



Yoga Educazione

Autismo e Yoga

La Rivista **Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena – Anna Chiusolo – Beatrice De Gennaro – Nicola Nesta – Katia Baldassarre – Stefania Sgherza

Editore
Associazione Nazionale
Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M.Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale
Università degli Studi di Bari)*

L'autismo è un disturbo pervasivo dello sviluppo che incide principalmente su tre dimensioni dellapersona : **interazione sociale, comunicazione e repertorio comportamentale** .

Le cause dell'autismo ad oggi non sono ancora ben definite. La ricerca attuale è concorde nel sostenere che ci sono condizioni "multifattoriali", alla base della patologia. Solo in una bassa percentuale di casi (intorno al 10%), l'autismo è riconducibile ad una sindrome dovuta a mutazioni in un singolo gene (per esempio, la sindrome dell'X Fragile, la sclerosi tuberosa), o ad anomalie cromosomiche. In tutti i casi però si rilevano almeno le tre disfunzioni sopra citate.

Gli interventi educativi per aiutare i bambini con autismo non coniugano quasi mai il piano corporeo con gli altri interventi cognitivo comportamentale e del linguaggio. Spesso c'è una frammentazione delle azioni riabilitative. In una studio condotto dai ricercatori di Seattle (Usa), il piano corporeo ha assunto un ruolo importante nella ricerca. Il programma denominato "Integrated Movement Therapy" aveva come tesi di fondo la convinzione che **lo yoga apporta benefici ai praticanti, ed è probabile che questi stessi benefici potessero essere raggiunti dai bambini autistici.**



Sommario

Autismo e Yoga p.1

Yoga a Scuola p. 3

Forse presto lo yoga nelle scuole p.6

Libri per espandere le frontiere della mente p 9



I ricercatori hanno lavorato sulle funzioni deficitarie dei bambini. L'approccio ha combinato la conoscenza dei disturbi del linguaggio, del comportamento e dell'aspetto mentale con una terapia basata sullo Yoga.

E' importante rilevare che accanto alle problematiche del linguaggio, dell'interazione sociale e del comportamento l'autismo è spesso accompagnato da mancanza di coordinamento e mancanza di coscienza del proprio corpo.

Nella terapia IMT si utilizzano *asana* specifiche e pratiche di *pranayama* per lavorare su questi aspetti deficitari, stimolando il sistema vestibolare (responsabile dell'equilibrio e della stabilità) e le capacità propriocettive (legate alla consapevolezza del proprio corpo nello spazio).

Lo yoga in particolare, favorisce la consapevolezza, potenzia la percezione sensoriale e migliora la concentrazione e la capacità di rilassamento. Nella ricerca hanno scelto di combinare le asana dello yoga, la respirazione, la concentrazione ed il rilassamento con esercizi di stimolazione tattile, del linguaggio e del movimento. I ricercatori hanno concluso che lo yoga interviene positivamente sulla gestione dello stress, attenzione, ascolto, consapevolezza del proprio corpo e sul rilassamento dei bambini con autismo.

Lo yoga è uno strumento le cui tecniche producono un effetto immediato di benessere facilmente riconoscibile da qualsiasi soggetto e questo, a mio avviso, funziona da elemento motivante per il praticante.

Imparare a riconoscere i propri stati emotivi esserne consapevoli ed utilizzare le tecniche yoga per gestirli ha una forte ricaduta anche sull'apprendimento e sulle competenze che il soggetto può sviluppare in relazione a se stesso ed all'interazione con il mondo.

Lo yoga è un grande dono che si può fare ai bambini anche se consideriamo soltanto la consapevolezza che sviluppano del proprio corpo del respiro, e degli stati di tensione e rilassamento.





Yoga a Scuola: un'esperienza d'insegnamento

Attività di ricerca promossa da ANYE

Nell'a.s. 2015/2016 l'A.N.Y.E., l'Associazione Nazionale Yoga Educazione di Molfetta, che a partire dal 2011 ha avviato percorsi sperimentali in alcune scuole pugliesi, ha realizzato una ricerca dal titolo "Yoga a scuola", finalizzata a verificare l'impatto della metodologia di insegnamento codificata nel libro "Bimbi a scuola di Yoga", pubblicato dalla dott.ssa Maria Cavalluzzi con la prefazione del prof. Vito Antonio Baldassarre, sulle attività scolastiche in orario curriculare, anche al fine di individuare buone pratiche per l'insegnamento-apprendimento.

La finalità principale dell'attività è stata verificare se e come lo yoga possa intervenire sui comportamenti, sulla concentrazione, sulla memorizzazione, ma soprattutto sull'acquisizione delle competenze da parte degli alunni, anche in situazione di difficoltà di apprendimento e di disagio emotivo.

Il lavoro ha visto il coinvolgimento della Cattedra di Pedagogia Sperimentale – Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia e Comunicazione dell'Università degli studi di Bari diretta dal prof. Michele Baldassarre e delle seguenti scuole primarie pugliesi: 3° CD Fraggianni - Barletta (BT), 3° CD Don Lorenzo Milani – Modugno (BA) 1° CD Don Pietro Pappagallo – Terlizzi (BA), 2° CD prof. V. Caputi - Bisceglie (BT).

Inoltre, sono stati informati della ricerca il MIUR e l'USR.

L'assetto scientifico e sperimentale delle attività è stato garantito da una serie di strumenti di valutazione predisposti per la raccolta dei dati e l'osservazione. Per citarne alcuni: diario di bordo, scheda rilevazione clima di classe, scheda rilevazione delle competenze ispirata al modello ICF, valutazione finale famiglie e alunno.

L'analisi e l'elaborazione dei dati è stata di tipo qualitativo (momenti di osservazione diretta a cura di un componente della equipe, diario di bordo, liberi pareri espressi dagli intervistati, ecc.) e quantitativo (calcolo di frequenze, medie, elaborazione di grafici, ecc.).





Alle attività di ricerca hanno partecipato sei classi di scuola primaria con 130 alunni di età compresa tra sei e nove anni, di cui quattro diversamente abili, e 9 docenti.

È sembrato opportuno limitare, in questa prima esperienza, il numero dei partecipanti e coinvolgere solo la scuola primaria, ma è intento dell'A.N.Y.E. continuare l'attività di ricerca per i prossimi anni scolastici estendendo il progetto alla scuola secondaria di primo e di secondo grado. I risultati di questa prima esperienza saranno sicuramente utili per perfezionare gli strumenti e le dinamiche di osservazione al fine di trovare conferme, smentite e/o di verificare nuove ipotesi.

Tutte le risultanze sono state raccolte in un elaborato che attualmente è in fase di chiusura e in procinto di essere pubblicato, al quale hanno dato il loro contributo anche le docenti coinvolte. Si può dire, infatti, che solo grazie alla loro competente collaborazione sia stata possibile la realizzazione delle attività previste della ricerca.

Nel numero 6 della rivista pubblicato nel luglio 2016, sono stati pubblicati due articoli dal titolo "Ricerca Yoga a scuola" e "Monitoraggio e Valutazione: alcune riflessioni" rispettivamente a cura di Maria Cavalluzzi e Maria Teresa Gallo, che hanno dato una prima valutazione delle attività soprattutto dal punto di vista del gradimento da parte degli alunni.

A partire da questo numero della rivista pubblicheremo le valutazioni con le quali le docenti coinvolte hanno dato il loro contributo alla pubblicazione.

In questo numero pubblichiamo di seguito la relazione elaborata dalla docente Katia Baldassarre, insegnante responsabile delle attività previste dalla ricerca nella classe 1A del 3° Circolo Didattico "Don Lorenzo Milani - plesso Vito Faenza" di Modugno.

Yoga a scuola: un'esperienza didattica

"Modificando l'immagine che l'uomo pensante crea del mondo, egli modifica anche se stesso.

L'uomo il cui sole gira attorno alla terra è diverso da quello cui la terra è satellite del sole."

(C. G. Jung)

Nell'anno scolastico 2015/2016 abbiamo avviato, a partire da novembre, un percorso di ricerca sull'uso dello yoga applicato alla didattica in classe.

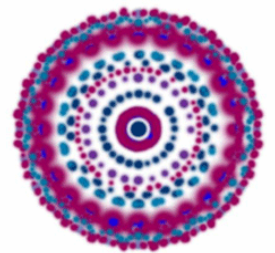
Presentata sia agli alunni che ai genitori come nuova metodologia in affiancamento alla didattica disciplinare dell'Italiano, la ricerca si è sviluppata come “appuntamento” sistematico in cui, una volta a settimana per una durata di 1 ora, abbiamo svolto la lezione di Italiano in palestra.

Il successo delle lezioni, sia dal punto di vista degli alunni, come si è evinto dal monitoraggio intermedio e finale, sia da quello dell'apprendimento, ha consolidato in me la convinzione della ricerca come “buona pratica”. La ricerca ha coinvolto l'intera classe 1^A di 25 alunni.

La lezione è stata strutturata in 5 momenti:

- esecuzione di alcune posizioni (asana), per “risvegliare” il corpo;
- pratica di concentrazione (trataka), per “accendere” la mente unidirezionale;
- attività didattica di Italiano;
- pratica di rilassamento (yoga nidra), per consolidare gli apprendimenti ad un livello più profondo;
- elaborazioni grafiche, al fine di far emergere la creatività propria di ogni alunno.

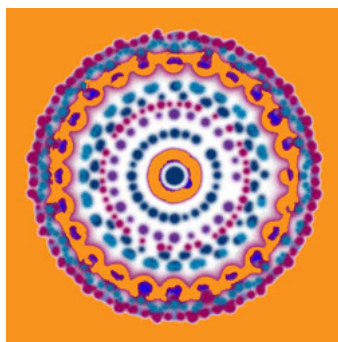
Data l'età dei bambini, all'inizio ho ritenuto opportuno presentare le asana in modo estremamente ludico senza badare troppo alla corretta postura. Man mano che i bambini hanno acquisito maggiore padronanza del proprio corpo, dell'uso del tappetino e delle asana stesse (nei primi incontri ho preferito non variare molto), ho provveduto a correggere le posture e ad affiancare il controllo della respirazione.





La pratica di concentrazione è stata fatta con l'uso di un foglio bianco al cui centro è presente un punto nero. I bambini, mantenendo il foglio ad una giusta distanza, in modo da non avere altro nel proprio campo visivo, si sono concentrati sul punto, chiudendo gli occhi e mantenendo la visualizzazione del punto stesso.

Nella seguente parte didattica gli alunni si sono mostrati attenti alle spiegazioni ed estremamente concentrati nelle esecuzioni individuali degli esercizi. In particolare, gli alunni con maggiori difficoltà sono riusciti a svolgere le attività con maggiore concentrazione e senza ansia.



La pratica di rilassamento ha fatto sì che gli alunni introiettassero ulteriormente gli apprendimenti ed al contempo sperimentassero la “pausa” dalla frenesia che, purtroppo, caratterizza la vita di ogni giorno. Tutti gli alunni hanno mostrato, via via che si è proceduto con il progetto, una maggiore calma e autocontrollo.

L'attività finale di elaborazione grafica ha permesso agli alunni di esprimere liberamente e creativamente quanto sperimentato durante l'intera sessione, mostrando, con il passare del tempo, un miglioramento nelle abilità compositive grafiche. In conclusione, posso affermare che da un punto di vista prettamente didattico sono state indubbiamente potenziate le capacità attentive e di concentrazione, anche in osservazione del miglioramento degli apprendimenti disciplinari.

È migliorata anche la socializzazione tra gli alunni e l'inclusione. Infine, è stata sviluppata e potenziata la consapevolezza del proprio corpo.

Forse presto lo Yoga nelle scuole

di Prof. Rosanna Sebastio

Durante la sua visita in India avvenuta alla fine dello scorso mese di ottobre, il Presidente del Consiglio Italiano, Paolo Gentiloni, in un incontro tenutosi a New Delhi con il Primo Ministro Indiano [Narendra Modi](#) ha espresso la possibilità di introdurre lo yoga come insegnamento nelle scuole italiane.



Non lo ha solo detto stringendo la mano al suo omologo indiano, ma lo ha fatto inserire nel memorandum finale che entrambi hanno sottoscritto alla fine dell'incontro.

In particolare è detto *“Si cercherà di capire se sia possibile inserire questa disciplina a scuola, nelle ore di ginnastica, coinvolgendo anche istituzioni qualificate indiane.”*

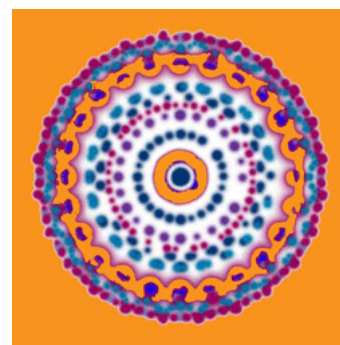
La cosa sicuramente ha reso felice il premier indiano che notoriamente è un convinto sostenitore della pratica yogica. È stato, infatti, uno dei più attenti sostenitori della creazione della Giornata Internazionale dello Yoga, istituita dalle Nazioni Unite con risoluzione adottata dall'Assemblea Generale n. 69/131 del 11 dicembre 2014 e che si celebra il 21 giugno.

Alla festa partecipano molte Nazioni, tra cui l'Italia, che in quella data, o in altre vicine, consentono di organizzare riunioni finalizzate all'esecuzione di attività yogiche. Nel 2015, in occasione della sua prima celebrazione, oltre 40.000 persone provenienti da tutto il mondo sono state guidate personalmente dal premier Modi che li ha intrattenuti sul prato dell'India Gate per circa 35 minuti yogici.

In Italia, naturalmente non tutti hanno provato la stessa emozione. Dal dibattito subito apertosi a tutti i livelli, la proposta ha diviso il mondo delle opinioni, non solo nell'ambito della scuola, e ha avuto molto risalto sugli organi di informazione cartacei e sul web.

Tra coloro che bocciano l'iniziativa Olga Cicognani, insegnante di educazione fisica attualmente docente di Scienze motorie a Bologna e presidente regionale del Centro Studi per l'Educazione Fisica in Emilia Romagna, che in una intervista rilasciata a ilfattoquotidiano.it (pubblicato in data 1 novembre 2017) dichiara esplicitamente che *“Lo yoga nelle scuole non serve”* perché in disaccordo con la definizione di educazione motoria che, secondo la Cicognani, *“sono ore di attività, dove c'è movimento”* mentre lo yoga, giudicato passivo, *“mette in moto la mente ma non il corpo”*.

Più disponibile Giuseppe Cindolo presidente della Federazione Italiana Educatori Fisici e Sportivi che, sempre sullo stesso numero de ilfattoquotidiano.it, e-





deve avere una svolta e pertanto deve cambiare il concetto di fondo e a sua volta la figura dell'insegnante" e si dichiara disponibile ad attivare percorsi comuni con la Federazione Insegnanti Yoga, concludendo che *"lo yoga va fatto conoscere ai ragazzi e va introdotto nell'aggiornamento degli insegnanti"*.

Ovviamente l'A.N.Y.E che, nella convinzione degli effetti positivi dello yoga su una mente che studia, da molti anni sperimenta con soddisfazione l'introduzione nella didattica della pratica yogica con un approccio scientifico sperimentale, può solo accogliere con piacere e compiacimento la proposta del Primo Ministro Gentiloni.

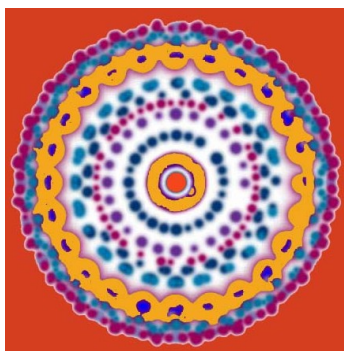
La pratica dello yoga nelle scuole italiane di ogni ordine e grado non è, in effetti, una assoluta novità, soprattutto negli ultimi dieci anni. Basta, infatti, una semplice ricerca internet (digitando: *yoga a scuola*) per evidenziare quante istituzioni scolastiche, nell'ambito della loro autonomia didattica e organizzativa, promuovono attività progettuali curriculari e/o extracurriculari che si avvalgono della presenza di docenti esterni per la realizzazione di attività yogiche a scuola.

Lo stesso MIUR a partire dal 1998 ha firmato vari protocolli d'intesa con la Federazione Yoga Italiana, l'ultimo nel 2015 nel quale si dichiara che si *"ritiene di consentire che nella scuola possano essere avviate iniziative di pratica yoga, considerato come uno dei metodi di sviluppo armonico della intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo"*, in cambio la Federazione si impegna a fornire personale qualificato opportunamente formato.

In pratica, il problema è solo economico: pagare il personale qualificato che interviene. Infatti, l'istituzione scolastica che, notoriamente, non dispone di fondi particolarmente cospicui si trova a dover fare delle scelte e a porsi delle priorità che non sempre possono coinvolgere la pratica dello yoga.

Forse la proposta del nostro Primo Ministro, che vedrebbe lo yoga inserito nelle ore di educazione fisica, vuole risolvere questo quesito, intendendo istituzionalizzare l'attività yogica affidandola ai docenti di educazione fisica?

In tal caso bisognerebbe attivarsi, anche economicamente, per la formazione del personale docente visto che oggi nei corsi di Scienze motoria che preparano gli insegnanti di educazione fisica non è previsto l'insegnamento della pratica yoga,

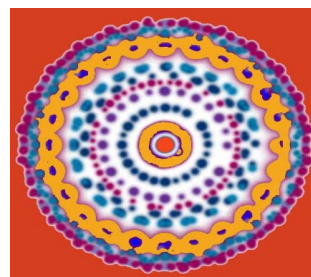




Sicuramente il dibattito si protrarrà ancora per lungo tempo e si spera porterà nuove e costruttive proposte per la realizzazione di quanto dichiarato dal Primo Ministro. A noi piace fermarsi e chiudere con quanto affermato da Nerendra Modi ospite dell'Onu: «*Lo yoga incarna l'unità di mente e corpo, pensiero e azione, moderazione e realizzazione, l'armonia tra uomo e natura e un approccio olistico alla salute e al benessere. Non si tratta di esercizio, ma di scoprire il senso di unità con sé stessi, il mondo e la natura*».

Libri per Espandere le Frontiere della Mente

di Sara e Giuliana Bartoli



Thich Nhat Hanh Le quattro verità dell'esistenza

ED. Garzanti

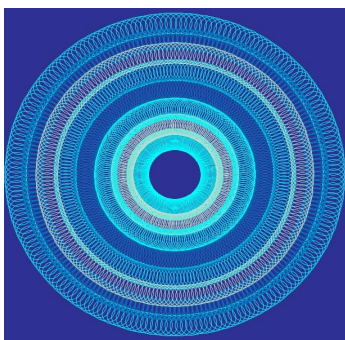
E' sorprendente come Thich Nhat Hanh, monaco buddista vietnamita, autore di numerosi libri e attivista per la pace, riesca a portare nella vita quotidiana la tradizione buddista attraverso pratiche apparentemente semplici.

In questo libro si rivolge ad un mondo globalizzato, agli uomini di ogni religione, razza, cultura affinché si compia una trasformazione interiore in cui i punti chiave sono: consapevolezza, concentrazione, saggezza in modo da creare un codice etico universale, un'etica globale basata sul rispetto reciproco. Chi può negare la veridicità della prima nobile verità del Buddha, punto di partenza di ogni cammino evolutivo: la sofferenza esiste.

Qui l'autore amplia l'orizzonte e guarda alla sofferenza globale, alla distruzione dell'ambiente, ai cambiamenti climatici, alla povertà, al terrorismo, tutti vorremmo fare qualcosa per evitarli.



L'approccio del buddismo e di Thich Nhat Han è di agire su due binari paralleli e cominciare dal dolore che ci portiamo dentro. L'autore propone un esempio illuminante di “Buddismo impegnato” o “applicato” nell'operato dei monaci buddisti durante la guerra in Vietnam: “Praticavamo il respiro consapevole mentre ci occupavamo di bambini feriti da armi da fuoco o bombe. Se non avessimo praticato mentre servivamo avremmo perso noi stessi, ci saremmo esauriti e non avremmo potuto aiutare nessuno.” Il punto di partenza è fermarsi, respirare, divenire consapevoli del proprio corpo, di se stessi e imparare a vedere in profondità nel momento presente la tensione e la sofferenza che sono in noi stessi per lasciarle andare. Solo riconoscendo la sofferenza dentro di noi e dandole un nome possiamo tentare di trasformarla addirittura in felicità, “...l'arte di creare felicità e l'arte di gestire la sofferenza sono la stessa cosa”. E' certamente un obiettivo arduo ma vale la pena di provare ad ascoltare i numerosi insegnamenti che Thich Nhat Hanh ci da amorevolmente, prendendoci per mano e seguendoci passo dopo passo.



Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.

