

SPORT E SALUTE
CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORI SPORTIVI

MANAGER PER L'ETICA SPORTIVA
FORMARE PER EDUCARE AI VALORI SPORTIVI

PROJECT WORK:
***LO YOGA COME PRINCIPIO ETICO NELL'AMBITO
SPORTIVO E SCOLASTICO***



A cura di:
Paola Bezzo
A.S.D. Yoga in Fiore

SOMMARIO

ABSTRACT	3
INTRODUZIONE	4
MATERIALI E METODI.....	9
RISULTATI	13
DISCUSSIONE.....	18
CONCLUSIONE	23
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	28

Abstract

L'etica è sin dai tempi antichi uno dei capisaldi su cui si fonda lo yoga, una disciplina nata nel lontano Oriente ma che oggi, grazie alla tradizione tramandata per millenni, è giunta fino alla zona più occidentale del pianeta, seppur con qualche sostanziale differenza.

Molto spesso lo yoga viene infatti erroneamente ridotto alla meditazione e all' "OM", trascurando tutti gli altri innumerevoli aspetti e benefici che la pratica regolare potrebbe apportare all'essere umano. Se parliamo poi dello yoga tra i più piccoli ecco allora che tendiamo a cadere ancor di più nell'errore pensandolo come a una fotocopia dello yoga praticato tra gli adulti. Queste convinzioni, nelle quali è facile cadere se non si conosce l'argomento, non tengono infatti conto del fatto che lo yoga per bambini è essenzialmente visto e vissuto come un grande e bellissimo momento di gioco in cui i bambini possono dare libero sfogo alla propria personalità godendo del Qui e Ora e riscoprendo la relazione con l'altro. Praticando yoga il bambino, non solo entra in contatto con le proprie emozioni imparando a riconoscerle e a gestirle, ma sviluppa anche quelle doti comunicative, sociali e relazionali che gli permetteranno, un domani, di avere una maggiore consapevolezza di sé stesso e del mondo che lo circonda.

Senza voler peccare di presunzione, ritengo che non esista al mondo disciplina sportiva più etica dello yoga. Lo yoga è infatti etico nelle sue origini, nei principi che lo alimentano, nella sua pratica dolce e mai contro natura, in coloro che vi si dedicano con maggiore o minore frequenza ed è infine etico nelle modalità con cui si svolge.

Proprio in virtù di questa sua eticità di fondo, lo Yoga in Fiore ha come mission quella di diffondere il più possibile lo yoga tra i più piccoli, consapevole degli enormi benefici che i bambini potrebbero cogliere dalla sua pratica.

In questo elaborato, raccontandovi un po' della realtà dello Yoga in Fiore, vorrei farvi conoscere le motivazioni che ci hanno spinto a diventare una A.S.D. e le attività che quotidianamente mettiamo in essere per promuovere il benessere psico fisico dei bambini.

Introduzione

L' A.S.D. Yoga in Fiore nasce ufficialmente nel dicembre 2020, in piena pandemia, per promuovere e diffondere lo yoga nello sconfinato e magico universo dei bambini. Il progetto Yoga in Fiore era già attivo dal 2015 per l'insegnamento dello yoga ai bambini e dal 2017 per la formazione Insegnanti Yoga Bambini con l'appoggio del comitato regionale CSEN del FVG.

Siamo associati allo CSEN, al CONI e di conseguenza riconosciuti dal MIUR e in attesa di associarci al Panathlon di Udine con il quale abbiamo già preso contatto in quanto è nostra intenzione essere promotori della cultura e dell'etica sportiva trasmettendo i valori e i principi dello yoga in più realtà possibili.

Il nostro operato si svolge principalmente nella provincia di Udine e nel Friuli-Venezia Giulia.

La sede per i corsi di formazione è in provincia di Udine e nella maggioranza i corsisti sono residenti in FVG, anche se in questi anni abbiamo avuto una decina di partecipanti da altre regioni; Veneto, Trentino-Alto Adige, Sicilia e Puglia.



Ci piace definirci un grande fiore nel quale ogni singolo petalo, è rappresentato dai bambini che seguono le nostre lezioni, dai nostri collaboratori e i nostri docenti per arrivare fino a tutti gli

insegnanti che si sono diplomati con la nostra scuola e che costituiscono una parte fondamentale nella crescita di fiori sempre più unici e belli.

Punto di forza dell'A.S.D. oltre ai corsi di yoga con i bambini è la formazione insegnanti ginnastica yoga bambini.

Accanto a me in questa missione ci sono persone che sono ormai diventate parte integrante della "famiglia", così ci piace definire l'associazione, anime generose e premurose che si prendono cura del giardino Yoga in Fiore.

Gli obiettivi principali dell'A.S.D. Yoga in Fiore sono:

- far conoscere e diffondere lo Yoga tra i bambini, organizzando corsi yoga a loro espressamente dedicati;
- introdurre lo yoga in particolar modo nelle scuole, affinché tutti i bambini e anche i loro insegnanti possano godere degli effetti benefici derivanti dalla pratica di tale disciplina con una positiva ricaduta anche nel profitto delle varie materie scolastiche, grazie ad una migliore capacità di concentrazione e ad una maggiore e consapevole applicazione nello studio;
- proporre ad altre discipline sportive, agonistiche e non, attività quali il rilassamento e la meditazione al fine di migliorare i risultati degli atleti;
- portare benessere fisico e mentale agli adulti, perché lo yoga riconosce prioritariamente che ogni individuo è un Fiore Unico;
- divulgare i principi dello yoga mediante materiale editoriale, pubblicazioni e dispense su temi specifici trattati;
- promuovere eventi per avviare la pratica dello yoga in collaborazione con ogni ente, pubblico o privato, che abbia a cuore il benessere delle persone;

Al fine di perseguire tali obiettivi organizziamo durante l'anno diverse iniziative in collaborazione con altri enti e associazioni, scuole e comuni che credono nel nostro progetto e mettono al centro della loro missione il benessere dei bambini.

Oltre che da me, Paola Bezzo, presidente dell'associazione, insegnante Yoga Bambini, Adolescenti e Bambini con bisogni speciali, rebirther transpersonale e ideatrice del metodo Yoga in Fiore, il nostro team è infatti costituito da Alessia Zoppè, vice presidente, insegnante Yoga in Fiore, psicologa e psicoterapeuta; Laura Rossi, segretaria addetta alla logistica e geometra; Giovanni Montagna, tesoriere, insegnante Yoga in Fiore e filosofo. Per ultimo, ma non meno importante, Marco Braidotti, mio fedele consigliere e sostenitore nonché marito!



A questo team che forma il direttivo dell'A.S.D. si è aggiunta Michela Scartozzi, social media manager dell'associazione, insegnante Yoga in Fiore e libraia nell'anima.

Tra i collaboratori trovano spazio anche Edoardo Chiappino, nostro consulente per il sito, Angelo Salvin fedele fotografo, Alessia Zanon anima creativa.



I docenti che entrano nei nostri corsi di formazione e portano l'esperienza del loro specifico campo sono: Silvana Sansoni, psicologa, rebirther traspersonale e mediatrice familiare; Manuela Cilli, insegnante odaka yoga; Tuuli Nevasalmi, insegnante Satyananda Yoga; Viviana Capurso, PhD che porta la mindfulness; Stefano Andreutti, musicista e percussionista; Marianna Fontanelli, artista di strada, insegnante circo per bambini e adulti; Elena Finessi, artista e performer; Alessia Zoppè, psicologa psicoterapeuta e insegnante Yoga in Fiore; Nevia Avian, operatrice di biodanza; e naturalmente io, Paola Bezzo in arte Tata Matilde per la parte Yoga bambini.



Spendo qui due parole per raccontarmi e dire come sono arrivata allo Yoga Bambini e a ideare il metodo Yoga in Fiore®:

“Mi presento, sono Paola Bezzo, in arte Tata Matilde. Vivo a Remanzacco, in provincia di Udine. Nella mia vita ho scoperto come un disturbo fisico possa diventare il trampolino di lancio per cercare qualcosa di più delle cure che fino a quel momento non avevano dato risultati. E' da questa ricerca che ho avuto la fortuna di incontrare sulla mia strada il Rebirthing ad approccio Transpersonale, una tecnica di respirazione usata come strumento d'ascolto di sé e di consapevolezza. L'ho scoperta come paziente e poi, innamorata della tecnica, come Rebirther, ovvero colei che accompagna le persone alla scoperta delle sensazioni profonde indotte dal proprio respiro.

È stato proprio il Rebirthing a condurmi verso lo Yoga bambini, che insegno dal 2015, a Remanzacco (Ud) e in alcune scuole del Friuli-Venezia Giulia.

Mamma di tre ragazzi, da sempre amante dei bambini, affascinata dalle tecniche orientali e praticante yoga, proprio in questo connubio sento di aver trovato la mia strada. Quello che amo di più fare è accompagnare i più piccoli in una crescita armoniosa, condurli per mano nell'ascolto delle loro emozioni, con una disciplina che porta alla scoperta del corpo, attraverso attività motorie e relazionali, e dello spirito, attraverso la respirazione e la concentrazione.

La risposta che ho avuto dai bambini – e quella che hanno voluto condividere con me genitori e insegnanti -, mi hanno poi spinto a creare un corso di formazione per insegnanti yoga per bambini, un metodo che includesse anche altre discipline a completamento dello yoga.

Un nuovo metodo, un nuovo nome: Yoga in fiore®”

Materiali e metodi

Come anticipato prima tutto il lavoro dell'A.S.D. è convogliato allo yoga bambini.

Mi preme dire che ad oggi purtroppo lo yoga bambini è ancora “un grande sconosciuto” poiché viene molte volte frainteso ed erroneamente associato allo yoga per adulti. Sfatiamo però questo mito!

Lo yoga bambini, infatti, non è una riduzione in scala dello yoga adulti; è molto altro!

In una lezione di yoga per bambini ci sono dei momenti precisi che consentono ai bambini di identificare le varie fasi della lezione e in cui ognuno di loro ha modo di riconoscersi; è inoltre per loro fondamentale poter trovare un ambiente confortevole e fisso in cui ogni cosa ha un suo momento.

La chiave di lettura è comunque il gioco, ciò che detta i ritmi e che segue il sentire di bambini.

In una lezione di yoga è raro trovare bambini seduti per più di qualche minuto proprio perché non è questo ciò di cui hanno bisogno. Il bambino è infatti desideroso di muoversi, giocare, ridere e fantasticare ascoltando la lettura di una storia; non manca di certo il momento del rilassamento e della meditazione, vissuto sempre come un viaggio alla scoperta del proprio respiro e delle proprie emozioni.

“L'A.S.D. YOGA IN FIORE, integrando gli insegnamenti delle tradizioni orientali con i più moderni studi in campo psico-pedagogico, nasce con il sogno e l'intento di far conoscere e far praticare lo yoga in particolare ai bambini e ragazzi, affinché possano esprimere al meglio le loro unicità e le loro inclinazioni” questo si legge nella nostra aspirazione.

Per rendere possibile questa nostra aspirazione collaboriamo con diverse realtà del territorio.

Il sostegno maggiore ci arriva dalla Fondazione Friuli che, dal 2020 crede in noi e ci accompagna nel nostro intento di diffondere i benefici dello yoga anche al mondo dei più piccoli.

Accanto alla Fondazione Friuli c'è anche la Banca CrediFriuli che sempre dal 2020 ci accorda un contributo. In quest'ultimo anno si sono aggiunti anche il comune di Remanzacco/UD e la banca TER sempre di Remanzacco presso la quale abbiamo il conto corrente dell'associazione.

Il contributo della Fondazione Friuli in questi anni è stato di 5.000 euro all'anno, 1.000 quello della CrediFriuli, 500 quello della Banca Ter e 150 quello del comune di Remanzacco.

Anche per il 2022 abbiamo già presentato le domande di contributo, ottenendo garanzia di continuità e un aumento del contributo per quanto riguarda il comune di Remanzacco.

Accanto a queste richieste di contributo abbiamo preso contatto con la ditta SKAN S.r.l. di Tarcento/UD, specializzata nella ricerca di contributi regionali e statali ai quali possiamo accedere viste le nostre peculiarità.

Notizia freschissima e ancora da valutare appieno; intendiamo partecipare all'iniziativa denominata **SPAZI CIVICI DI COMUNITA'** promossa dal Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio civile universale in collaborazione con Sport e Salute volta al finanziamento di progetti proposti da Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche per la creazione di spazi civici dove realizzare attività sportive e sociali che siano, per i giovani, luoghi di aggregazione, integrazione, orientamento e inclusione.

Come anticipato nella sezione precedente la missione dello Yoga in Fiore, in qualità di associazione sportiva, è quella di diffondere il più possibile lo yoga tra i bambini e soprattutto di introdurre questa disciplina nelle scuole, certi che i benefici che bambini e insegnanti trarrebbero dalla pratica di questa disciplina possano essere un supporto non indifferente anche per il miglioramento del profitto scolastico del singolo minore.

Non è inoltre da sottovalutare il modo con cui lo yoga possa entrare e legarsi interdisciplinariamente anche con le altre pratiche sportive; alcuni aspetti dello yoga, quali la meditazione e il rilassamento, potrebbero infatti migliorare notevolmente i risultati degli atleti, agonistici e non, fornendo loro una tecnica di distensione e rilassamento a cui fare riferimento soprattutto nel pre gara. Parallelamente a quanto potrebbe avvenire nei bambini prima di un compito in classe a scuola, anche i professionisti sportivi potrebbero, attraverso specifiche forme di respirazione e meditazione, trovare quell'equilibrio e stabilità pre-competizione volte ad alleggerire il carico emotivo della prestazione agonistica.

Nostri alleati in questo nostro cammino verso una maggior consapevolezza di sé stessi e del proprio corpo sono tutte quelle associazioni, sportive e no, gli enti e i comuni che con il loro patrocinio in questi anni hanno condiviso questo nostro impegno che ha come fine il benessere dei bambini.

Tuttavia, nulla sarebbe davvero possibile senza tutti gli insegnanti Yoga in Fiore, Insegnanti ginnastica yoga bambini con diploma CSEN, che in questi anni abbiamo formato e che stanno oggi portando il progetto Yoga in Fiore nelle loro realtà. Loro sono le nostre risorse più preziose, ciò che

ci permette di arrivare dentro al cuore di molte persone e far sì che un domani possano sbocciare adulti più rispettosi e consapevoli.



Come anticipato precedentemente, la selezione dei nostri insegnanti avviene tramite corsi specifici volti a dare una visione complessiva di cosa significhi, per noi dello Yoga in Fiore, educare consapevolmente gli adulti di domani. Il percorso prevede lavori di gruppo, apertura fisica e mentale verso il prossimo e soprattutto una volontà del singolo a guardarsi dentro accogliendo i segnali che il nostro corpo giornalmente ci presenta. Il corso prevede poi un esame finale, teorico e pratico, con la stesura di una tesina su un tema concordato. Al superamento dello stesso il partecipante ottiene a tutti gli effetti la qualifica di tecnico sportivo che gli consentirà di insegnare lo yoga bambini nelle strutture pubbliche oppure autonomamente in un luogo da lui individuato.





Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea



Risultati

Nell'ottica di ampliare la conoscenza dello yoga e far sì che sempre più bambini possano praticare, la strada che ho scelto di percorrere è quella di formare nuovi insegnanti yoga bambini creando un percorso ad hoc.

È nato così nel 2017 il corso di formazione per Insegnanti Yoga Bambini metodo Yoga in Fiore® riconosciuto dal CSEN, ente di promozione sportiva.

I corsi si svolgono con lezioni in presenza e sono della durata di 120 ore.

Durante il corso di formazione verrà proposta la strutturazione di una lezione completa secondo il metodo Yoga in Fiore®. I contenuti principali consistono nell'insegnare quali siano gli aspetti fondamentali che caratterizzano lo svolgersi di una lezione. Sono previste delle prove pratiche da svolgersi con bambini: tali esperienze consentono di sperimentare in maniera concreta le difficoltà principali che la realizzazione di una lezione comporta.

Di una lezione yoga bambini verranno proposti e sperimentati i seguenti aspetti:

- com'è scandita una lezione per bambini con le varie tappe che la caratterizzano
- esplorazione di giochi dinamici e di gruppo basati sullo yoga, sull'attività di circo per l'infanzia, sulla respirazione (giochi di respiro), sull'utilizzo di strumenti musicali, sul teatro, sulla condivisione ed il lavoro condiviso (colorare e creare dei mandala), sulle attività creative ecc.
- come realizzare o utilizzare storie da animare con gli asana
- come realizzare o utilizzare rilassamenti adatti ai bambini
- come realizzare momenti di condivisioni (come usare vari mezzi per portare i bambini ad esprimersi) e come aiutare i bambini a rielaborare in maniera costruttiva l'esperienza
- come proporre riti e regole che predispongano il bambino allo yoga
- come programmare la lezione ed organizzare gli spazi fisici (aula, palestra, sala ecc.) con attenzione al setting.
-

Inoltre, il corso prevede delle lezioni pratiche e teoriche sui seguenti argomenti:

- La psicologia legata alle fasi dello sviluppo fisico, psichico ed emotivo dei bambini con particolare attenzione alla tematica delle emozioni
- Lo yoga adulti
- La mindfulness
- Giochi musicali
- Giochi circensi per bambini
- Giochi teatrali e di movimento corporeo
- tecniche di rilassamento (yoga Nidra, visualizzazioni guidate ecc.)
- tecniche di concentrazione
- tecniche di respirazione
- tecniche di auto-consapevolezza per riconoscere esprimere e gestire le emozioni

Il corso di formazione è organizzato in modo tale da far lavorare i futuri insegnanti yoga bambini in gruppo, consentendo loro di mettersi in gioco nel difficile ed indispensabile ambito della relazione. Lezioni teoriche, esperienziali, ludiche e laboratoriali permetteranno di sperimentare in prima persona le difficoltà nel lavorare con i bambini, aiutando i futuri insegnanti ad individuare le risorse personali ed operative necessarie per affrontare con consapevolezza la realizzazione e la gestione del progetto yoga bimbi. L'obiettivo non è quello di fornire competenze isolate, ma di favorire lo sviluppo complessivo dell'individuo facendo leva sull'individuazione ed il dispiegamento delle risorse personali.

Al termine del corso, l'insegnante conoscerà gli aspetti fondamentali necessari per avviare un progetto di yoga per bambini sia da un punto di vista amministrativo (modalità operative e profili professionali da avviare per proporsi nelle scuole, in attività pomeridiane ecc.). sia da un punto di vista operativo (come svolgere lezioni di yoga bambini complete): le attività svolte durante la formazione consentiranno la maturazione di competenze da utilizzare in diversi ambiti, sia nelle attività con i bambini, sia nell'affrontare le proprie sfide esistenziali. Gli insegnanti sapranno gestire un'intera lezione yoga così come la pratica quotidiana di alcuni giochi, esercizi di respirazione o qualche minuto di meditazione: tali momenti aiutano i bambini a creare sane e costruttive abitudini

in grado di arricchire il bagaglio di competenze necessarie per affrontare le difficoltà scolastiche, relazionali e familiari.

Il corso è riconosciuto dal MIUR, questo consente ai docenti di ruolo nella scuola di poter spendere il bonus docenti presso il nostro corso mentre i contributi che riceviamo dagli enti sopra citati ci permettono di abbattere il costo del nostro corso a chi non beneficia del bonus docenti. Chi non è insegnante di scuola avrà così uno sconto da noi, grazie appunto ai contributi.

Tra i nostri iscritti spiccano insegnanti ed educatori, ma non mancano ragazzi e ragazze provenienti anche da altri ambiti lavorativi che semplicemente decidono di dedicare del tempo a sé stessi e alla propria crescita personale, non mancano gli psicologi e psicoterapeuti che trovano molto funzionale il metodo Yoga in Fiore da inserire nel loro lavoro con i bambini, così non manca mai qualche genitore che vuole approcciarsi ai figli in modo diverso o persone che arrivano da mondi estremamente diversi, abbiamo avuto diversi bancari che hanno potuto, grazie al nostro diploma, fare delle attività al di fuori del loro lavoro.

Grazie ai corsi di formazione proposti, dal 2017 ad oggi sono nati 120 nuovi insegnanti Yoga in Fiore che stanno tutt'ora piantando in giro per l'Italia il seme dello yoga; 80 di questi praticano regolarmente lo yoga con i bambini nelle loro scuole, mentre dei restanti 40 si dedicano allo yoga bambini anche all'esterno delle strutture scolastiche tenendo corsi nelle palestre e nei loro comuni di residenza con più o meno regolarità.

Per noi è un grandissimo traguardo che ci rende pieni di orgoglio e gioia poiché crediamo fermamente nei valori dello yoga e in ciò che le persone che abbiamo incontrato lungo il nostro cammino possano portare ai bambini e alle loro famiglie.

Uno dei nostri intenti principali è infatti che lo yoga diventi parte integrante dell'educazione scolastica, che possa trovare il giusto spazio in cui fiorire e portare benessere ai bambini di oggi che purtroppo sono sempre più in balia della velocità con cui questo nostro mondo cambia e, molte volte, travolge.

Ci piace ricordare che molti dei nostri insegnanti che lavorano all'interno della scuola si ritrovano a fare Yoga non solo alla loro classe ma a tutte quelle del plesso dove insegnano; infatti sempre più maestre richiedono la collaborazione di colleghe che sono anche diplomate Yoga in Fiore.

Fin da quando abbiamo iniziato a proporre i corsi di formazione, correva l'anno 2017, ben prima quindi della costituzione dell'A.S.D. che ci ha visti collaborare con il Comitato regionale Csen FVG, e

di cui ringraziamo il presidente FVG nonché vice-presidente nazionale Giuliano Clionori; hanno richiamato l'interesse di moltissime persone.

I nostri corsi sono a nr. chiuso, 22 partecipanti a corso al massimo, nr. sempre raggiunto fino al 2020. Con l'arrivo della pandemia invece tra lock down, chiusura palestre e difficoltà varie, i nr. si sono abbassati considerevolmente. Anche con queste difficoltà la nostra scelta è stata quella di rimanere "in presenza" e affidare solo in quest'ultimo anno alcune masterclass di aggiornamento al remoto.

Tuttavia, proprio quest'estate 2022 ha visto premiato il nostro sacrificio degli anni passati, con la partecipazione al corso di formazione intensivo estivo, tra l'altro appena conclusosi, di ben 19 persone. Anche per il corso annuale in partenza questo autunno 2022 e che si protrarrà fino a maggio 2023 c'è già tanto interesse e parecchie iscrizioni.



Tuttavia, nell'ultimo anno ci siamo avvicinati all'online proponendo un percorso di brevissimi webinar di un paio d'ore su diverse tematiche riguardanti l'Io e il suo personale modo di approcciarsi alla vita e al mondo, con una particolare attenzione a tutti quegli aspetti che potessero darci una chiave di lettura diversa per capire ed entrare in relazione con i nostri bambini. Voglio citare i titoli di alcuni dei nostri webinar; La valigia della maestra Yoga in Fiore, Creativa Mente, Mithologica, Sentire con il cuore, Un

arcobaleno di personalità, Saltando tra i libri, Suoniamo in creatività, Yoga bambini, perché praticarlo?; solo per riportare i principali e più seguiti.

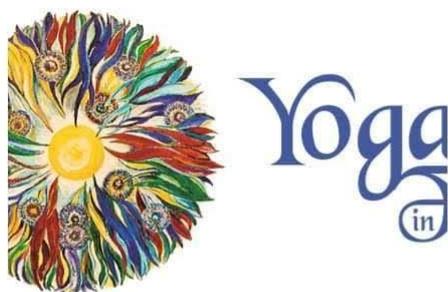
Queste masterclass permettono sia di essere di aggiornamento per i nostri insegnanti così come di avvicinare nuove persone al mondo dello yoga bambini.

È già dal 2015 che proponiamo varie attività, anche in collaborazione con il comune di Remanzacco ed altre associazioni, volte a promuovere la conoscenza e la pratica dello yoga bambini oltre che ad offrire a bambini e famiglie degli spazi gratuiti di condivisione dello yoga.

Tra queste numerose iniziative tenute in questi 7 anni mi piace ricordare i 21 giugno, festa internazionale dello yoga nonché solstizio d'estate, per noi diventata l'occasione per dei pomeriggi di yoga in famiglia e per creare a nostra volta "Un petalo dello Yoga in Fiore": giornata in cui tutte le nostre insegnanti si impegnano a creare dei momenti yoga nei loro paesi.

Sono parecchie estati che organizziamo i "Mercoledì dello Yoga in Fiore" offrendo opportunità di pratica yoga sia ai bambini e famiglie che adulti.

Così come abbiamo approfittato delle vacanze pasquale piuttosto che natalizie per eventi a tema; La Befana in Fiore; l'Uovo Fiorito; costruzioni di mandala della pace e tante altre.



Costruiamo assieme il mandala della pace... siete tutti invitati!

Venerdì 20 settembre ore 16.30

Parco giochi Donatori di sangue (dietro l'ufficio postale) Remanzacco/Ud

Discussione

Perché lo yoga per i bambini?

Gli stati mentali e la struttura nervosa dei bambini sono pressoché identici a quelli presenti negli adulti, anche se non completamente sviluppati: i primi sei anni di vita dei bimbi sono caratterizzati da un'incessante attività a carattere sia fisico che psichico e ciò non è semplicemente da intendersi come una fase ludica, ma è quello che costituisce le basi ed il fondamento dell'apprendimento infantile; i bambini apprendono attraverso l'utilizzo e la scoperta dei propri sensi e formano in questo modo la base della propria crescita intellettuale.

Ogni sensazione, emozione, pensiero o qualunque attività essi sperimentino contribuisce a formare il substrato su cui poggerà il futuro equilibrio ed il loro sistema ghiandolare.

Gli esercizi di yoga coinvolgono una buona parte degli organi motori e sensoriali (vista, tatto, udito, ecc.) ed i bambini imparano ad ascoltare se stessi dall'interno e a prestare attenzione all'insorgere delle sensazioni del corpo, osservando il loro sviluppo e divenendo consapevoli delle trasformazioni che queste possono produrre.



Lo stress nei bambini:

L'idea che l'infanzia sia un periodo caratterizzato da totale assenza di stress è piuttosto sbagliata. I bambini, infatti, durante la crescita devono affrontare numerose sfide che caratterizzano le normali tappe evolutive da raggiungere, quali per esempio l'apprendimento di nuove abilità e dei contenuti dell'educazione formale, i vari inserimenti nei contesti prescolastici e scolastici uniti alla separazione dai caregiver, il doversi sottoporre a prove che andranno a definire la propria immagine di sé oppure ancora l'affrontare l'esplorazione di temi psicologici e sociali che hanno a che fare con l'autocoscienza, l'identità personale e il comportamento morale. Possono pure esserci eventi di stress maggiore, quali il divorzio dei genitori, eventi di stress minori quali gli eventuali trasferimenti di casa, la presenza di bulli a scuola oppure ancora il dover gestire emotivamente una sconfitta in ambito sportivo o una difficoltà scolastica specifica. Ad ogni modo, anche senza eventi stressanti particolari, per la loro ovvia dipendenza dai genitori legata alla soddisfazione dei bisogni, ai vari apprendimenti di vita e alla crescita personale, sono condotti spesso a muoversi nelle loro routine giornaliere spesso senza alcuna consapevolezza di quello che stanno facendo e di come lo stanno facendo.

Soprattutto in tempi moderni, ove le attività extrascolastiche (es. sportive, artistiche, corsi di lingua straniera) diventano sempre più numerose, le giornate dei bambini finiscono a ridursi, metaforicamente parlando, in vere e proprie catene di montaggio dentro le quali va a perdersi la possibilità e di conseguenza anche l'abilità e il gusto di assaporare profondamente quello che stanno facendo. In questo modo, l'aspetto ludico tanto importante per i piccoli viene sostituito dalla costante sensazione stressogena di "dover fare", "dover fare bene" velocemente, mantenendo il ritmo per arrivare a fare tutto. E non è tutto!

Uno stile di vita di questo tipo tende a far insorgere un precoce istinto di competitività e una visione disfunzionale e dicotomica della vita di vittoria o sconfitta. Relativamente a ciò, gli psicologi (APA, 2013) hanno definito la società odierna come "generation stress", termine che delinea un sistema sociale e familiare che produce numerose frustrazioni e difficoltà da risolvere e gestire ogni giorno. Il tempo libero è praticamente assente e le attività sono gestite spesso in maniera caotica diventando vere e proprie arene prestazionali stressanti soprattutto quando alle tempistiche si uniscono la pressione dovuta alle aspettative di raggiungimento di standard sempre più elevati. Alcuni genitori

tendono pure a impedire ai propri figli di commettere errori utili ad un adeguato sviluppo, de-responsabilizzandoli in alcuni ambiti e lasciando instaurare in loro la credenza che sbagliare non sia concesso favorendo lo sviluppo del perfezionismo che in base alle caratteristiche del piccolo possono portarlo a rinunciare per paura di fallire o ad impegnarsi a trovare strategie dovendo però gestire una certa dose di stress legata all'ansia di prestazione.

I bambini sono infine molto sensibili anche alle eventuali tensioni tra o dei genitori, ai loro sentimenti e alle loro reazioni anche se non gli vengono verbalizzate eventuali difficoltà famigliari.



Perché portare lo yoga bambini nelle scuole e nello sport?

Lo sport è un'attività di grande valore che presenta la possibilità di lavorare sia sul proprio corpo da diversi punti di vista (fisico, psichico, emozionale ecc ...), sia da un punto di vista relazionale. Purtroppo spesso l'attività sportiva viene limitata al puro aspetto agonistico, perdendo altri valori che se opportunamente valorizzati, sono in grado di rendere lo sport non solamente un momento di sviluppo di competenze individuali o limitate ad un singolo gruppo (ad esempio la squadra di appartenenza), ma opportunità per conoscere e valorizzare la diversità individuale, culturale e relazionale.

Se l'obiettivo è quello di creare, attraverso la pratica sportiva, momenti volti allo sviluppo delle competenze relazionali e alla maturazione del pensiero critico, crediamo che articolare progetti scolastici sulla pratica dello yoga bambini secondo il metodo “Yoga in fiore®”, possa rispondere alle emergenze educative che con sempre maggiore frequenza si presentano nel difficile e mai concluso lavoro dell'insegnamento.



Lo yoga è una disciplina che può rispondere a diverse esigenze in campo educativo. Non si tratta infatti di un'attività che riguardi solamente il benessere corporeo, ma di un sapere che abbraccia l'essere umano nella sua interezza, coinvolgendo i bambini e i ragazzi nell'allenamento delle loro capacità fisiche, relazionali, ludiche, psichiche, ecc. Lo yoga, nonostante le caricature che una scarsa e superficiale conoscenza di questa disciplina hanno contribuito a creare, presenta notevoli potenzialità in grado di rispondere alle emergenze che le nuove sfide in campo educativo presentano. Pensiamo solamente alle difficoltà derivanti dalla facilità con cui nella nostra società è

possibile spostarsi sul territorio e come spesso una scarsa conoscenza della nostra cultura, ci predisponga ad una superficiale considerazione degli altrui usi e costumi.

Emblematico in questo senso è l'atteggiamento di diffidenza che la cultura Occidentale riserva allo yoga, nonostante diversi autorevoli personaggi e filosofi abbiano dedicato grande attenzione al mondo legato a questa disciplina. Tra i più conosciuti vi sono ad esempio Carl Gustav Jung (1875-1961) o Mircea Eliade (1907-1986). Il panorama si amplia ulteriormente se consideriamo grandi pensatori interessati ad un confronto tra la cultura Occidentale e quella Orientale, come Arthur Schopenhauer (1788-1860), Michel Foucault (1926-1984).

I luoghi comuni che dipingono lo yoga solo come un restare nella posizione del loto ad occhi chiusi a recitare "Om" possono divenire straordinarie opportunità di realizzare nel concreto cosa voglia dire studiare una disciplina con cura ed attenzione, osservando in noi stessi i pregiudizi e le false convinzioni che ci impediscono di relazionarci con autenticità nei confronti dell'altro, del diverso da noi. Ecco perché crediamo nell'interdisciplinarietà di questo sapere, da approfondire non solamente attraverso la realizzazione di una serie di lezioni esperienziali legate alla pratica del metodo "Yoga in fiore®", ma anche tramite laboratori didattici che esaminino lo yoga da diversi punti di vista.

L'obiettivo principale è quello di rispondere all'esigenza di aiutare i giovani a valorizzare il percorso scolastico come momento utile all'acquisizione di competenze personali e relazionali: priorità della scuola, oltre a permettere agli studenti di eccellere nelle materie studiate, dev'essere anche quello di permettere un pieno e completo sviluppo delle competenze relazionali e sociali. Gli studenti possono infatti essere bravi nello studio, ma non essere in grado di relazionarsi con il tessuto sociale, culturale, relazionale e lavorativo in cui vivono.



Conclusione

L'etica e lo Yoga:

Oggigiorno in Italia lo Yoga viene percepito come un ottimo antistress, un buon modo per dimagrire e migliorare la propria forma fisica perdendo di vista il vero cuore della disciplina.

Spesso in Occidente chi pratica assume un atteggiamento esteriore che non corrisponde alla vera realtà dello yoga, un percorso di vita volto alla ricerca ideale di uno yogin immaginario e ideale.

Ciò che non viene preso in considerazione è che lo Yoga è una via spirituale e non solo un metodo per raggiungere calma, piacere, serenità, abbandono e armonia.

La vera spinta per praticare Yoga dovrebbe essere la ricerca di ciò che siamo, del nostro vero sé in un percorso di consapevolezza che agisce simultaneamente sulla struttura fisica e su quella mentale in cui l'azione del corpo è sostenuta dall'azione della mente.

Torniamo però alla domanda: cos'è lo yoga?

A questo proposito mi piace molto la definizione data da Antonio Nuzzo nel suo libro "I doni dello yoga", edito da Morellini Editore:

"Lo yoga è un sofisticato percorso di ricerca spirituale che ha come obiettivo ultimo l'eliminazione della sofferenza, il raggiungimento della beatitudine, della felicità più profonda, la ricongiunzione tra il sé e il Sé".

Lo yoga ha origine antichissime; nella valle d'Indo sono state ritrovate statuette in posizione meditative datate dai 3500 ai 1500 anni prima di Cristo.

Il primo a mettere per iscritto lo yoga è Patañjali con il suo *Yoga Sutra*, raccolta di 196 aforismi sullo yoga datati all'incirca tra il 325 e il 425 d.C.

Nello yoga Patañjali individua 8 gradini o membra, detti anche anga, che sono:

1. Yama, i comportamenti verso ciò che ci circonda
2. Niyama, i comportamenti verso noi stessi
3. Asana, la pratica degli esercizi fisici
4. Pranayama, la pratica degli esercizi di respirazione
5. Pratyahara, il controllo dei sensi
6. Dharana, la capacità di dirigere la mente
7. Dhyana, la capacità di entrare in rapporto con ciò che cerchiamo di comprendere

8. Samadhi, la completa fusione con l'oggetto da comprendere

Come si evince dalla progressione delle azioni per giungere al samādhi ¹ o beatitudine (anche se questa parola è una semplificazione per tradurre in realtà un termine intraducibile, un suo



significato più ampio è riportato nelle note *), dobbiamo attraversare gli altri 7 stadi precedenti.

Gli asana, ovvero le posizioni tipiche dello yoga sono al terzo gradino, dopo Yama e niyama e prima del respiro, della meditazione ecc.

Passo fondamentale nel cammino verso la beatitudine è comprendere che, prima di metterci sul tappetino a praticare, c'è bisogno di modificare i nostri comportamenti verso ciò che ci circonda (Yama) e verso noi stessi (Niyama).

¹ *Il samādhi è un concetto difficile da raggiungere, persino anche solo da immaginare, perché è l'apice del pensiero e, allo stesso tempo, sembra essere il suo annullamento: se il samādhi è, come spiegato da Patañjali, la concentrazione perfetta, tanto perfetta da portare a una sublimazione tale da esistere e al contempo dissolversi nell'oggetto della propria meditazione. (dal sito <https://unaparolaalgiorno.it/significato/samadhi>)

E allora vediamo insieme questi Yama e Niyama, 10 regole etiche che ogni praticante yoga dovrebbe rispettare e che ritengo vadano insegnate anche ai bambini.

All'interno di Yama (le astensioni che riguardano il rapporto con gli altri) troviamo:

- Ahimsa: la non violenza, la gentilezza, l'amicizia, l'amorevole considerazione per le persone e per le cose.
- Satya: la verità, la retta comunicazione attraverso la parola, gli scritti, i gesti e le azioni, ma anche il saper tacere pur di non danneggiare una persona.
- Asteya: non rubare, la capacità di astenersi dal desiderare o prendere ciò che non ci appartiene.
- Brahmacharya: la moderazione nelle nostre azioni, un movimento verso l'essenziale.
- Aparigraha: il non possesso, la non ingordigia ovvero la capacità di prendere solo ciò di cui abbiamo bisogno.

All'interno di Niyama (osservazioni che si identificano con la disciplina personale) ci sono invece:

- Saucha: la pulizia, ovvero mantenere pulito e in ordine il corpo sia esternamente che internamente e anche l'ambiente in cui viviamo.
- Santosha: modestia, contentezza; la capacità di accontentarsi ovvero l'essere soddisfatti di ciò che abbiamo e di ciò che non abbiamo.
- Tapas: la rimozione delle impurità del corpo e della mente attraverso un corretto modo di dormire, di fare esercizio fisico, di nutrirci, di lavorare. È tutto ciò che facciamo per mantenere il corpo in forma, per purificarlo.
- Svadhyaya: lo studio e la necessità di esaminare e valutare i progressi fatti. Avvicinarsi a se stessi e conoscerci.
- Isvarapranidhana: deporre tutte le nostre azioni ai piedi di Dio nel rispetto di una più alta intelligenza, ovvero l'accettazione dei nostri limiti. Noi facciamo del nostro meglio ben consci che il resto lo lasciamo ad un potere superiore.

Quanto mi interessa sottolineare in questo elaborato è ciò che considero “etico” per eccellenza nel campo dello yoga e ciò che cerco di trasmettere ai bambini.

Lo yoga è etico sotto molti aspetti; innanzitutto perché per praticare basta un tappetino, possibilmente uno spazio in natura, ma possono andare bene anche una sala, una palestra, un semplice pavimento pulito. Lo yoga è poi etico nel modo in cui è attento alla natura, all’ambiente e all’ecologia; spesso chi pratica segue un regime alimentare vegetariano e sposa uno stile di vita sostenibile preferendo un abbigliamento in fibre naturali piuttosto che sintetico e magari seguendo e imparando l’arte dell’arrangiarsi e dell’auto sostentamento.

Riassunto, del riassunto, del riassunto:

considero lo yoga etico perché può essere praticato in ogni dove senza specifiche attrezzature, nel rispetto della natura, degli altri essere viventi e di noi stessi.

L’eticità dello yoga secondo me sta anche nel fatto che può essere praticato dalla più tenera età alla vecchiaia, anche da chi ha limitazioni fisiche e mentali.

Lo yoga è etico perché ci spinge a conoscere noi stessi, ma soprattutto ci invita a scoprire i nostri talenti, le nostre peculiarità e di contro a vedere anche le nostre “ombre”, i nostri limiti e a lavorare per superarli.

Lo yoga è etico perché può entrare in maniera trasversale in tutti gli sport con gli strumenti che gli sono peculiari; meditazione e rilassamento possono essere infatti preziosi alleati di cui l’atleta può usufruire per affrontare la propria disciplina e le relative competizioni con uno spirito più consapevole e centrato.

Lo yoga bambini è etico perché fin dalla più tenera età, attraverso il gioco e l’esplorazione del corpo e delle emozioni porta i bambini alla conoscenza di loro stessi, delle proprie risorse e dei propri limiti, al rispetto di sé stessi, degli altri e del mondo che li circonda.

Possiamo costruire un mondo migliore sull’eticità dello yoga, questo mi sto impegnando a fare.

Grazie.

Paola Bezzo e A.S.D. Yoga in Fiore

Riferimenti bibliografici

Il cuore dello Yoga, T.K.V. Desikachar, Ubaldini Edizioni;

I doni dello yoga, Antonio Nuzzo, Morellini Editore;

Piccolo Yoga, Clemi Tedeschi, Macro Edizioni, 2016;

Yoga per bambini, Maurizio Morelli, Red Edizioni, 2008;

Emozioni, Tesina Yoga in Fiore, 2019;

Sito internet, <https://www.yogainfiore.com/>