

## Giocare e narrare muovendosi. (A.S. 2022/23)

di Silvia Maguolo- antropologa, insegnante di Yoga, aspirante ad una vita a minor impatto ambientale.

maguolosilvia@gmail.com

371440929

**Fruitori.** Il corso è rivolto a bambini della scuola dell'infanzia: **età 4-5 anni**. Il luogo di raduno può essere un ambiente silenzioso e ampio come la palestra della scuola. Consigliato un abbigliamento comodo e possibilmente non aderente al corpo. L'unico materiale richiesto è un **cuscino personale** di dimensioni adeguate, che sarà il luogo di riferimento del vostro bambino nello spazio (facilmente riconoscibile o con nome segnato).

**I principi.** La pratica ludico-sportiva che propongo trae ispirazione dai principi dello **yoga**. Lo yoga infatti come strumento di crescita personale vede il bambino come la rappresentazione del miglior fruitore beneficiario di questa pratica che concilia lo *sviluppo armonico di mente e corpo nella consapevolezza del proprio essere l'unione di entrambi*. I bambini accettano lo yoga con innocenza, lo assimilano, mentre gli adulti lo capiscono attraverso l'intelletto, spesso lo categorizzano semplicemente come un'attività sportiva o al contrario una pratica spirituale. È bene ricordare invece che lo yoga è *disciplina*, una disciplina scientifica psicofisica che agisce in modo benefico attraverso concentrazione, meditazione, pratica fisica e arte del rilassamento. Lo yoga inoltre è *portatore di valori universali e fondamentali* come la non violenza, il rispetto di sé stessi e degli altri, il controllo di sé, la costanza, la cooperazione che vengono trasmessi indirettamente senza imposizioni. Questo tipo di pratiche possono produrre cambiamenti nella personalità umana attraverso la loro influenza sul sistema ghiandolare endocrino favorendo emozioni e funzioni mentali equilibrate. Gli ormoni infatti regolano tutte le funzioni del corpo: crescita, metabolismo, digestione, livelli di energia, calore, sessualità e influenzano perciò allo stesso modo anche la mente. Spesso i bambini hanno reazioni esagerate agli eventi perché in loro nasce uno squilibrio tra emozione e pensiero. Paure, ansie, emotività eccessiva, aggressività, timidezza, sensi di colpa, inferiorità, insicurezza possono essere problemi psicologici ma sono anche associati a interazioni fisiologiche. La concentrazione, come qualsiasi altra attività fisica o mentale, è un'arte, un'abilità, che, se diventa familiare in giovane età rimarrà più facile da raggiungere durante tutto l'arco della vita.

*L'immaginazione guidata è uno strumento per liberare la creatività* che unisce il mondo interiore con quello esterno. I bambini pensano per immagini e scoprono il mondo attraverso i sensi. Se incentiviamo questa capacità lo aiuteremo a non perderla durante il processo di crescita. Si impara di più quando si è rilassati e felici perché le informazioni risultano più accessibili. L'apprendimento a lungo termine è favorito da emozioni positive. Un bambino in questo modo sviluppa maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo. Questo lo favorirà nel processo di raggiungimento della sua autonomia.

*Le pratiche proposte saranno semplici.* Si chiamano *asana* le posture che vengono mantenute in una condizione di immobilità. L'obiettivo è focalizzarsi sul *qui ed ora*, su quello che si sta facendo e sulle emozioni che si provano. *Il risultato è personale, non c'è competizione*; anzi spesso proporrò di eseguire gli esercizi in *coppia*, per facilitare il mantenimento dell'equilibrio e per condividere il risultato positivo. Le asana si dimostrano un ottimo modo di incanalare le energie: lentezza e silenzio alternati a suoni e musica rilassanti favoriscono la magia della pratica. Isolandosi dalle distrazioni che ci circondano e concentrandosi sul respiro e sul rilassamento muscolare, le onde cerebrali e il battito cardiaco rallentano. Basta fermarsi e osservare l'aria che entra ed esce dal naso, l'ombelico che si alza e si abbassa ritorniamo al momento presente spesso liberi dalle precedenti preoccupazioni.

Proporrò posizioni varie che favoriscano l'allineamento, l'estensione, la flessione frontale e laterale, la torsione e l'equilibrio. *Interessante è il modo in cui il bambino di questa fascia di età percepisce il proprio corpo e il proprio*

*movimento, cercando di adeguarsi alla posizione, osservando la maestra e i compagni e osservandosi di conseguenza.*

**Modello lezione.** Le lezioni sono *co-create* e intendo sempre privilegiare l'aspetto ludico e la narrazione: si intrecciano storie, corpo e mente tramite l'attività che lega la riproduzione di asana semplificate che imitano gli animali e la natura con i suoi rumori. Si entra in un altro essere e se ne assumono le qualità fisiche e morali.

La *prima lezione* sarà dedicata alle presentazioni reciproche con l'aiuto di cards rappresentanti le lettere dell'alfabeto motorio. Non sarà necessario che i bambini conoscano le lettere dell'alfabeto, semplicemente riprodurremo la forma della lettera iniziale del nome del bambino. Quasi tutta la lezione si svolgerà riproducendo le lettere come se fossero delle asana da mantenere nell'immobilità.

*La lezione ha una sua ritualità magica:* deciderò una canzone per spostarci ordinatamente verso la stanza adibita alla classe di yoga. Al suono della *campana tibetana* i bambini si radunano in un cerchio, ognuno seduto sul proprio cuscino. Il suono richiama l'attenzione e sancisce ritualmente l'inizio della pratica. Saluteremo i nostri compagni con un inchino e il Namastè (in lingua sanscrita letteralmente significa "mi inchino a te") poi colpiremo la campana a turno delicatamente e ascolteremo in silenzio il suono che produce. *Il bastone del teletrasporto ci porterà ogni settimana in un fatato mondo yogico diverso.*

L'inizio di tutte le lezioni prevede sempre il **saluto al sole**. Per creare connessione e condivisione chi desidera esprime *gratitudine* per una cosa successa durante la settimana che li ha di resi felici, io sarò la prima a farlo.

Alcuni *animali "controllori"*, a cui verrà da me attribuito un nome, verranno assegnati ai bambini per incentivare la loro collaborazione ai fini della buona riuscita della pratica. L'uccellino Cippi ad esempio richiamerà all'ordine nel caso in cui qualche compagno non starà seguendo le istruzioni dell'attività proposta dalla maestra. Inoltre stabilirò una posizione specifica che avrà lo stesso senso che comunemente attribuiamo all'alzata di mano per prendere la parola. Si prende la posizione per attirare l'attenzione ed attendere di essere ascoltati.

Momento di silenzio e immobilità con una **breve pratica di respiro** come il respiro del palloncino (respiro lungo e profondo di durata uniforme) o il respiro del mare (con le dita tappiamo le orecchie ed espiriamo, ponendo attenzione al suono, che assomiglierà alle onde del mare e gusteremo la piacevole sensazione di calma) o Nadi Shodana (la respirazione a narici alternate, una pratica semplicissima ma con gesti rituali che favorisce un immediato rilassamento) o la barchetta che viaggia sulle onde (il bambino appoggia la barca di carta sull'addome. Osserviamo il movimento che il corpo fa abbassando e alzando l'ombelico. La barca viene trasportata dalle onde del respiro. Suggestivo poi di tenere la barchetta sul comodino di casa e di provare l'esercizio di rilassamento anche prima di addormentarsi).

Un breve **warm up** di body-tapping, salti di ranocchie e voli di aquile nella sala risveglieranno il corpo e la mente.

A seguire **story time** con asana a tema. In alternativa dopo una brevissima pratica viene proposto un **gioco** (statue yoga, gambe di gelatina, il gioco della carriola) o la **riproduzione di una sequenza di asana** con l'aiuto di immagini. Al termine di ogni lezione sarà proposta *l'invenzione di alcune asana personali* frutto della loro fantasia.

**Finish up** con esercizi di respirazione e rilassamento. Per concludere *rituali ringraziamenti e riconoscimento della bellezza dell'esperienza appena terminata* che spero si ripeta il giorno del prossimo incontro. Suggestivo inoltre la *ripetizione a casa di alcuni esercizi* per fare in modo che qualche minuto di pratica diventi una sana abitudine di benessere quotidiano. In particolare i bambini impareranno posizioni appositamente pensate "per la mattina", "per la sera", "per quando mi sento agitato", "per quando sono pensieroso" da utilizzare al momento in cui sorge il desiderio di praticare anche da soli o con i familiari.