

CLEMI TEDESCHI

PICCOLO YOGA

COME CREARE LEZIONI DI YOGA PER BAMBINI DA 5 A 10 ANNI
CON GIOCHI, ESERCIZI E FAVOLE PER CRESCERE

ESTRATTO
GRATUITO

CONTIENE

OLTRE 200

IMMAGINI A COLORI

YOGA PER BAMBINI



Prefazione

Quello dei bimbi non è il mondo incantato che qualche adulto immagina: certo ci sono bambini fortunati con buone scuole e buone famiglie, ma, in molte scuole, ci sono il bullismo, il conformismo, in molte case violenza e povertà. Troppe famiglie vivono gravi difficoltà che si ripercuotono sui figli, a volte manca perfino la gioia di vivere.

Lo yoga di Clemi Tedeschi non ignora queste realtà, parte da lì, dalle criticità che ha potuto osservare come insegnante elementare. Nasce da un sano realismo, da una forte ispirazione sociale e da un grande amore. Il suo yoga è teso a dare ai bambini, anche a quelli svantaggiati, gioia e benessere. Si propone di formare buoni cittadini, di crescere uomini liberi. Punta a valorizzare il potenziale di energia e di creatività dei piccoli e a creare un linguaggio che, usando le tecniche tradizionali yoga coniugate con l'arte, il gioco, la musica, la danza, dia ai bambini, a tutti i bambini, un cuore che sorride.

Non si insegna ciò che si vuole, non si insegna ciò che si sa, si insegna ciò che si è. Clemi è solare, positiva, propositiva, una instancabile lavoratrice e un buon esempio. Anche sul piano del sapere, però, non scherza. Trentasette anni di insegnamento nella scuola e tre decenni di insegnamento yoga le danno una rara competenza nell'avvicinare i bambini alla tradizione yogica. Unisce la conoscenza e la sensibilità maturata nello yoga al sapere pedagogico e progettuale, che le viene dall'esperienza didattica. Il suo approccio non ha nulla di un certo idealismo misticheggiante, che spesso sconfinava con la faciloneria, si basa sui bisogni concreti dei bambini che cambiano con l'età e le diverse dinamiche familiari e sociali, insegna un metodo con finalità chiare, pone al centro il benessere del bambino.

C'è chi afferma: "Il bambino è il nostro guru", Clemi dice che in ognuno di noi risuona il mondo, anche nel bambino, che sente le pressioni sociali e familiari e può avere mal di testa, incubi, sentirsi perso e infelice. Gli svantaggi economici e socioculturali di molte famiglie creano situazioni potenzialmente esplosive, in questi casi lo yoga-non giudicante è, per i bambini, quell'oasi di pace e serenità che nel mondo non trovano e che permette loro di trovare la forza per non sentirsi sopraffatti. Il loro entusiasmo verso lo yoga, il fatto che ne parlino in famiglia, spesso coinvolgendola, porta valori positivi nelle case, produce un'onda di fiducia e armonia. Lo yoga inoltre, attraverso il linguaggio del corpo e del simbolo, risulta un mediatore culturale molto importante in una società sempre più multiculturale, in scuole dove i bambini sono di diverse lingue madri. Per tutti è un rito che sublima l'istinto e canalizza l'energia, propugnando i valori fondamentali della pace, dell'interculturalità, dell'ecologia.

Uno dei grandi valori di questo libro è la sua praticità, risulta facile da usare, ha la capacità di coinvolgere sempre più insegnanti nell'includere lo yoga nei loro programmi. La speranza, l'augurio di Clemi, è che lo yoga entri nelle scuole, non più solo come progetto temporaneo, ma come buona pratica quotidiana, fonte di salute, benessere, creatività e socialità. Un augurio a cui mi unisco con tutto il cuore.

EMINA (EVRO VUKOVIC

Mi presento

"Cosa essere tu? Chiede il Brucaiffo ad Alice"

Ho un'esperienza trentennale nel campo dell'educazione infantile e dell'insegnamento yoga. Giovanissima moglie e madre accettai i primi incarichi temporanei nella scuola elementare e interruppi gli studi universitari per necessità. La nonna, che era stata la mia maestra, mi diede una spinta: «Ti aiuto a metter su casa se diventi maestra come me». Mi sembrò un'imposizione, oggi la considero un'investitura. Nonna Laura vedeva lontano, i bambini mi avrebbero presto conquistata.

Rammento l'episodio-chiave della capitolazione. Ricevetti un incarico di supplenza di alcune settimane in una classe seconda, avevo 19 anni ed ero impreparata, non ricordo contenuti e metodi d'insegnamento, sicuramente discutibili, ricordo la spontaneità, la simpatia immediata e le risate.

Una settimana dopo ricevetti un mazzo di fiori e un biglietto "*Grazie per la serenità che ha donato a Mario*".

Mario stava vicino alla cattedra, parlava poco e scriveva in modo stentato, ma ce la metteva tutta. Scoprii in seguito dalla madre che soffriva di enuresi notturna, ogni mattina aveva crisi di panico e dolori addominali, la maestra aveva ritenuto che le sue prestazioni fossero inadeguate e ne aveva richiesto un controllo psichiatrico. Nel periodo in cui lo ebbi con me, però, tutti i suoi disturbi erano spariti, era sereno.

L'insegnante titolare, al suo ritorno, si lamentò del mio operato: la classe era più vivace, lo svolgimento del programma insoddisfacente, la mamma di Mario agguerrita.

Me ne dispiacque, ma portai con me l'affetto dei bambini e una consapevolezza nuova. Il saldo era decisamente incoraggiante, restava da chiarire: cosa aveva funzionato con Mario? Me ne feci un'idea molto tempo dopo: si era instaurato un buon clima relazionale, lui e i suoi compagni si erano sentiti "accolti" così com'erano e avevano percepito una positiva aspettativa nei loro confronti.

Anche l'insegnamento yoga iniziò un po' per caso. Dopo tre anni di pratica, invitata a partecipare a una lezione di yoga da un'amica, ricevetti a sorpresa l'incarico di sostituire l'istruttore appena conosciuto che non se la sentiva più di proseguire ed era rimasto colpito dalla mia scioltezza. Accettai, nonostante fossi priva di un titolo, per non lasciare il gruppo di allievi senza guida e intrapresi subito un corso di formazione per prepararmi al compito.

Da allora non ho mai smesso di insegnare e, gradualmente, ho iniziato a differenziare i percorsi in base alle esigenze e all'età degli allievi: anziani, avanzati, ragazzi diversamente abili e, infine, bambini.

>>>> L'esperienza nella scuola

Nei primi anni di insegnamento mi ero preoccupata di acquisire conoscenze e di istruire gli alunni ma, di anno in anno, mi rendevo sempre più conto che serviva loro ben altro. Il disagio infantile cresceva e la scuola mi sembrava poco attrezzata ad affrontarlo. Aumentavano l'irrequietezza, l'aggressività, lo stress e perfino la depressione, diminuivano la capacità d'ascolto, di autocontrollo, di relazione, le abilità manuali e quelle motorie.

Tutti viviamo nel mondo e il mondo vive in noi e questo mondo si rispecchia in modo ancora più evidente nei nostri figli. L'incertezza, il consumismo, l'indifferenza, i conflitti interetnici, il bombardamento di parole e di stimoli producono turbolenza.

Una buona pratica pedagogica svolge una funzione compensativa rispetto alle criticità del contesto sociale. In uno scenario ideale, la scuola dovrebbe orientare le scelte individuali e collettive, perseguendo un'idea chiara di come aiutare i ragazzi a diventare buoni cittadini, persone responsabili, realizzate e complete.

Non sempre ciò è accaduto, in particolare non nelle riforme scolastiche di questi ultimi vent'anni. L'impressione è di una mancanza di visione e di un progressivo appiattimento della scuola sul modello della società odierna: è infatti prevalso un approccio conformista e utilitaristico, che promuove la scuola-azienda e l'alunno-contenitore, che va riempito al più presto di conoscenze.

Lo yoga è una pedagogia che da migliaia di anni tramanda una visione dell'uomo a tutto tondo (corpo, mente e spirito) e propone una pratica che produce benessere psicofisico, relazioni più armoniose, rispetto per la natura e per tutti gli esseri. Desideravo portare questa visione nella scuola con una proposta educativa che desse un senso ai contenuti di apprendimento, al loro crescere, al loro futuro. Agli inizi però i tempi non erano maturi per un inserimento ufficiale: la disciplina indiana ispirava diffidenza e, nei programmi scolastici, non c'era uno spazio specifico per proposte alternative. Mi impegnai quindi per molti anni a inserirla a piccole dosi, in attesa di poterlo fare con un progetto completo e ufficiale. Sentivo di aver raggiunto il grado di consapevolezza necessario e l'entusiasmo dei bambini mi spinse a perseverare.

Iniziare un gruppo di piccoli allievi è un'impresa epica, richiede conoscenza e rispetto per le loro esigenze di sviluppo, una fine tessitura di amore, allegria, fantasia e, soprattutto, tanta pazienza.

Nessun gruppo mi ha mai dato filo da torcere quanto il primo gruppo junior. Ottenni i primi risultati apprezzabili con i racconti e l'animazione teatrale. I piccoli allievi, abituati da televisione e videogame all'aspetto visivo della narrazione, si mostravano totalmente rapiti dalle storielle "dal vivo", dalla possibilità di interagire e di riviverle. Inventai così delle favole costruite su sequenze di posizioni.

Di volta in volta le prestazioni miglioravano, ma era necessario sviluppare la capacità di ascolto e l'armonia nella relazione tra i compagni. Decisi allora di proporre giochi e danze per aumentare la fiducia in se stessi e nel gruppo, per scaricare le tensioni, aumentare equilibrio e coordinazione, perfezionare lo schema corporeo, riconoscere e gestire le emozioni, favorire l'interiorizzazione.

L'idea di come doveva essere una seduta per bambini prese via via forma. Lo yoga a scuola mi appariva sempre più come progetto educativo globale, in grado di accogliere il bambino tutto intero con la sua curiosità, la sua dimensione corporea, la sua affettività e la sua creatività.

Oggi è possibile introdurre progetti di yoga nella scuola e inserire l'attività nei piani di offerta formativa. La disciplina indiana è una fonte di ispirazione per educatori, genitori e per tutti coloro che credono si debba iniziare a cambiare il mondo partendo dal benessere dei più piccoli. A tutte queste persone rivolgo il mio contributo.





1

INTRODUZIONE

"L'argomento di cui io mi occupo è lo Yoga:
la via per coltivare il corpo e i sensi, per affinare la mente,
per educare l'intelligenza fino a raggiungere la pace
dell'anima che è l'essenza del nostro essere"

(B.K.S. Iyengar)

>>>> Cos'è lo yoga

La parola *yoga* deriva dal sanscrito *yug* che significa *giogo* e, in senso lato, *unione*. La doppia sfumatura di significato rispecchia il contesto multiculturale in cui la disciplina si è sviluppata attraverso migliaia di anni.

Quando si dice yoga si fa riferimento a un patrimonio culturale e spirituale antico, ricco e complesso, poiché si è sviluppato in un Paese, l'India, in cui popoli e religioni diverse coesistono e si contaminano da millenni. Pur nelle diverse forme e nelle diverse scuole lo yoga mantiene, ancora oggi, la sua caratteristica di pratica esperienziale che, partendo dalla dimensione corporea, investe tutte le componenti della persona.

Per quanto ci riguarda, semplificando molto, la distinzione principale da evidenziare è tra le scuole tradizionali indù e le scuole di tradizione tantrica. Nelle scuole tradizionali ispirate ai *Veda* (antichi testi sacri indiani) prevale la componente meditativa, ascetica, il mondo fenomenico viene considerato un'illusione e la pratica fisica è ridotta. "*Nelle scuole ispirate al tantrismo¹ il mondo e il suo divenire non solo sono reali, ma considerati positivamente come manifestazione divina, prodotto dell'incontenibile gioia del Signore che trabocca per libero diletto nelle forme dell'essere*" (Marilia Albanese).



NOTA 1

I *tantra* sono i testi sacri del tantrismo, i più antichi dei quali furono redatti circa nel VI sec. d.C., ma la cui ispirazione è assai anteriore. Rivolti a tutti senza distinzione di casta o di sesso, trattano di cosmogonia, innologia, metafisica, magia, tecniche rituali, meditazione ecc., con una simbologia complessa di carattere esoterico. Il tantrismo considera le passioni, di per sé, né buone né cattive, esse non vengono quindi represses, poiché significherebbe respingerle a un livello più profondo, ma utilizzate come strumento di liberazione tramite un processo di sublimazione. È essenziale che ciascun individuo abbia perfetta conoscenza delle proprie attitudini e caratteristiche psicologiche.

In questa visione tutto è sacro o può essere reso tale, la rivalutazione del mondo fisico, operata dal tantrismo, si manifesta nell'importanza che viene attribuita al corpo, anch'esso sacralizzato, considerato punto d'incontro di tutti i piani dell'esistenza umana e sede privilegiata della pratica yoga.

La forma di yoga tantrico più conosciuta è l'*Hatha Yoga* e le attività proposte in questo libro si rifanno ad esso, sia per una mia scelta personale, sia perché ritengo che siano più adatte a valorizzare la dimensione corporea e la relazione con il mondo, così importanti in fase di sviluppo e, in particolare, per queste generazioni sempre più immerse in realtà virtuali.

L'insieme delle tecniche di Hatha Yoga può comprendere: tecniche di purificazione; controllo costante della mente e del corpo, esercitato mediante posizioni; sequenze di posizioni; controllo del respiro; esercizi di concentrazione e meditazione. Vedremo in seguito quali tecniche siano proponibili ai bambini, in quale forma e in quale progressione.

>>>> Educazione e yoga

Al saggio tutta la Terra è aperta,
perché patria di un'anima bella è il mondo intero.
(Democrito)

Lo yoga è un percorso che intende fornire un metodo per conoscersi, per affrontare al meglio le difficoltà e crescere tramite l'esperienza, è una via di autorealizzazione. In questa accezione può rappresentare un metodo educativo per lo sviluppo di una personalità equilibrata e armoniosa.

Data la varietà e la complessità delle proposte nelle quali lo yoga viene declinato oggi in Occidente, nel tempo, ho compreso l'importanza di semplificare: solo l'essenziale è trasmissibile. Si dice che perfino nei sacri testi l'oro sia mescolato alla sabbia.

Capita di appassionarsi allo studio di fonti tradizionali, tanto da desiderare di essere fedeli e, spesso, acritici riproduttori di tecniche delle quali non si comprende veramente il senso. È però bene ricordare che il nostro scopo non è addestrare i bambini allo yoga o inculcare loro elementi culturali di una tradizione cui non appartengono, bensì servirsi della pratica per favorire la crescita di individui consapevoli di sé, delle proprie relazioni e per trasmettere loro valori universali. Questa è la parte "vivente" dell'antica disciplina, l'essenziale, è difficile da "distillare" ma tocca il cuore di tutti, senza limitazioni, né intellettive né di età o cultura.

>>>> Le principali differenze tra pratica yoga per bambini e per adulti

Lo Yoga è, ad ogni età, uno strumento di trasformazione interiore. Questo è il comune denominatore di qualsiasi forma di pratica, per qualsiasi fase dello sviluppo.

Le differenze tra yoga per adulti e yoga dell'età evolutiva però ci sono e sono apparentemente enormi. Sono differenze di finalità, di metodo e conseguentemente di contenuto, legate al tipo di filosofia cui si fa riferimento e al grado di maturazione dei praticanti.

Metto a confronto alcune definizioni delle finalità del percorso:

FINALITÀ-ADULTI	FINALITÀ-BAMBINI
<p>Consapevolezza di sé: esercizio individuale favorito da una maggiore profondità di introspezione</p>	<p>Consapevolezza di sé: si sviluppa attraverso il confronto con gli altri a partire dallo sviluppo graduale della consapevolezza di appartenere a un gruppo, socialità, che, partendo dai propri pari, si allarga all'umanità e all'intero pianeta</p>
Dissoluzione dell'ego	Costruzione equilibrata del proprio ego
<p>Finalità comune: l'integrazione di tutte le componenti dell'individuo e la sua evoluzione in armonia con gli altri e con il pianeta</p>	

Le principali differenze si evidenziano nel modo in cui si propone la pratica.

La mente del bambino è fondamentalmente diversa da quella di un adulto: ad ogni età si pensa e ci si emoziona in modo diverso. Le differenze non rispecchiano soltanto un diverso numero di esperienze, ma anche un diverso grado di maturazione dei sensi e delle capacità motorie e cognitive.

Nella fase evolutiva predominano forza e dinamicità. L'azione è volta all'affermazione progressiva e armonica dell'individualità, all'espressione delle proprie potenzialità.

Con un percorso mirato la pratica yoga può sostenere la crescita del bambino, a partire dalla prima infanzia in tutti gli aspetti-chiave dello sviluppo.

METODI-ADULTI	METODI-BAMBINI
La pratica è caratterizzata da fasi di immobilità per creare uno stato di tranquillità interna, il progressivo allontanamento dalla frenesia della quotidianità e la capacità di auto-osservazione	La pratica è caratterizzata da un graduale passaggio dal movimento libero al movimento consapevole, a momenti di tranquillità, ascolto, auto-ascolto e riflessione
Non sono necessarie particolari strategie per l'apprendimento di tecniche yoga, ma la preparazione fisica dev'essere curata, poiché le <i>asana</i> , progressivamente, vengono mantenute più a lungo	L'apprendimento di tecniche yoga è favorito dalla modalità del gioco, della narrazione e dell'animazione. Le <i>asana</i> non vengono mantenute a lungo, perciò non è necessaria un'accurata preparazione fisica
Possibilità di lunghi rilassamenti, esercizi di visualizzazione complessi, <i>pranayama</i> e tecniche meditative.	I momenti di immobilità prolungata e gli esercizi di <i>pranayama</i> con ritenzione del respiro sono sconsigliati. I rilassamenti sono brevi e le visualizzazioni debbono essere significative.

Concludo il confronto parlando di contenuti. Poiché, come già affermato, viviamo nel mondo e il mondo vive in noi, una pratica per i bambini e i ragazzi di oggi dovrebbe tener conto della realtà e degli individui cui si rivolge, dovrebbe essere una sintesi tra l'essenza della tradizione, i contenuti adatti all'età e al contesto contemporaneo.

Le tematiche emergenti da perseguire in un progetto di yoga per l'età evolutiva sono: inclusione, interculturalità e sostenibilità.

- **Inclusione:** significa accogliere ogni forma di diversità. Nel laboratorio di yoga per bambini si mettono in gioco tutti gli aspetti della persona, in un clima non competitivo, valorizzando qualità solitamente poco considerate come la calma, la gentilezza, le qualità dell'anima.
- **Intercultura:** lo yoga parla il linguaggio del corpo, è trasversale a tutte le culture, agendo da mediatore. Il percorso, pensato per l'età evolutiva, è mirato a far incontrare, senza pregiudizi, le varie culture e a favorire relazioni armoniose e pacifiche.
- **Sostenibilità:** il benessere dell'individuo dipende dalla salute del pianeta. La pratica induce il rispetto per la vita in tutte le sue forme, la consapevolezza che tutti i popoli sono legati alla sorte del pianeta Terra e ne sono responsabili.

>>>> Perché i bambini dovrebbero praticare lo yoga

I bambini di oggi hanno poco spazio per esprimere il loro potenziale creativo, soddisfare il bisogno di esplorare, di meravigliarsi e fare scoperte autonomamente.

Per analizzare le principali problematiche e gli strumenti con cui lo yoga può rispondere, riporto una tabella ispirata a una proposta di Ulrike Luedtke, educatrice professionale, esperta di bisogni speciali e insegnante di yoga della tradizione Satyananda.

SINTOMI	CAUSE	RISPOSTE	TECNICHE
1) Noia	Creatività inespresa	Fornire materiale che ispiri, in un clima stimolante	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di espressione corporea, rappresentazione grafica e fruizione/produzione sonora • <i>asana</i> in sequenze di difficoltà crescente • invenzione di favole con <i>asana</i>
2) Iperattività	Squilibrio tra movimento e immobilità	Condurre dal movimento all'immobilità	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione di <i>asana</i> significative all'interno di giochi di movimento
3) Deficit d'attenzione	Difetto di concentrazione	Proporre esercizi per favorire la concentrazione su se stessi	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di respiro • <i>mandala</i> • tecniche di concentrazione • meditazione

4) Mancato rispetto dei tempi assegnati	Scarsa sintonia con i ritmi, naturali e no	Guidare nella scoperta dei ritmi naturali, nel movimento, nelle sequenze visive e sonore	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiche rituali • sequenze scandite dal ritmo del respiro • sequenze di yoga-danza • giochi collettivi e a coppia di movimento ritmico
5) Mancata lateralizzazione (dislessia, disgrafia)	Integrazione insufficiente tra i due emisferi cerebrali	Proporre esercizi con movimenti di graduale complessità, che utilizzino, alternativamente e a incrocio, le due parti del corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione di canzoni e sequenze di <i>asana</i> con movimenti da destra a sinistra e da sinistra a destra, associate a frasi
6) Aggressività	Energia bloccata	Esercizi per incanalare l'energia	<ul style="list-style-type: none"> • Danze con movimenti fortemente ritmati • giochi di contatto con regole e limiti espliciti • favole con <i>asana</i> come <i>simhasana</i> (il leone che ruggisce) • pratiche di auto-osservazione e di dialogo riflessivo
7) Scarsa autostima	Scontro con le aspettative elevate da parte degli adulti	Giochi e condivisioni, per favorire l'accoglienza e la valorizzazione dei singoli	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di sintonia • favole e dialoghi mirati alla valorizzazione delle differenze • messa in rilievo di comportamenti positivi • pratiche di rilassamento e visualizzazioni positive
8) Conflittualità/ bullismo	<ul style="list-style-type: none"> • Egocentrismo • scarsa empatia • incapacità di riconoscere e gestire le emozioni 	Promuovere la sintonia e il dialogo riflessivo	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiche di <i>asana</i> e yoga-danza con movimenti sincronizzati • racconti e condivisione su temi inerenti all'affettività, all'inclusione e ai valori universali

>>>> I benefici fisici e terapeutici

La pratica yoga, nella fase evolutiva, produce molti benefici, i più importanti sono:

- Il rinforzo dello schema corporeo²: la lentezza dei movimenti aumenta l'attenzione agli stimoli propriocettivi; migliora la conoscenza di come avviene il movimento nello spazio e la coordinazione.
- La prevenzione di vizi posturali: la pratica di posture, tenute anche per pochi respiri e ripetute simmetricamente sui due lati, migliora la consapevolezza del corpo nella dimensione spaziale; i difetti di postura sono tenuti sotto controllo e corretti.
- Sviluppo equilibrato di forza ed elasticità: le sequenze dinamiche di posizioni mirate, eseguite al giusto ritmo, agiscono alternativamente su muscoli complementari, con contrazioni e rilasci che proteggono le articolazioni, rendendo i movimenti più ampi e fluidi e, allo stesso tempo, conferendo stabilità. Nella fase di sviluppo non è bene proporre aperture eccessive.
- Le *asana* e i giochi di respiro migliorano la circolazione sanguigna, il livello di energia, la funzionalità intestinale, la capacità respiratoria e rinforzano il sistema immunitario.

Ho riscontrato miglioramenti sorprendenti in bambini affetti da artrite reumatoide e asma.

>>>> I benefici psichici e relazionali

1. I bambini imparano come usare la respirazione per fronteggiare le emozioni negative, lo stress e l'ansia.
2. Le tecniche di concentrazione e di rilassamento, con visualizzazioni positive, fanno sperimentare momenti di calma e serenità, producendo progressivamente maggior autostima.
3. Attraverso i giochi si promuovono i valori della cooperazione, della condivisione e dell'amicizia, ciò produce sicurezza: *non sono solo, c'è una rete di supporto intorno a me.*
4. La pratica di *asana*, di giochi con regole inclusive e il dialogo riflessivo, sviluppano autocontrollo e disciplina, che conferiscono forza interiore e chiarezza.
5. Aumenta l'equilibrio, con profonde ripercussioni psicologiche: stabilità emotiva e maggiore sicurezza di sé.
6. Migliora l'organizzazione spazio-temporale e ciò influisce positivamente sull'apprendimento scolastico.
7. La pratica di *asana*, il respiro consapevole e il rilassamento producono un effetto distensivo ed equilibrante sul sistema nervoso vegetativo: ciò favorisce la capacità di attenzione, concentrazione e ritenzione delle informazioni.
8. Grazie alle istruzioni ripetute lentamente, alle canzoncine, alla riproduzione di suoni naturali, ai momenti ben regolati di dialogo profondo, si acquisisce una maggiore padronanza del linguaggio.



NOTA 2

L'espressione "schema corporeo" definisce una rappresentazione mentale della posizione, dell'estensione del corpo nello spazio e dell'organizzazione gerarchica dei singoli segmenti corporei, finalizzata principalmente all'organizzazione dell'azione nello spazio.

9. L'armonizzazione del tono muscolare e la canalizzazione dell'energia favoriscono il superamento di aggressività e apatia, legate rispettivamente a ipertensione e a ipotensione muscolare.
10. Attraverso il clima giocoso e l'assenza di competizione si favoriscono il rispetto e l'ascolto reciproco, migliorando la capacità di superare le frustrazioni (capacità di resilienza).
11. Potersi confrontare, condividere con gli altri esperienze e riflessioni, aiuta a conoscere meglio se stessi.

Alcuni risultati sono immediati e tutti producono un'onda positiva che investe gli apprendimenti, le relazioni, la vita quotidiana e, a lungo termine, influisce sul carattere.

>>>> I feedback dei bambini

Dopo l'esperienza come esperta esterna, nelle prime classi di Nembro, ho avuto il piacere di leggere sul giornalino locale il parere dei bambini. Parlano liberamente per raccontare quello che abbiamo fatto ed effetti della pratica. Nella loro semplicità trasmettono con entusiasmo e spontaneità la verità della loro esperienza.

Quest'anno con la maestra Clemi abbiamo fatto yoga. Adesso vi spieghiamo cos'è:

- ci sono delle storie dove impari a fare delle posizioni;
- ho scoperto che con il mio corpo posso fare delle posizioni che non sapevo;
- si fanno delle danze e dei movimenti con la musica;
- con la danza del cerchio sacro degli indiani io mi sentivo proprio un indiano;
- ballando con i tovaglioli colorati era come se le mie braccia fossero più lunghe e pieghevoli;
- la nostra tribù si chiamava "Aquila volante" e ci hanno dato un nome indiano, il mio era Aquila di fuoco;
- abbiamo fatto diverse posizioni, quella dell'Angelo alato era facile, invece quella del Leone spaventato era un po' difficile;
- lo yoga ti fa sentire felice;
- ti fa stare tranquillo e silenzioso o quasi;
- lo yoga ti dà il potere della mente;
- ti fa avere la mente calma e più intelligente;
- ti fa avere più immaginazione;
- se sei stressato ti aiuta a rilassarti ma anche se non sei stressato;
- lo yoga ti libera la mente dai pensieri;
- certe volte ti senti come volare;
- ti tiene anche il corpo caldo;
- ti fa provare delle sensazioni che non hai mai provato;
- ti trasforma in tante cose;
- ti aiuta a stare bene con gli altri;
- a me è piaciuto il rilassamento: uno doveva fare il papà e l'altro la mamma e tutti gli altri dovevano dormire e il papà e la mamma li dovevano svegliare;
- la maestra Clemi è stata bravissima e a me è piaciuto tutto!



INDICE

Prefazione, a cura di Emina Cevro Vukovic	3	Altre strategie	30
Mi presento	4	Attività-test	32
INTRODUZIONE	7	IL RITO NEL LABORATORIO YOGA	35
Cos'è lo yoga	7	Riti d'apertura e chiusura per bambini da 5 a 7 anni	36
Educazione e yoga	8	Riti d'apertura e chiusura per bambini da 8 a 10 anni	38
Le principali differenze tra pratica yoga per bambini e per adulti	8	GIOCHI PER CONOSCERSI E DIVENTARE AMICI	43
Perché i bambini dovrebbero praticare lo yoga	10	L'importanza del gioco nella pratica yoga per bambini	43
I benefici fisici e terapeutici	12	Come far rispettare le regole: il turno d'osservazione	44
I benefici psichici e relazionali	12	Giochi per conoscersi e diventare amici (per bambini da 5 a 7 anni)- livello principianti	47
I feedback dei bambini	13	La prova di iniziazione: La tribù dei piccoli yogi	54
CONSIGLI PER CHI VUOLE INSEGNARE YOGA AI BAMBINI	15	Giochi per approfondire (per bambini da 8 a 10 anni)- livello intermedio	63
Premessa: lavorare su se stessi	15	ASANA E FAVOLE	77
A quale età?	16	Le <i>asana</i> : definizione e benefici	77
Insegnare yoga a scuola	19	Perché inserire le favole nella seduta di yoga	78
Praticare yoga in famiglia	23	Come si svolge l'animazione delle favole	78
COME AVVICINARE I BAMBINI ALLO YOGA, I PRIMI INCONTRI	27	Favole e <i>asana</i> (per bambini da 5 a 7 anni)	81
Prima difficoltà: disporsi ordinatamente nello spazio	27	Favole e <i>asana</i> (per bambini da 8 a 10 anni)	95
Seconda difficoltà: chi parla? Chi ascolta?	28		
La presentazione: cos'è lo yoga?	29		

TECNICHE DI CONCENTRAZIONE PER PICCOLI YOGI ESPERTI127

L'importanza del respiro nella pratica yoga	128
Giochi di respiro	130
Concentrazione con Trataka	141
Il senso dei <i>mudra</i>	144
Meditazione dei tre sassolini	146

GIOCHI DI RILASSAMENTO 149

Il rilassamento fisico	150
Rilassamento con visualizzazioni	153
Rilassarsi con le favole	157

SEZIONE DIDATTICA 167

Lezioni per bambini da 5 a 7 anni (livello principianti)	168
Lezione speciale: diventiamo una tribù	174
Lezioni per bambini da 8 a 10 anni (livello intermedio)	175
Lezioni per bambini di livello avanzato	183

DEDICA 187

RINGRAZIAMENTI 188



CLEMI TEDESCHI

PICCOLO YOGA

Piccolo Yoga è uno strumento unico, pratico e chiaro per realizzare lezioni di yoga coinvolgenti e divertenti **per bambini dai 5 ai 10 anni**.

Dai riti di apertura a quelli di chiusura, attraverso giochi, posizioni e meditazioni, il libro permette di strutturare la lezione nei minimi particolari **sia per principianti che per piccoli yogi esperti**.

Piccolo Yoga è ideale per gli **insegnanti di yoga**, ma non solo, anche per **educatori o genitori** che vogliono praticare yoga con i propri figli in casa o altrove.



LO YOGA PORTA INNUMEREVOLI BENEFICI AI BAMBINI:

- permette la prevenzione di vizi posturali
- aiuta i piccoli a fronteggiare le emozioni negative, lo stress e l'ansia
 - favorisce calma, serenità e autostima
- accresce la capacità di attenzione, concentrazione e ritenzione di informazioni
 - influisce positivamente sull'apprendimento scolastico
- migliora la capacità di superare frustrazioni (capacità di resilienza)
 - aiuta a conoscere meglio se stessi
 - migliora le relazioni fra genitori e figli
- promuove la crescita di individui consapevoli di sé, delle proprie relazioni e la trasmissione di valori universali.

ISBN: 978-8865932681



9 788865 932681

€ 18,60

GRUPPO MACRO
BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987
www.gruppomacro.com