

PROGETTO YOGA A SCUOLA

Ginnastica finalizzata al fitness e al benessere: tecniche yoga



Let's yoga

LO YOGA A SCUOLA
(SCUOLA SUPERIORE)

Perché lo yoga nelle scuole?

“Educare non è ammassare informazioni e il suo fine non è la ricerca di una carriera, è un mezzo per sviluppare una personalità pienamente integrata per permettere all’individuo di realizzare gli ideali di vita che si prefigge. Educazione è tirar fuori da dentro di ognuno di noi le più alte e sublimi qualità, è un allenamento all’arte di vivere”

Satyananda Saraswati

Swami

I ragazzi di oggi vivono in un modo carico di stimoli; se da un certo punto di vista tutto ciò rappresenta una ricchezza ed un’opportunità, dall’altra il rischio è quello di essere sommersi dalle informazioni e dalle distrazioni, con la conseguenza di non riuscire più a filtrare cosa è giusto e cosa no, cosa è utile e cosa meno ma, soprattutto, di perdere di vista il senso delle cose e l’importanza di essere presenti nel “qui ed ora” sfruttando e godendo il momento presente.

La fretta, gli impegni e le troppe aspettative e il mondo digitale caricano i ragazzi di stress, difficoltà e ideali poco realistici che conducono ad un modo di vivere spesso dispersivo e poco concreto, una forma di alienazione dal mondo reale a da sé stessi che sfocia facilmente in una stato di malessere psicofisico che si aggiunge alle già note difficoltà tipiche dell’età adolescenziale, periodo importantissimo non che delicatissimo che determina gran parte dello sviluppo dell’individuo e ne plasma l’identità di adulto.

Lo yoga entra nella scuola proprio con l’intenzione di fornire ai ragazzi gli strumenti necessari ad affrontare lo stress e le tensioni, ad aiutarli a comprendere come le emozioni possano influenzare le loro attività e l’importanza di saperle ascoltare e gestire in maniera efficace, tutto ciò grazie ad una profonda esplorazione di sé.

La scuola infatti è strutturata in modo da dare quante più nozioni possibili, nozioni che apprendiamo per via cognitiva ma sempre meno attraverso l’esperienza e l’affettività. Sempre più studi stanno però dimostrando che questa netta divisione tra cognizione e affettività non ha motivo di esistere, al contrario, limita le capacità di apprendimento.

La maggior parte della giornata scolastica degli studenti trascorre stando seduti, ascoltando e scrivendo; un approccio basato sul recupero del “sentire” favorisce la presenza, ovvero quello stato di consapevolezza del proprio essere, di attenzione, di adesione al qui e ora, di curiosità e potenzialità conoscitiva.

Nonostante siamo soliti ad associare l’apprendimento, soprattutto quello scolastico, come un’attività prettamente mentale è bene sapere che l’essere umano è fatto per apprendere con tutti gli strumenti che ha disposizione tra cui i sensi (corpo) e le

emozioni, ed è ormai dimostrato come le emozioni positive facilitino questo processo. Inoltre non basta offrire modelli di apprendimento stimolanti, ma occorre rinforzare ciò intrinsecamente è già contenuto in ciascun ragazzo.

.Un ragazzo che impara ad ascoltarsi e ad ascoltare i propri vissuti emotivi, diviene in grado di esprimere il suo mondo, comincia a dividerlo, e a sentirsi capace e realizzato, quindi più felice ed aperto verso gli altri, le esperienze e la vita.

Già nel Luglio del 1998 il Ministero della Pubblica Istruzione firmava un protocollo d'intesa con la Federazione Italiana Yoga, poi rinnovato nel 2015.

Lo yoga infatti, grazie all'utilizzo di una combinazione di metodi e strumenti che prevedono l'uso del corpo attraverso una specifica attività posturale, tecniche di respirazione, di rilassamento e di concentrazione, si propone come uno strumento efficace per promuovere lo sviluppo armonico di tutti gli aspetti dell'individuo tra cui quello fisico, intellettuale, emotivo ed interiore.

Come indicato anche dal MIUR, yoga e scuola possono integrarsi per dare vita ad una nuova possibilità educativa che mira a favorire nei giovani un processo di progressiva consapevolezza di sé, il riconoscimento delle proprie emozioni e di quelle altrui, delle proprie tensioni e ad imparare a scaricarle e a rilassarsi; inoltre grazie alla pratica delle asana e del pranayama si ottiene un miglioramento della coordinazione, dell'elasticità, lo sviluppo delle capacità attentive, di concentrazione, riflessione e di autocontrollo. Lo yoga aiuta anche a promuovere stili di vita e comportamenti igienico-alimentari corretti, a salvaguardia del benessere personale e globale. E rafforza il senso di responsabilità individuale e sociale, la tolleranza, il rispetto e la solidarietà, tutte qualità che potranno plasmare dei futuri adulti migliori.

Il progetto

Il progetto prevede 8 incontri, a cadenza monosettimanale, dalla durata di un'ora ciascuno.

Le lezioni sono rivolte agli alunni della scuola secondaria di secondo grado.

Una lezione tipo è così strutturata:

- Breve momento di meditazione per favorire la concentrazione e la presa di consapevolezza di sé;
- Esercizi di sintonia e riscaldamento;
- Pratica delle asana (posizioni yoga) e del pranayama (respirazione yogica);
- Rilassamento con esercizi di concentrazione e meditazione;
- Breve momento di condivisione.

Per lo svolgimento delle lezioni di yoga è richiesta una sala grande e silenziosa possibilmente priva di ostacoli che possano impedire il movimento; abbigliamento comodo (tuta da ginnastica, calzettoni antiscivolo).

È previsto l'uso del tappetino; qualora la scuola non ne disponesse i partecipanti sono pregati di portare il proprio da casa.

NB: si richiede la presenza degli insegnanti responsabili di ciascuna classe durante tutta la durata della lezione.

Finalità ed obiettivi

Sul piano cognitivo/affettivo: concentrazione, attenzione, rilassamento, gestione delle emozioni proprie e altrui, consapevolezza del proprio corpo e di sé stessi.

Sul piano fisico: calma e rilassamento muscolare e mentale, equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza.

Sul piano relazionale: ascolto reciproco, collaborazione e condivisione, fiducia, capacità di relazionarsi e socializzazione.

Gli incontri hanno lo scopo di fornire ai ragazzi gli strumenti necessari per imparare a sentire e sperimentare il loro corpo, migliorare la postura, rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico, la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità senza l'utilizzo di strategie competitive, ma attraverso l'uso della consapevolezza e della presa di contatto con sé stessi, con gli altri e dei propri limiti.

La pratica delle asana favorisce le funzioni fisiologiche e la corretta attivazione del sistema nervoso simpatico e parasimpatico allo scopo di equilibrare il naturale alternarsi di attivazione e rilassamento; ne segue un'augmentata capacità di concentrazione, assimilazione e comprensione, un accrescimento delle capacità di espressione e di percezione del proprio potenziale comunicativo creativo ed espressivo anche attraverso la promozione del senso di appartenenza al gruppo, di inclusione, rispetto reciproco e condivisione non che di sostegno.

Durante il corso è previsto l'utilizzo di strumenti musicali come la campane tibetane, il bastone della pioggia, il tamburo del mare ecc; l'ascolto delle vibrazioni armoniche di questi strumenti è infatti in grado di innescare un rilassamento calmo e profondo della respirazione e di tutto il corpo che agevola e solidifica l'apprendimento; le informazioni infatti sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento, effetto indotto anche dalla pratica dello yoga.