

# CRESCERE IN ARMONIA

Un percorso di Yoga Educativo per conoscersi meglio



**DIRIGENTE SCOLASTICO:**

DOTT.SSA DE MEO DEBORAH

**REFERENTE PROGETTO Y.E:**

CIARONI EVA

Tirocinante di Formazione in Yoga  
Educativo

**REFERENTE INTERNO:**

INS.TE ZERBINATTI ROSARIA

INS.TE PASCUCCI PATRIZIA

INS.TE GENNARI RITA

**ESPERTI PROGETTO:**

ASD "YOGA LA FORZA DELLA VITA"  
con

Riconoscimento Nazionale

MIUR D.D. N° 801 DEL

19.07.2017

Ph.Ds MASSIMO COMUNELLO, Esperto

Psicopedagoga Università PD

M.Sc LIDA P. GEORGANTJELI,

Master of Scienze in Yoga Studies,

Ca'Foscari Università di Venezia

## CHE COS'E' LO YOGA EDUCATIVO

Il progetto "Yoga Educativo®", nasce dopo più di 10 anni di attività in classe nella scuola Primaria, dell'Infanzia e Secondaria. È ufficialmente riconosciuto dal M.I.U.R., dallo CSEN, all'interno della Carta di Toronto ed ormai comprovato da sempre crescenti evidenze scientifiche.

Esso risponde in modo preciso ed originale, alle odierne esigenze di una formazione scolastica trasversale, sia a livello personale che relazionale. Attraverso la pratica di Yoga Educativo si sperimenta una nuova modalità di intervento, che sostiene e al tempo stesso prepara l'insegnamento scolastico: l'auto-educazione. Lo scopo dello Yoga Educativo è quello di trasformazione interiore che porta i bambini ad affrontare al meglio le difficoltà che ogni giorno gli si presentano.

## PERCHE' PRATICARLO A SCUOLA..

La metodologia a cui fa riferimento lo Yoga Educativo, promuove un apprendimento attraverso esperienze dirette in un ambiente di apprendimento laboratoriale. Un metodo innovativo che si basa su un apprendimento attivo tramite la sperimentazione e la relazione con l'altro.

Si crea un ambiente altamente interattivo in cui l'adulto è un facilitatore che crea l'ambiente adatto affinché si possa sperimentare il silenzio, l'ascolto interiore ed il prendersi cura dell'altro; quindi tale metodologia permette di migliorare le strategie di apprendimento, dove l'imparare non è il memorizzare, ma anche e soprattutto il comprendere nel suo significato più globale.

Le diverse fasi del lavoro di Yoga Educativo sono svolte sia singolarmente, in coppia che in gruppo, in modo tale da sviluppare:

- autocontrollo,
- sensibilità,
- fiducia in sé e nell'altro;
- rafforzare il legame,
- l'accettazione e lo spirito del lavoro di gruppo.

### Fasi di una lezione di Yoga Educativo

•  
Cerchio Iniziale di apertura

•  
Gioco di gruppo come  
scioglimento di tensioni e attivazione corporea

•  
Esercizi sul Respiro

•  
Visualizzazione guidata (rilassamento)

•  
Asana – posizioni e  
posture del corpo statiche o dinamiche

•  
Gioco di contatto

•  
Cerchio di chiusura con condivisione



## A CHI SI RIVOLGE IL PROGETTO “ CRESCERE IN ARMONIA”

Gli incontri di Yoga Educativo si rivolgono a bambini della classe prima e quinta elementare della Scuola Primaria dell'Istituto Comprensivo Statale Miramare.

Al progetto parteciperà in modo attivo l'insegnante referente del progetto con la presenza di un'insegnante osservatore, per documentare il progetto.

## OBIETTIVI

- Conoscere e riconoscere le proprie emozioni
- Acquisire maggiore conoscenza del proprio corpo
- Allenare un pensiero divergente e promuovere la creatività
- Aumentare i tempi di attenzione e concentrazione
- Eseguire esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro
- Conoscere tecniche per rilassarsi, concentrarsi ed entrare in contatto con le proprie risorse interiori.

## FINALITA'

- Far emergere l'interiorità del singolo
- Potenziare le capacità respiratorie, le capacità creative e l'ascolto verso l'altro
- Prolungare i tempi di attenzione e concentrazione
- Promuovere la conoscenza di valori universali come la cooperazione e la gentilezza
- Sviluppare l'autostima e l'autonomia emotiva.

## SPAZI E MATERIALE

Utilizzo dell'aula polivalente, giardino, strumenti musicali, campane tibetane, tappetini, palle, cerchi, mattoncini, carte, sonagli, stoffe e fili di lana.

Il progetto si articola durante l'intero anno scolastico 2019/2020 e attraverso una risorsa interna alla scuola. Si articola sulle classi con cadenza settimanale, rispettando le attività già programmate. Le lezioni si tengono in un salone, chiamato Aula polivalente, utilizzato per tutte le attività che necessitano di uno spazio più ampio dell'aula, dato che la nostra scuola non ha la palestra.

## SEZIONE 2 - DESCRIZIONE DEGLI ASPETTI DI QUALITÀ NELLA GESTIONE DEL PROGETTO

### PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

“Crescere in armonia” si presenta come progetto pilota, iniziato durante il secondo quadrimestre che vede coinvolti circa 70 alunni, suddivisi in piccoli gruppi a seconda dell'età. Per gli alunni che frequentano la classe prima, l'attività viene svolta in piccoli gruppi da 8/9 bambini; mentre gli alunni più grandi sono 17 e lavorano insieme.

I tempi delle lezioni sono modulati in base all'età degli alunni: 45 minuti per le classi prime e 60 minuti per le classi quinte.

Le attività sono preparate seguendo un filo conduttore e prevedono tematiche di ambientazione collegate con la programmazione didattica delle classi. In questo modo vengono rinforzate le competenze promuovendo esperienze relazionali.

La scelta di proporre alle classi questo tipo di progetto risponde alla necessità di far conoscere ai bambini come ritagliarsi lo spazio e il tempo per fermarsi e conoscere se stessi e il proprio corpo. Gli alunni vengono stimolati a conoscere e riconoscere le proprie emozioni, a mettere alla prova il proprio corpo attraverso un movimento prima spontaneo poi sempre più consapevole grazie alle pratiche di respirazione e attraverso il gioco, viene stimolato l'apprendimento e la relazione.

Lo Yoga educativo promuove infatti la ricerca e lo sviluppo di uno stato emotivo sereno, di un atteggiamento positivo verso le difficoltà, sostenendo così i bambini nella relazioni con i compagni e con gli adulti di riferimento. Attraverso questa pratica si vuole arginare il più possibile il problema dei disturbi delle capacità attentive e del comportamento.

La meraviglia, lo stupore sono le sensazioni che sostengono il percorso sollecitando e valorizzando il pensiero soggettivo e la fantasia, insegnando ai bambini che “ si può essere felici anche quando le cose non vanno come vorresti”.

Nutrendo la loro fantasia e i loro atteggiamenti positivi come la pace, la gentilezza, l’amore, la forza interiore, la concentrazione, l’armonia attraverso il gioco, li prepariamo ad affrontare la realtà con creatività (pensiero divergente) e sana leggerezza.

Nello yoga si crea uno spazio di non giudizio e non giudicare significa anche utilizzare un linguaggio non giudicante: “sei stato bravo” si può sostituire con “hai fatto un buon lavoro”. Questo percorso diventa quindi una sfida sia per i bambini che si sperimentano in attività non competitive che ricercano l’ascolto di se stessi, ma anche per noi educatori che siamo maggiormente spinti ad utilizzare una comunicazione che accoglie e mette in luce, che apre finestre e possibilità.

## COSA ABBIAMO SPERIMENTATO

Gli incontri di Yoga educativo hanno al loro interno momenti riconoscibili.

L’inizio dell’attività nasce dal cerchio, come luogo di scambio e di comunicazione. Si passa poi ad una serie di giochi di movimento non competitivi che valorizzano la partecipazione e l’aiuto reciproco. Successivamente si passa alla respirazione, alla sperimentazione delle asana e al massaggio, per poi tornare ad un momento di confronto finale in cerchio.



Partiamo dal cerchio iniziale, dove i bambini si sono raccontati esternando le loro sensazioni, prima attraverso i colori, poi dando un nome alle loro emozioni.

Rispettare i turni di parola, ascoltare l’altro, parlare di sé , ascoltare la propria voce sono le possibilità che fino alla fine dell’anno potranno vivere i nostri alunni.



Nell'attività di scarico si sono divertiti nell'usare il proprio corpo nello spazio con sempre maggiore consapevolezza, poi anche in coppia sperimentando il contatto con i compagni e collaborando per raggiungere uno scopo comune.

Rispettare le regole, seguire le indicazioni, collaborare, aiutarsi con spontaneità, intuizione, fantasia, improvvisazione sono attività semplici, quelle che hanno mostrato apprezzare di più.



Attraverso vari tipi di respirazione attiva e passiva, abbiamo provato per gradi l'effetto del prendersi un tempo più disteso e consapevole, nell'essere presenti e centrati su di sé.

Nella routine quotidiana i nostri bambini sono sempre più impegnati e i tempi non sempre rispettano i loro bisogni.

Spesso sono iperattivi e "soldatini" abituati solo ad eseguire. L'insegnante è stata loro complice, oltre che un riferimento, un "canale" per mostrare ai bambini una realtà più grande che per essere percepita necessita di tempi più distesi e maggiore consapevolezza.

Attraverso l'esempio di una guida accogliente e non giudicante si sono sentiti accolti, con calma determinazione, stabilità, dolcezza prima nel entrare nella posizione proposta attraverso un approccio giocoso, che porta con sé anche un messaggio energetico.



Nelle varie Asana hanno vissuto espressioni fisiche di qualità interiori. Le posizioni diventano così non solo momenti di equilibrio e concentrazione, dove si mette alla prova il corpo, si fa fatica, ma anche messaggio trasformativi per la vita.

Il massaggio è stato una proposta accolta per gradi. Il contatto con i compagni prevede molto rispetto e disponibilità sia da parte di chi agisce sia da parte di chi accoglie. Apprendere l'accoglienza, e accogliere un gesto gentile sono risorse necessarie per crescere in armonia con il mondo esterno.

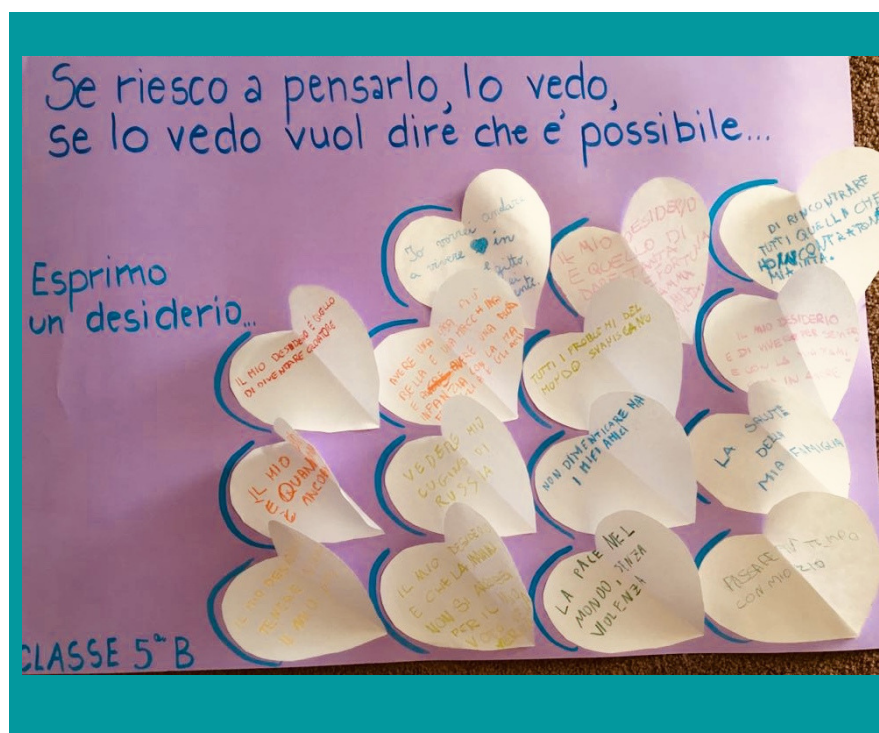
La restituzione è avvenuta sia a livello orale durante il cerchio di chiusura, sia con disegni, messaggi, segreti sussurrati e sguardi ripresi nelle immagini fotografate delle nostre lezioni.

## DESCRIZIONE RISULTATI RAGGIUNTI

I risultati sono visibili già dai primi incontri, anche nei bambini di 5/6 anni si è manifestato interesse e entusiasmo verso questa attività che non vedono l'ora di praticare.

Nelle classi coinvolte sono presenti bambini con vari disturbi...dello spettro autistico (2), sindromi i genetiche (1), DSA certificati (4), problematiche emotive e relazionali (8), mutismo selettivo (1).

In particolare gli alunni oppositivi e con alcune difficoltà di relazione riescono a misurarsi in questa attività, che non prevede valutazione, vivendo esperienze coinvolgenti alla pari dei compagni.







La restituzione delle lezioni svolte sono argomento di conversazione sia con le insegnanti di classe che in famiglia dove i bambini riportano la loro esperienza raccontandosi con soddisfazione, e pare che alcuni addirittura propongano le attività ai familiari.

La proposta di movimento consapevole ha aumentato la conoscenza delle parti del corpo, la percezione delle potenzialità e della presenza del corpo nello spazio. La richiesta di immobilità vissuta attraverso il gioco ha aumentato i tempi di controllo e consapevolezza; anche l'attenzione e l'ascolto sono migliorati.

L'attività promuove l'apprendimento attraverso il "fare" esperienza di sé e le relazioni con gli altri, ha promosso il contatto e l'empatia. La pratica della gentilezza e dell'ascolto hanno innescato atteggiamenti più riflessivi e collaborativi e un clima più disteso, anche in classe.

Alla fine dell'anno scolastico saranno previsti incontri conclusivi che coinvolgono anche i genitori, attraverso una lezione di yoga educativo, genitori e figli.

SE ASCOLTO DIMENTICO,

SE VEDO RICORDO,

SE FACCIO CAPISCO

CONFUCIO