

Valeria Paoli

Il laboratorio di yoga a scuola

Tra gioco e scoperta di sé

Prefazione di Carlos Fiel



 Erickson

«Mi piace! Mi fa star bene»: è questa la risposta che danno spesso i bambini e le bambine che lo hanno provato, quando si chiede loro che cosa pensano dello yoga — sfatando così il pregiudizio che si tratterebbe di una pratica adatta soltanto agli adulti.

Nell'ambito delle iniziative per la cura del benessere che vengono proposte a scuola, lo yoga sta acquisendo un ruolo sempre più significativo. Questo perché ciò che vale per gli adulti — alle prese con le difficoltà di conciliare lavoro, famiglia, accudimento di giovani e anziani — vale anche, e a maggior ragione, per i bambini e le bambine, che in quella stessa routine, familiare e scolastica, sono immersi: «Non puoi risolvere un problema con lo stesso modo di pensare che ha creato il problema». Serve, dunque, cambiare prospettiva. Rimettere, come spiega Valeria Paoli, il corpo al centro — quel corpo che è «compagno» per la vita, e la cui presenza si manifesta anzitutto nella consapevolezza del respiro: «Il respiro consapevole è il primo punto di forza e di equilibrio per affrontare ogni esperienza del quotidiano». Il testo, ricco di immagini e illustrazioni, presenta un possibile percorso laboratoriale da proporre alla scuola dell'infanzia e alla scuola primaria.

€ 13,00



9 788859 043614

www.erickson.it

Presentazione

di Laura Furetta¹

«Cosa ti piace nello yoga?».

«Non lo so, ma mi piace».

«Perché ti piace?».

«Mi fa star bene».

Questa è la risposta di uno dei tanti bambini e delle tante bambine che, con la scuola, si sono avvicinati alle pratiche della mindfulness e dello yoga, sfatando il pregiudizio che possano essere attività inaccessibili, troppo intellettuali per dei bambini.

È per questo che parlo con piacere del lavoro di Valeria Paoli, una «maestra» che vanta lunga esperienza nel coinvolgere i bambini in progetti che utilizzano metodologie e linguaggi diversi, di cui lei ben conosce il valore educativo, facendosi apprezzare sia per la capacità di trasmettere con semplicità e creatività proposte che altrimenti non potrebbero avere i bambini come protagonisti sia per lo spirito di collaborazione e di coprogettazione con gli insegnanti che vivono la quotidianità della classe.

La lunga pratica, prima ancora dei titoli accademici, garantisce l'incisività della proposta per la mindfulness e lo yoga nella scuola primaria, la direzione da prendere per la sua realizzazione e, soprattutto, l'attenzione al benessere, che non è solo quello dei bambini ma anche quello di chi intera-

¹ Insegnante di Lettere alla scuola secondaria di secondo grado, formatrice di intercultura, cultrice di mindfulness, presidente della Banca del Tempo di Livorno.

gisce con loro, gli insegnanti e i genitori, che devono essere resi consapevoli degli obiettivi di questo percorso.

Perché, se è banale dire che la vita oggi è stressante per gli adulti, che devono conciliare lavoro, famiglia, accudimento di giovani e anziani, il discorso diventa più impegnativo se si pensa a quanto questa condizione, indirettamente e spesso in modo inconsapevole per chi la provoca, vada a riflettersi sui bambini. Bambini a cui è necessario offrire strumenti per una consapevolezza diversa, perché «non puoi risolvere un problema con lo stesso modo di pensare che ha creato il problema» (Albert Einstein).

La mindfulness ha dimostrato, insieme allo yoga, di poter essere una strada diversa da percorrere per aiutare i bambini, e gli adulti che ne hanno cura, ad allontanarsi intenzionalmente da una vita vissuta con il «pilota automatico», con distrazione, con superficialità, trascurando l'ascolto, disconnettendo il corpo e la mente, «per praticare invece, semplicemente, l'osservazione delle proprie menti e dei propri corpi» (Jon Kabatt-Zinn).

In questo libro le immagini, allegre, colorate, irriverenti — gambe lunghe, occhi grandi... — fanno pensare che «i bambini ci guardino», meglio di qualsiasi argomentazione documentano quanto il corpo sia centrale nei percorsi di mindfulness, quel corpo che è «compagno» per la vita, che si manifesta con il ritmo del respiro e, cito Valeria Paoli (relatrice nel quarto incontro su «Corpo e mente» presso il Museo della Città di Livorno): «Proprio il respiro consapevole è il primo punto di forza e di equilibrio per affrontare ogni esperienza del quotidiano: tutti noi respiriamo, ma sappiamo respirare bene?».

Valeria Paoli, con il suo lavoro, apre anche ai più piccoli gli spazi comuni, sereni e accoglienti della meditazione. Sentirsi nel proprio respiro, nel corpo, sempre presente e accessibile, è il mezzo più valido per mantenere viva la capacità di vivere nel presente con consapevolezza.

Mindfulness e yoga a scuola, così come vengono proposte nel libro di Valeria Paoli, non sono né discipline «esotiche» né toccasana per qualsiasi situazione, ma un percorso comune di positiva educazione ad aprire la mente, a renderla ricettiva per l'apprendimento e il cambiamento. Con leggerezza, e rispetto.

Prefazione

di Carlos Fiel¹

Care famiglie e cari educatori,

questo libro nasce dalla tesi con cui Valeria Paoli ha completato la sua formazione nella Scuola Sadhana per insegnanti di yoga. E nasce in un momento in cui, nel mondo, tutto accade rapidamente e l'attenzione dei bambini è costantemente richiamata da schermi, compiti e stimoli esterni. Di fronte a questa frenesia, lo yoga si presenta come un dono inestimabile. Non è solo una tecnica, ma un modo di essere nel mondo, un'opportunità per aiutare i nostri bambini e le nostre bambine a sviluppare la loro capacità di ascolto interiore, concentrazione, gestione emotiva e delle tensioni. È essenziale trovare spazi di calma e connessione: questo libro nasce dalla necessità di offrire, appunto, strumenti che aiutino i più piccoli a esplorare il loro mondo interiore, a sviluppare la creatività e a coltivare la calma e la consapevolezza.

Lo yoga non è solo una pratica fisica, come molti pensano, ma un cammino verso la conoscenza di sé e l'espressione personale. Attraverso posizioni divertenti, giochi ed esercizi di respirazione, i bambini impareranno ad ascoltare il proprio corpo, a rilassarsi e a trovare un equilibrio emotivo. La respirazione, in particolare, è uno strumento potente che permetterà loro di gestire le emozioni, concentrarsi meglio a scuola e migliorare le relazioni con gli altri. Imparando a respirare in modo consapevole, i bambini possono

¹ Maestro della Escuela Yoga Sadhana, medico e musicista.

Capitolo primo

Yoga a scuola: laboratori di ludo-yoga



Nella pagina precedente: «La montagna», Sofia (7 anni).

Lo yoga è entrato nelle scuole italiane negli anni Novanta con il primo protocollo tra il Miur e la Federazione Italiana Yoga. Venne riconosciuta l'importanza dei benefici dello yoga per i bambini e le bambine e ne fu proposta la diffusione nelle scuole di ogni ordine e grado. Da allora i progetti si sono moltiplicati e sono sempre più le scuole a farne richiesta.

Lo yoga oggi nella scuola può rappresentare non solo un valore culturale o storico ma, soprattutto, un valore umano. Non rappresenta infatti semplicemente un momento alternativo, può bensì essere un valido strumento di integrazione, di scoperta, di studio dell'individuo in tutta la sua globalità.

Attraverso lo yoga si può favorire la consapevolezza a diversi livelli: rispetto ai processi di nascita, sviluppo, crescita e trasformazione dell'essere umano, fino ad arrivare alla ricerca e all'ottenimento della salute e dell'equilibrio fisico, mentale e interiore.

Attraverso lo yoga il bambino acquisisce strumenti per:

- entrare in contatto con la sua forza interiore;
- riuscire a mantenere l'attenzione e la concentrazione;
- scoprire e percepire un mondo misterioso e fantastico dentro di sé;
- imparare a respirare prendendo coscienza di questo atto vitale;
- migliorare la forza, la resistenza, la coordinazione, la flessibilità e l'agilità;
- sintonizzarsi con le vibrazioni più sottili di tutto ciò che lo circonda;
- imparare a rilassarsi, conoscere e capire le emozioni;
- riconoscere la bellezza della lentezza, della pausa;
- avvicinarsi a culture antiche e profonde come quelle orientali.

Il gioco costituisce la caratteristica dominante del comportamento infantile. Le ricerche di questi ultimi decenni hanno mostrato come, proprio con il gioco, in particolare con il gioco simbolico, il bambino matura competenze cognitive, affettive e sociali, mettendo alla prova emozioni e sentimenti e allenandosi ad affrontare con sicurezza e padronanza la realtà. Una delle funzioni formative più importanti del gioco è l'entusiasmo, la forza interiore che scatena. Per essere apprezzato e formativo, il gioco deve prevedere il coinvolgimento di tutti i livelli d'esistenza del bambino (fisico, mentale e spirituale) e saper evocare i sentimenti più edificanti di crescita personale e collettiva.

Lo yoga contiene tanti e importanti strumenti che possono essere utilizzati nell'esecuzione dei giochi. Proprio attraverso il gioco, tutti gli esercizi proposti ai bambini vengono accolti e assimilati senza sforzo.

Giocare allo yoga!

Bisogna stimolare l'attenzione dei bambini, coinvolgerli e renderli creativamente partecipi. Personalmente, non ho mai iniziato una sessione dando compiti, bensì stuzzicando la loro immaginazione. Quasi tutti gli esercizi e le attivazioni hanno il nome di fenomeni naturali, animali, piante, semplici oggetti di vita quotidiana.

Se per esempio si tratta di eseguire l'asana, cioè la posizione del gatto, della rana, del serpente o altro, è importante mostrare ai bambini le immagini dell'animale, chiedere se lo conosce, se lo ha mai visto o accarezzato, se ne conosce il verso...

Importante è anche la drammatizzazione, la danza, l'improvvisazione, che consente di creare una risonanza tra conoscenza, percezione, emozione e fisicità, dando così la possibilità di interiorizzare gradualmente il simbolo e la capacità di esprimere relazioni. Solo in un secondo momento si può proporre ai bambini l'esecuzione corretta: al singolo, a coppie «giocando allo specchio», tutti insieme.

Può essere utile chiedere al gruppo di restituire l'esperienza attraverso un disegno: «Io che faccio il gatto, insieme agli altri gatti»; «Gli alberi e le foglie...»; «Le conchiglie nel mare».

È meglio non invitare a praticare molte asana in una sola sessione; soprattutto nella fase di avvio dei percorsi, può essere più efficace presentarne anche solo una, purché svolta bene.

Fondamentale è presentare e fare entrare nel gruppo «il signor Silenzio», attraverso semplici momenti di rilassamento che ritualizzino l'avvio e la chiusura dell'incontro: il silenzio e l'ascolto sono strumenti e risorse straordinari per aiutare i bambini a percepire e a mantenere il contatto con se stessi.

Alla fine della lezione, è importante invitare i partecipanti a esprimere le loro sensazioni, a dire che cosa avevano sentito e provato, favorendo il confronto («di' il tuo nome e il tuo colore o il tuo animale preferito...»).

Capitolo secondo

**Yoga e mindfulness
psicosomatica a scuola:
il Progetto Gaia**



Nella pagina precedente: «Mi allungo», Costanza (6 anni).

Mi piace accostare allo yoga la bellissima esperienza che, attraverso il Progetto Gaia, ha portato la mindfulness a scuola. Questa esperienza si sta dimostrando estremamente valida, soprattutto nel contribuire a creare uno spazio di ascolto nuovo e di sperimentazione nelle classi. Come con lo yoga a scuola, ho avuto modo di riscontrare nei bambini e nei ragazzi significativi miglioramenti, rispetto al prendere consapevolezza del proprio corpo e del «corpo classe», all'imparare ed esercitare il senso dell'equilibrio organico, al controllare l'agitazione personale, al provarsi nel superare alcune paure e infine nel creare un terreno fertile a espressioni nuove, anche artistiche.

Il «Progetto Benessere Globale-Gaia» è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica sviluppato per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globale, espresse nelle linee educative internazionali del DESS – Decennio di Educazione allo Sviluppo Sostenibile promosso dall'Unesco, allo scopo di «diffondere valori, consapevolezze, stili di vita orientati al rispetto del prossimo e per il pianeta», e nelle Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del primo ciclo di Istruzione del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Il «Progetto Benessere Globale-Gaia» è stato ideato da un'équipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione Villaggio Globale di Bagni di Lucca, ed è stato approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, e sostenuto dall'Unesco-Ficlu.

Il nucleo del progetto è rappresentato dalla consapevolezza di Sé come base per lo sviluppo della dignità umana e della responsabilità di cittadinanza globale, per il miglioramento del benessere psicofisico e dell'intelligenza emotiva e per stimolare nei giovani un ruolo attivo e creativo nella realizzazione di una società più consapevole e sostenibile.

Gli obiettivi pratici del Progetto Gaia:

- sviluppare una maggiore consapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni);
- migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l'ansia e la depressione;
- migliorare il rendimento scolastico/lavorativo e l'attenzione, riducendo l'irrequietezza e la tensione;

- gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione);
- migliorare il clima, la condivisione e la cooperazione di gruppo (classe o team);
- offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale;
- educare alla sostenibilità e ai diritti umani per una cittadinanza globale (Unesco).

Le finalità del Progetto Gaia

La finalità è di promuovere un programma educativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta e che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

Lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé, capace di includere quella corporea, emotiva, psicologica e le conoscenze del mondo in cui viviamo, costituisce una competenza imprescindibile per sviluppare un reale senso di sé e di auto conoscenza, che sono i presupposti indispensabili per lo sviluppo delle competenze relazionali e sociali.

Il Protocollo Gaia, per realizzare i suoi obiettivi, promuove lo sviluppo di specifiche competenze socio relazionali nei conduttori, nei docenti e negli psicologi che sono stati formati nel Protocollo Mindfulness Psicossomatica, che li mette nella condizione di utilizzare le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva per permettere ai bambini e ai giovani, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, di attivare le risorse personali e di migliorare la fiducia in sé stessi in modo da potersi relazionare positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Il Protocollo è stato sperimentato con eccellenti risultati in questi ultimi anni in scuole di differenti ordini in diverse regioni italiane (Toscana, Liguria, Lombardia, Lazio e Abruzzo).