

*PROGETTO DIDATTICO:
"LABORATORIO DI YOGA PER BAMBINI"
DI E CON CHIARA ROCCHI E CAMILLA ENDRICI*

*SCUOLA ELEMENTARE LONGHENA
BOLOGNA
ANNO SCOLASTICO 2013-2014*

Titolo e descrizione

"Laboratorio di yoga e benessere per bambini"

Nel luglio 1997 il Ministero della Pubblica Istruzione ha firmato il Protocollo di Intesa con la Confederazione Nazionale Yoga per promuovere e sostenere la diffusione nelle scuole dello yoga, riconoscendone l'alto valore formativo. Questo rappresenta una sorta di legittimazione ufficiale per l'inserimento di percorsi dedicati allo yoga in ambito scolastico al fine di aiutare lo sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi e al tempo stesso migliorare le capacità di apprendimento e l'atmosfera scolastica in genere.

Lo yoga per i bambini è molto più divertente di quello per gli adulti. I piccoli sentono in maniera più diretta e spontanea i benefici di quest'antica pratica orientale. Iniziare fin da piccoli a prendere confidenza con le posizioni proposte, ad ascoltare il proprio respiro, a sviluppare la capacità di concentrarsi e di rilassarsi aiuta enormemente a migliorare le capacità di apprendimento e fornisce un ottimo supporto per il rafforzamento delle competenze esperienziali specifiche del mondo dell'infanzia.

Nel laboratorio proposto lo yoga mantiene le sue tradizionali caratteristiche di strumento assolutamente pratico e concreto per iniziare il lungo sentiero di conoscere se stessi. Le attività per i bambini sono state studiate e adattate in modo da essere adeguate al mondo dell'infanzia, per dare così ai piccoli i primi strumenti per poter sviluppare una crescita globale il più serena possibile. Bisogna ricordare che la parola "yoga" significa "unire", "riunificare". La pratica di questa disciplina serve appunto a conoscere, coordinare ed unificare le forze, le potenzialità di ognuno. L'obiettivo è un giusto collegamento fra i diversi aspetti che formano l'essere umano (fisico, mentale e spirituale) senza disperdere le facoltà specifiche di ciascuno.

Durante gli incontri i bambini verranno coinvolti in un percorso teso a rafforzare ed accrescere in particolare le loro competenze nell'affrontare le proprie esperienze motorie e sensoriali. Le proposte ludiche permetteranno di vivere il gioco dello yoga in modo personale e creativo, sviluppando le capacità di ascolto e concentrazione. Nello sviluppo complessivo del laboratorio i bambini impareranno alcune posizioni di yoga, vi saranno momenti dedicati alla percezione del respiro ed anche ad una presa di confidenza positiva con il silenzio. Inoltre saranno proposti giochi di gruppo, di fiducia, di coordinamento. Particolare attenzione verrà riservata ai momenti di rilassamento, particolarmente graditi ai bambini di oggi.

Operatrici

Chiara Rocchi, insegnante di scuola dell'infanzia. Pratica yoga da circa 15 anni ed è operatrice professionale di shiatsu. Diplomata per l'insegnamento yoga per bambini e ragazzi presso Ananda Ashram di Milano. Diplomata al Master YogaEducational organizzato dalla Federazione Italiana Yoga per lo sviluppo dello yoga e il benessere in ambito scolastico.

Da tre anni conduce laboratori didattici di yoga per bambini in alcune scuole dell'infanzia di Bologna.

Contatti: telefono cellulare 370 3017115 email chiara75bo@gmail.com

Camilla Endrici, insegnante di yoga. Ha ottenuto la qualifica di istruttrice Uisp, metodo Parinama Yoga con il Maestro Bruno Baleotti nel 2009. Attualmente sta frequentando la scuola di formazione ISYCO, con il patrocinio dell'Università di Torino. E' iscritta al Master YogaEducational organizzato dalla Federazione Italiana Yoga.

Contatti: telefono cellulare 349 1662977 email camilla.endrici@gmail.com

Pianificazione temporale

10 incontri settimanali, ognuno della durata di circa 1 ora con i bambini delle classi I elementare Istituto Longhena.

I giorni verranno concordati con le insegnanti. La presenza delle due insegnanti rende possibile la frequenza all'intero gruppo classe, considerando un rapporto di circa 1 a 10 tra insegnante di yoga e bambini.

Spazi e materiali

Le attività proposte dovrebbero essere svolte in palestra o in un'aula dedicata in modo tale da creare un ambiente "altro" rispetto a quello in cui si svolge la normale attività scolastica, oltre a permettere di mantenere la giusta concentrazione. L'insegnante di yoga metterà a disposizione dei bambini diversi materiali durante gli incontri.

Preventivo di spesa

- 25 € a bambino
- possibilità di fatturare alla scuola o ai genitori
- saldo totale entro il termine del laboratorio

Comprensivi di tutto il materiale che verrà utilizzato durante il percorso e della documentazione finale.

Ambiti disciplinari - Approccio metodologico

Attraverso lo svolgimento delle attività proposte in questo laboratorio didattico si intende accrescere e rafforzare determinate competenze utili allo sviluppo psicofisico dei bambini.

I primi incontri sono dedicati alla conoscenza reciproca ed alla presa di confidenza con le nuove attività proposte. Le regole richieste per partecipare all'esperienza sono semplicemente: il rispetto del silenzio, la disponibilità all'ascolto e tanta tanta fantasia. All'interno di questa cornice vengono sviluppati una serie di esercizi ed attività comuni a tutti i gruppi di bambini, mantenendo in ogni incontro la ritualità della pratica alternando momenti più dinamici ad attività più tranquille secondo un metodo studiato appositamente per le esigenze di bambini dai 6 ai 10 anni. In alcuni incontri vengono utilizzati materiali come palloncini, sassolini, cembali e campana tibetana, candele, incensi... In altri sono proposti semplici giochi di massaggio ed automassaggio per sviluppare la consapevolezza del corpo ed aumentare l'empatia ed il rispetto per l'altro. Inoltre in alcune attività vengono utilizzate delle musiche come sottofondo. Spesso si dedicano momenti per condividere insieme le sensazioni e le capacità acquisite e per confrontarsi sulle esperienze vissute durante la pratica dello yoga. Tra gli strumenti privilegiati dello yoga nell'infanzia vi è la narrazione: attraverso il racconto di fiabe che hanno per protagonisti gli animali, vengono proposte le varie figure (asana), che nella tradizione sono spesso associate, anche nei nomi, a figure animali.

Complessivamente il progetto è stato sviluppato per stimolare e rafforzare i traguardi specifici dello sviluppo infantile, ovvero:

- ✓ consolidare l'identità (attraverso i giochi e le attività proposte per sostenere la scoperta della struttura dello schema corporeo in generale e facilitare l'integrazione dei diversi aspetti che compongono l'identità psicofisica),
- ✓ sviluppare autonomia (il ripetersi della routine degli incontri aiuta i bambini a concentrarsi su se stessi e sulle proprie percezioni, evidenziando le capacità acquisite e sviluppando lo stimolo a raggiungere nuovi obiettivi),
- ✓ acquisire competenze (le proposte alternative indicate durante il percorso sollecitano i bambini ad esplorare le proprie potenzialità, a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza e ad acquisire la fiducia di poter migliorare in un clima di serena accoglienza della specificità di ognuno),
- ✓ vivere esperienze sociali (con la condivisione ed il rispetto delle regole suggerite, i momenti di scambio verbale e creativo sottolineano l'importanza del fare parte di un gruppo in cui ognuno è fonte di ricchezza per tutti).

Obiettivi formativi

◆ Aumentare e sviluppare le capacità percettive

I bambini vivono come principale strumento di esperienza e conoscenza proprio l'agire ed il fare, passando attraverso il sistema percettivo corporeo imparano e consolidano le prime abilità e competenze che utilizzeranno poi per tutta la vita.

Specificatamente:

- a) esplorazione e confronto di spazio, tempo e suoni dentro e fuori di noi
- b) stimolazione dell'osservazione delle variazioni corporee nei momenti di attività intensa e di riposo
- c) espressione creativa delle emozioni e degli stati d'animo attraverso lo strumento del corpo

◆ Rafforzare e migliorare la strutturazione dello schema corporeo

I giochi proposti aiuteranno i piccoli a saldare la percezione del proprio corpo e delle diverse parti che lo compongono. Si tratta di un passaggio fondamentale per un corretto sviluppo psicofisico. In particolare:

- a) comprensione, esecuzione e memorizzazione di alcune posizioni dello yoga tradizionale
- b) partecipazione a giochi individuali e di gruppo appropriati per migliorare il coordinamento, la flessibilità e la forza muscolare in un clima di fiducia
- c) riconoscere e saper affrontare con equilibrio i propri limiti e difficoltà

◆ Stimolare ed accrescere l'attenzione uditiva e la concentrazione

Gli studi più recenti evidenziano le enormi difficoltà che i bambini di oggi devono affrontare per difendersi dall'enorme massa di stimoli che li colpiscono. Diventa così fondamentale fornire loro degli adeguati strumenti di recupero dallo stress.

- a) ascoltiamo il silenzio: "che cos'è? a cosa serve?"
- b) il respiro: un mondo pieno di magia
- c) rilassiamoci per stare meglio e ritrovare le forze

Documentazione finale

Al termine del laboratorio didattico verranno consegnati alle insegnanti:

- ✕ cd con documentazione fotografica
- ✕ relazione scritta sulle attività svolte, i risultati raggiunti rispetto agli obiettivi indicati e la valutazione complessiva (in modalità da concordare con le insegnanti).