

PROGETTO “YOGA”



**Progetto riservato alle scuole primarie per l'anno scolastico
2015 – 2016**

Educazione alle antiche tecniche corporee orientali

Responsabili Didattici:
Maestra di Yoga - certificata Yoga Alliance-
Rosa Sabbatelli

Premessa

La famiglia e la scuola si trovano alcune volte impreparate ad affrontare situazioni di disagio dei bambini e degli adolescenti (tanto più gravi nei quartieri periferici delle città). Molti malesseri dell'infanzia e dell'adolescenza equivalgono ad altrettanta sofferenza nella maturità della vita e l'umanità subisce la mancanza di soluzioni reali ed intelligenti ai problemi. Siamo convinti che le varie forme di intervento, in campo psicopedagogico e motorio devono produrre armonia nel corpo e nella psiche per cui di fondamentale importanza risulta la propriocettività organistica ossia, quella capacità di percepire il proprio essere come unità di corpo e psiche. L'attività motoria ha un ruolo importante da questo punto di vista in quanto costituisce uno degli strumenti privilegiati per accedere al mondo degli affetti, delle pulsioni, dei sentimenti. Apre i canali inconsci ristabilendo il collegamento tra la sfera razionale e il mondo interiore dell'individuo. È assolutamente necessario dare a tutti i bambini e

adolescenti il senso delle proprie radici e la capacità di crescere sani e forti senza ombre di alienazione o malesseri psico-fisici.

Il laboratorio intende aprire attraverso i suoni, i gesti, i colori e l'espressione corporea, in tutte le sue varianti, i paesaggi interiori, la fantasia, il sogno, l'immaginazione come espressioni dell'anima, l'emozione e la percezione corporea come ulteriori mezzi di amplificazione dei processi cognitivi.

Il progetto intende promuovere, attraverso attività ludico espressive, la continuità fra azione, pensiero ed emozione che, mentre descrive le condizioni dello sviluppo psicologico, riscopre il valore globale del rapporto educativo, riconducendo il termine educazione al significato originario, di portare alla luce l'intelligenza interiore. In questo senso favorisce la creatività, la conoscenza dell'unità mente- corpo come scoperta di sé stessi. Conoscere sé stessi è la base della cooperazione, della solidarietà, dell'interazione positiva con la classe, con l'ambiente sociale e naturale. Questo incrementa i processi di apprendimento al saper fare, al saper essere ed al saper vivere con gli altri.

Bisogni educativo didattici

Per una molteplicità di ragioni, in Italia, nella scuola dell'infanzia ed primaria non si è dato il giusto risalto al linguaggio corporeo. Eppure, nell'interazione con il mondo circostante, ciascun bambino comunica attivando una molteplicità di linguaggi, verbali e non verbali. Tra i linguaggi non verbali, i linguaggi del corpo rappresentano una costante presenza comunicativa, a volte prevalente, a volte complementare ad altre forme di linguaggio. Se è giusto affermare che la scuola deve affrontare le problematiche del linguaggio corporeo, la disciplina maggiormente deputata diventa proprio l'educazione motoria fisica e sportiva.

“Divine Life for Children” che tradotto “Yoga per i bambini”, testo del saggio e santo medico dell'India Swami Sivananda, è una fonte di ispirazione e guida nella formazione della persona a tutte le età, anche se è specificamente diretto ai bambini. Maria Montessori dice che il bambino è il padre dell'uomo, pertanto, educando il

bambino si educa l'uomo. Swami Sivananda dice che il germe dell'educazione deve essere inculcato nel soggetto da quando è piccolo, dalla nascita, dal concepimento, dal preconcepimento. Egli auspica questa consapevolezza per ogni adulto e suggerisce di guidare il bambino nello sviluppo delle virtù più elevate di coraggio, di morale e di spiritualità, conscio che l'età adulta custodirà ancora tali valori, a beneficio di una vita di serena armonia con sé stessi e con il cosmo.

“Yoga è l'arte del retto vivere”, dice Swami Sivananda. Il retto vivere deve essere l'impegno più pregnante dell'uomo. Senza dubbio lo Yoga porta una grande facilitazione, riflessione e pacatezza nel cammino della formazione permanente. Il testo originale, pur avendo avuto la sua prima edizione nel 1952, è di profonda attualità. Yoga è uno stile di vita e di autoformazione permanente, pertanto non può essere relegato a persone, luoghi, tempi escludendone altri. *L'universalità caratterizza lo Yoga. Il bambino è il padre dell'uomo*, sono spesso le prime idee che colpiscono la mente di un bambino e la natura delle impressioni e delle onde-pensiero che vengono per la prima volta in contatto con il tenero intelletto che formano e contribuiscono a formare l'uomo futuro. Fu la perfetta, completa educazione che Shiva ricevette da sua madre, fin dall'infanzia, che fece di lui un gioiello fra gli eroi indiani. Si dice che non sia bene cominciare troppo presto a formare un individuo. L'educazione stessa, senza la vera formazione morale e spirituale è semplice apparenza, nude ossa morte della cultura! Inoltre la mente del bambino impara più dall'esempio che dalla verità nuda e cruda.

Chi insegna nelle Scuole Materne o Elementari e non riconosce l'importanza fondamentale di un corretto insegnamento dell'educazione motoria, trascura, invece, l'importanza decisiva che hanno le attività motorie, in relazione allo sviluppo dell'apprendimento in generale. Per questo l'inserimento nei Circoli Didattici o Istituti Comprensivi, di un esperto di educazione motoria fisica e sportiva mira a sostenere il coordinamento didattico, a fornire l'assistenza organizzativa alla programmazione delle attività ludiche e sportive, oltre che curricolari e costituire un sostegno alla formazione delle insegnanti.

ARTICOLAZIONE DEI PROGRAMMI

I programmi proposti devono consentire di:

- rispondere al grande bisogno di movimento dei bambini;
- promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria, perché diventi abitudine di vita;
- riscoprire il valore educativo del gioco nei suoi aspetti, motorio, socializzante, comportamentale, favorire l'integrazione dell'educazione motoria nell'ambito del curriculum didattico, considerando il movimento al pari di altri linguaggi, totalmente integrato nel processo di maturazione dell'autonomia personale;
- fornire ai bambini momenti di confronto con i coetanei per favorire un corretto concetto di competizione, definendone l'importanza in ambito educativo e limitandone, nello stesso tempo, le degenerazioni che purtroppo caratterizzano molte manifestazioni sportive a livello giovanile;

BISOGNI DEL SOGGETTO

Il bisogno naturale del movimento deve essere fin dai primi anni di scuola sviluppato nei processi educativi. La disponibilità di spazi ampi e di ambienti vari favorisce nel bambino la possibilità di sperimentare il proprio corpo in rapporto alla realtà compressa che lo circonda. La scuola dell'infanzia e la scuola elementare dovrebbero puntare sull'attività motoria come veicolo per sviluppare le capacità non solo fisiche ma anche mentali; sicurezza di sé anche nella vita di relazione; ottenere piena libertà ed autonomia, dunque, una crescita armoniosa dei bambini, facilitandone gli apprendimenti. Utilizzare le fasi sensibili della crescita del bambino, fasi in cui l'apprendimento è facilitato e favorito, saperle riconoscere e sfruttarle per fare in modo che il movimento diventi parte integrante della propria vita e del proprio benessere. L'attività motoria risulterà utile anche nella prevenzione delle forme di obesità, tanto dilaganti, proprio nell'età scolastica e ad evitare una vita sedentaria, condizionata anche dai programmi televisivi, pc e videogiochi.

OBIETTIVI E FINALITA' GENERALI

Il progetto mira al raggiungimento degli obiettivi sotto elencati, frutto dell'esperienza "Il corpo ed il movimento" e dell'educazione motoria:

- 1)Sviluppare le capacità relative alle funzioni senso percettive e propriocettive (prendere coscienza di sé stesso e del proprio corpo);
- 2)Acquisire ed affinare gli schemi motori di base statici e dinamici, finalizzato al controllo del corpo e all'organizzazione e realizzazione di movimenti complessi;
- 3)Sviluppare i requisiti coordinativi generali e specifici (equilibrio, reazione, differenziazione, orientamento, combinazione, coordinamento ecc.)
- 4)Sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, sacrificio) che sono determinate da fattori energetici e metabolici e, dunque, anche da una corretta alimentazione;

Le capacità motorie coordinative e condizionali si supportano a vicenda e sono i presupposti funzionali per l'apprendimento e l'esecuzione delle abilità (saper fare) che, unite alle conoscenze (sapere) ed ai comportamenti (saper essere) che si sviluppano durante i corsi, si trasformano in un bagaglio di competenze che accompagnano il bambino per tutta la vita.

- 5)Educazione respiratoria (TECNICHE DEL PRANAYAMA);
- 6)Sviluppo della coordinazione;
- 7) Meditazione;
- 8)Condivisione di regole e norme per la socializzazione;
- 9)Educazione al controllo ed alla consapevolezza;
- 10)Sviluppo della creatività (il pensiero creativo);
- 11)Autodisciplina;

TEMPI

Numero di lezioni da concordare in orario curriculare;

SPAZI

Utilizzo delle palestre o spazi attrezzati presenti nei plessi coinvolti nel progetto;

MATERIALE

- Copertine;
- Indumenti caldi, larghi, comodi leggeri;

METODOLOGIA

Le lezioni prevedono progressioni tecnico didattiche di apprendimento motorio, tecniche di rilassamento, di meditazione sotto forma di gioco.