attività varie
- Chiusura: consapevolezza del passaggio di ruolo

