

CORSO DI YOGA E MEDITAZIONE PER BAMBINI



Progetto a cura di:

Anna Lisa Muglia, insegnante certificata CSEN di Yoga per la terza età, Yoga per bambini e Yoga per bimbi con bisogni educativi speciali .

PREMESSA:

La pratica dello Yoga è un ottimo strumento pedagogico per educare gli allievi all'accoglienza e all'accettazione, aiutandoli ad avere una maggiore attenzione verso il proprio corpo e a capire meglio le proprie emozioni.

Nei bambini, soprattutto quelli con difficoltà di concentrazione e controllo del proprio comportamento (ADHD), lo Yoga ha una profonda efficacia perché riduce le tensioni corporee e ne aumenta l'energia vitale.

IL PROGETTO DI YOGA NEI DIVERSI ORDINI DI SCUOLA:

Il progetto si articola su più segmenti scolastici per ciascuno dei quali è previsto l'approfondimento di un aspetto dello Yoga con relativi specifici obiettivi.

1. GIOCO YOGA - SCUOLA DELL'INFANZIA

Obiettivi specifici:

- ✓ il gioco come riconoscimento del proprio valore
- ✓ sviluppo e mantenimento della naturale flessibilità corporea tipica della giovane età, rafforzamento della muscolatura
- ✓ sviluppo della creatività
- ✓ la scoperta del lavoro di gruppo
- ✓ condivisione e rispetto delle regole introduzione di facili Asana (posizioni Yoga)
- ✓ introduzione alla respirazione

2. SCOPRO LO YOGA - SCUOLA PRIMARIA

Obiettivi specifici:

- ✓ il gioco come riconoscimento del proprio valore
- ✓ sviluppo e mantenimento della naturale flessibilità corporea tipica della giovane età, rafforzamento della muscolatura
- ✓ sviluppo della creatività
- ✓ la scoperta del lavoro di gruppo
- ✓ condivisione e rispetto delle regole introduzione di facili Asana (posizioni Yoga)
- ✓ introduzione alla respirazione
- ✓ imparare a calmarsi e rilassarsi
- ✓ sviluppare attenzione, ascolto, concentrazione e memoria

ELEMENTI INNOVATIVI:

La situazione che stiamo vivendo ha stravolto la quotidianità, le relazioni e le modalità di apprendimento degli studenti. La pratica dello Yoga può essere un evidente aiuto nel potenziare le soft skills, determinanti per affrontare con serenità la complessità del presente.

Quanto accade fuori dalla mente di ogni singolo alunno ha un forte effetto nel suo processo cognitivo relazionale ed un ambiente in armonia ed equilibrio aiuta il benessere psico-fisico di ciascuno, facendone un individuo felice.

PERCHÈ LO YOGA:

Perché un bambino dovrebbe praticare Yoga?

- per sperimentare il suo potere interiore
- per acquisire fiducia in se stesso e nelle proprie potenzialità
- per accettarsi
- per avere fiducia nella vita e negli altri
- per vivere una vita appagante e piena di coraggio

Benefici Fisici:

- fortifica il tessuto muscolare e riequilibra la struttura ossea, allineando il corpo
- aumenta la flessibilità
- lavora sul tessuto connettivo
- espande la capacità respiratoria
- equilibra il sistema nervoso
- riequilibra e fortifica il sistema immunitario
- regola la digestione e la pressione arteriosa

Benefici Cognitivi:

- sviluppa l'equilibrio
- favorisce la coordinazione motoria e le abilità visuo-spaziali
- accresce la percezione del corpo
- cambia la percezione del respiro
- sviluppa l'imitazione e le attività in ricettivo
- diminuisce i livelli di ansia e stress
- quieti, stabilizza e rafforza la mente e il sistema nervoso, interagendo con l'umore e l'ansia
- nutre il rispetto per se stessi, per gli altri e per la vita;
- insegna ad entrare in contatto con il proprio Cuore e a condividere se stessi con gli altri, e quindi stimola l'interazione sociale

3. YOGA E MEDITAZIONE PER BAMBINI CON BISOGNI SPECIALI:

Lo Yoga per bambini con Bisogni Educativi Speciali è rivolto a tutte le persone che vivono una condizione fisica o psichica particolare, una qualunque disabilità, una malattia, un momento difficile da affrontare.

È importante essere consapevoli che TUTTI possono praticare lo Yoga, in armonia con le necessità e le capacità di ognuno.

- Autismo e sindrome di Asperger
- Sindrome di Down
- Disprassia e disturbi della coordinazione e del movimento
- DDAI – disturbi da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD)
- Disturbi dell'apprendimento
- Disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità)
- Traumi e situazioni difficili da affrontare, ansia, depressione
- Epilessia
- Cerebrolesioni e ritardi dello sviluppo psicomotorio
- Balbuzie, tic, sindrome di Tourette
- Ipovedenti, non-vedenti
- Cardiopatie Congenite

QUESTO PROGETTO DI YOGA NELLO SPECIFICO È RIVOLTO AI BAMBINI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA E DELLA SCUOLA PRIMARIA : bambini di età compresa tra i 3 e gli 8 anni. Preferibilmente raggruppati in 3-4 anni, 5-6 anni, 6-8 anni.

OBIETTIVI:

Lo Yoga, com'è ormai universalmente riconosciuto, ha lo scopo di potenziare nelle persone che lo praticano l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offre la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane.

Yoga e bambino rappresentano un binomio perfetto.

Lo Yoga rappresenta la possibilità della crescita e il bambino incarna tale possibilità, ne è il frutto e allo stesso tempo il miglior fruitore.

L'obiettivo principale di un corso di Yoga per bambini è quello di riuscire a connettere la parte fisica, il corpo, con quella mentale ed elevare il tutto ad un unico livello.

Un bambino che pratica Yoga anche solo per gioco, mostra qualcosa di diverso.

Lo si riscontra nella sua maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo.

ELEMENTI DI BASE DEL PROGRAMMA DI YOGA PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E SCUOLA PRIMARIA:

- 1) flessibilità del progetto
- 2) semplicità della proposta
- 3) semplicità della pratica

PROPONGO POSIZIONI DI:

- 1) allineamento
- 2) estensione
- 3) flessione
- 4) flessione laterale
- 5) torsione ed equilibrio.

YOGA: IL SALUTO AL SOLE, SEQUENZE DI POSIZIONI IN SUCCESSIONE (ASANA).

BASI TEORICHE DEL PROGETTO:

Ogni sistema educativo cerca di esercitare il corpo attraverso una cultura fisica, giochi, sport, danze, ecc.

Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale.

Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla. Non si può considerare completo un sistema di cultura fisica che impartisca un allenamento indirizzato esclusivamente allo sviluppo dei muscoli, fine principale degli esercizi vigorosi. Vi sono importanti esercizi interni che influenzano le ghiandole endocrine che non devono essere tralasciati.

Queste ghiandole secernono gli ormoni nel circolo sanguigno e regolano tutte le funzioni del corpo: crescita, metabolismo, digestione, livelli di energia, calore, sessualità e influenzano perciò allo stesso modo anche la mente.

L'ipersecrezione o iposecrezione delle varie ghiandole può causare emozioni negative come l'ansia, l'odio, la rabbia o la paura, le quali distruggono la salute e la pace della mente.

GLI ASANA:

Migliaia di anni fa gli scienziati yogici realizzarono la necessità di un adeguato equilibrio delle secrezioni ormonali del corpo per il controllo delle emozioni negative e per lo sviluppo del corpo e della mente; essi crearono una serie di posizioni definite asanas che sono totalmente diverse dagli altri esercizi fisici.

Negli asana lenti e gentili movimenti accompagnati da un profondo respiro si alternano a periodi di completa immobilità, che creano un profondo rilassamento nei muscoli e nei nervi esercitando una pressione specifica sulle varie ghiandole endocrine.

Gli asana Yoga quali il serpente, la tartaruga, la farfalla ecc. vengono insegnati ai bambini non solo per mantenere la salute fisica (sciogliendo le giunture, massaggiando gli organi interni e stimolando la circolazione) ma anche per affinare il corpo e preparare la mente a una coscienza più elevata.

I bambini sono affascinati dalle posizioni e non trovano difficoltà di movimento anche in quelle più difficili.

Gli esercizi Yoga non sono competitivi e mantengono la naturale flessibilità della giovinezza sviluppando equilibrio e sono uno dei modi migliori per incanalare l'energia senza fine dei bambini.

Anche i bambini più agitati diventano più calmi e acquisiscono maggiori capacità di concentrazione dopo gli asana.

IMMAGINAZIONE GUIDATA E RILASSAMENTO:

L'immaginazione guidata è uno strumento per liberare la creatività e aiuta ad esplorare il proprio mondo interno in armonia con l'ambiente esterno. L'immaginazione è uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport.

L'utilizzazione di immagini positive e rilassanti aiuta a ridurre lo stress.

I bambini pensano continuamente per immagini.

Imparano a conoscere le cose usando tutti i loro sensi; tuttavia perdono queste capacità naturali di apprendere con le proprie immagini sensoriali a meno che noi non le rafforziamo.

Si impara di più quando si è rilassati. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento.

Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE:

Uno dei più importanti effetti della meditazione è lo sviluppo di un'immagine di sé positiva. I bambini imparano meglio quando pensano di esserne capaci.

Questo atteggiamento positivo influisce su tutto ciò che fanno.

Un fatto importante da ricordare è che si migliora al massimo la propria capacità di apprendere quando si è felici.

A causa del modo in cui è strutturato il cervello, non si possono separare le emozioni dall'apprendimento.

I percorsi neurali tra la neocorteccia (il cervello cognitivo) e il sistema limbico (il cervello emotivo) sono sempre operanti, anche negli individui che ritengono che le loro azioni siano dirette unicamente dal loro intelletto.

Perciò, la prima cosa che dobbiamo fare nel preparare un bambino per l'apprendimento è creare una struttura mentale felice.

Da adulto, il recuperare una dimensione più serena l'aiuterà ad affrontare meglio qualsiasi avversità.

Nella meditazione il pensiero viene allenato all'idea che tutto è infinito amore; attraverso questa idea estremamente positiva la mente si espande verso emozioni di gioia e felicità che aiutano l'individuo ad avere una sempre maggiore autostima e rispetto del mondo esterno.

METODOLOGIA:

Il corso si articola in lezioni che spaziano dall'attività fisica a quella mentale.

La relazione corpo-mente è armonizzata attraverso le posizioni Yoga, la respirazione calma e profonda, l'automassaggio, il rilassamento con visualizzazioni, il canto con i *Mudra* (semplici gesti delle mani che esprimono concetti e sentimenti), raffigurazioni grafiche dei *Mandala* e l'ascolto di favole morali.

Le lezioni sono divise in due parti, quella dinamica con gli esercizi di flessibilità e rilassamento, e quella più meditativa, la parte in cui i partecipanti sono guidati alle tecniche di introspezione.

MATERIALI UTILIZZATI E SPAZI:

Il corso non necessita di particolari attrezzature o spazi.

Sono sufficienti una sala spaziosa e silenziosa, tappetini di gomma per ginnastica o calzini antiscivolo, copertina per la fase di rilassamento, tuta da ginnastica o abbigliamento comodo.

TEMPI:

Ogni lezione è di 50/60 minuti massimo.

Propongo, se possibile, di dividere ogni classe in gruppi in modo da far vivere a pieno l'esperienza dello Yoga.

Per apprezzare al meglio i benefici della disciplina sarebbe opportuno praticare all'interno del sistema scolastico almeno 1/2 volte alla settimana con un numero minimo di 10 lezioni.

COSTI:

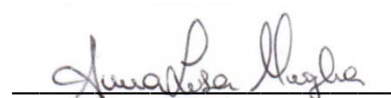
Il costo di una lezione per ciascun bambino è di € 2,50. L'intero pacchetto di lezioni ha un costo complessivo di € 20,00 per bambino.

Istruttrice:

Anna Lisa Muglia

✉ annalisamuglia@libero.it

☎ +39 3490607590



Handwritten signature of Anna Lisa Muglia, written in black ink on a white background, positioned above a horizontal line.