



TECNICHE PSICO-CORPOREE e YOGA

per

BAMBINI



Fermiamoci per un attimo a riflettere sul tipo di vita che conducono i bambini al giorno d'oggi; scuola, sport, compiti per casa e attività aggiuntive riempiono le loro giornate con ritmi precisi e sempre meno tempo da passare giocando liberamente da soli, con gli altri bambini o con i propri genitori, inoltre sono esposti ad aspettative e richieste sempre più elevate che spesso generano in loro una competizione non sana e pressioni per eccellere nei risultati.

Possiamo affermare quindi che i nostri figli sono costretti a vivere come piccoli adulti e dunque non ci sembrerà strano pensare che possano soffrire di stress e ansia o dimostrare senso di infelicità.

Purtroppo però la società in cui viviamo non lascia molto spazio ad altre soluzioni e dunque diventa sempre più importante insegnare loro fin da piccoli delle strategie di gestione dello stress, ma anche la possibilità di sperimentare dei modi alternativi di percepire e svolgere le attività di tutti i giorni.

La scuola, ad esempio, 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.

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.

Il lavoro attraverso il corpo aiuta a fornire ai bambini 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.

Il corpo infatti rappresenta uno dei primi strumenti che il bambino ha a sua disposizione per esplorare il mondo ed interagirvi, ma anche per esprimere se stesso.

Sigmund Freud, il padre della psicanalisi, nel 1922 affermava che “L’io è un’entità corporea” e che “è in definitiva derivato da sensazioni corporee provenienti dalla superficie del corpo. Esso può dunque venir considerato come una proiezione psichica del corpo”.

È proprio attraverso il corpo che sentiamo e viviamo le emozioni, e la fisicità del bambino si sviluppa anche in base ai suoi vissuti emotivi.

Diventa quindi di fondamentale importanza educare i più piccoli alla corporeità e attraverso essa favorire una maggiore consapevolezza ed elaborazione dei vissuti emotivi e relazionali.

Tra le varie tecniche, anche grazie al numero sempre crescente di studi che ne dimostrano l’efficacia, lo yoga si presenta come uno strumento completo e molto utile ai fini sopra elencati, soprattutto se accompagnato dalle metodologie scientifiche della psicologia.

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, attraverso un approccio ludico, mira a favorire nei giovanissimi 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, una volta alla settimana, dalla durata di un'ora ciascuno.

Le lezioni sono rivolte agli alunni della scuola dell'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di primo grado.

Una lezione tipo è così strutturata:

- Breve momento di mindfulness 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)
- Attività di gioco, condivisione e laboratorio (disegno, invenzione di giochi di gruppo, creazione di percorsi e strategie di problem solving, stimolazione della creatività, ecc);
- Rilassamento con esercizi di concentrazione e meditazione attraverso l'immaginazione guidata.

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

È previsto l'uso del tappetino; qualora la scuola non ne disponesse i bambini 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 bambini 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 posizioni yoga 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 nonché di sostegno.

I bambini prenderanno parte anche ad alcune attività manuali come la creazione di mandala, disegni di forma circolare particolarmente indicati per stimolare la creatività, l'invenzione di giochi attraverso cui potranno sperimentare la

collaborazione e il lavoro di squadra; inoltre 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.