

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

Responsabile redazione
Stefania Lisena

Redazione
Francesca di Tommaso
Silvia Calizia

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

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

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

Editoriale

Con questo numero zero, l'Associazione Nazionale Yoga Educazione presenta la prima rivista scientifica nazionale in materia di yoga educazione. La rivista sarà pubblicata con cadenza semestrale sul sito dell'associazione.

La rivista si configura come il primo contenitore nazionale, di studi, ricerche, idee e progetti ed ha l'ambizione di raccogliere le istanze, a livello nazionale, sul complesso tema dello yoga educazione e delle possibilità che questo rapporto può offrire sia alla formazione dei docenti sia più in generale all'educazione e formazione delle giovani generazioni.

Pertanto, l'ANYE intende avvalersi di nobili e sinergiche collaborazioni con: il mondo accademico fatto di studiosi, docenti universitari ed esperti di settore e dei membri attivi del Comitato Tecnico Scientifico dell'Associazione, della realtà quotidiana di formatori, educatori, e di tutti quelli che si misurano responsabilmente in situazioni proprie del prendersi cura dell'essere umano.

La rivista individua cinque sezioni: la prima, Studi e ricerche, è esplicitamente dedicata alla concreta e attiva partecipazione al dibattito scientifico intorno ai concetti fondamentali, alle parole chiave e alle pratiche proprie della formazione.

La seconda: dalla parte dei bambini è uno spazio di approfondimento dei diversi linguaggi dell'infanzia. La terza area affronta i temi dell'educazione in famiglia. La quarta, Best practices, è lo spazio di raccordo e confronto delle esperienze delle attività formative, di ricerca-azione e di studi di caso. La quinta area è uno spazio d'informazione su libri, articoli di rilevanza per l'educazione e la formazione.

dott.ssa Maria Cavalluzzi
Presidente ANYE



Conferenza di presentazione del corso Yoga educazione 2009/2010

Sommario:

Editoriale	1
Alla ricerca di insegnanti miti	2
Perché i bambini fanno yoga	3
Insegnamenti	4
Corso di formazione	5
I mandala: dal simbolo alla didattica	6
Libriamo	7

Alla ricerca di insegnanti miti

*Vito Antonio Baldassarre
Università di Bari*



*Siamo alla
ricerca di
insegnanti
che vivano
con
mitezza la
loro attività
professionale
per favorire
spinte
motivazionali
più
efficaci negli
alunni.*

Non equivochiamo. Non siamo alla ricerca di insegnanti da mitizzare. Siamo alla ricerca di insegnanti che vivano con mitezza la loro attività professionale per favorire spinte motivazionali più efficaci negli alunni.

Tutte le ricerche aventi un impianto personalistico-motivazionale arrivano alla conclusione che l'apprendimento è favorito quando si realizza in condizioni che migliorano l'adattamento personale, cioè quando si stimola la soddisfazione dei bisogni di sicurezza, di successo, di autostima promuovendo così anche la maturazione sociale del soggetto.

Mi rendo conto che l'affermazione appena espressa sembra quasi scontata. Ma sul piano della realizzazione concreta non è affatto così scontata.

Un esempio illuminante. La metafora della cipolla utilizzata da Daniel Pennac nel suo Diario di Scuola (Feltrinelli, 2008). Egli racconta che quando la mattina gli alunni si presentano in aula e l'insegnante li chiama ad uno ad uno per nome, li guarda e li vede rivestiti da una serie di sfoglie, come di cipolla. Sono le ansie, le paure, le irritazioni, forse i maltrattamenti e le svalutazioni subiti fuori e dentro la scuola. Che fa allora l'insegnante? E' sufficiente uno sguardo benevolo, una parola di incoraggiamento, un cenno di attenzione, una domanda di interessamento per consentire all'alunno di togliere ad una ad una le sfoglie di cipolla che gli impediscono di essere quel che ciascuno vorrebbe essere. Solo allora diventa possibile esercitare l'attrazione verso un impegno di percorso che metta in moto le energie attive.

Si apre così la porta della motivazione.

Qual è allora la virtù sociale capace di compiere nella quotidianità dell'impegno educativo il miracolo?

Io ritengo che sia proprio la mitezza.

Vediamo un pò insieme quali sono le sue connotazioni?

La relazione tra il formatore e il soggetto/persona che voglia tener conto della coniugazione dei fattori considerati pone problemi sul versante del clima che dinamicamente la caratterizza.

Ed è a proposito di tale clima relazionale che io intendo fare alcune considerazioni sull'importanza della mitezza come virtù equilibratrice della relazione stessa facendo salvi, senza entrare nel merito, i principi epistemologici, pedagogici, metodologici, didattici e istituzionali che, soprattutto nella formazione formale, sono chiamati in causa come principi da rispettare e sui quali una vastissima letteratura è stata e continua ad essere prodotta a livello nazionale e internazionale. Il richiamo alla mitezza, a parte l'eco obbligata alle parole di Gesù Cristo nel Vangelo (Matteo, 5, 5 e 11,29), trova in uno degli uomini italiani più significativi del nostro tempo, Norberto Bobbio, un'attenzione specifica e laica in un breve saggio che ha per titolo Elogio della Mitezza. Troviamo anche un uso della mitezza abbastanza recente, ma piuttosto inconsueto nel settore cui viene applicato, nel volume di Gustavo Zagrebelsky, Il diritto mite².

¹ Bobbio N., *Elogio della mitezza e altri scritti morali*, Gruppo Editoriale Il Saggiatore, Milano, 2006

²Zagrebelsky G. *Il diritto mite*, Einaudi, Torino, 1992

Possiamo dire che si tratta di virtù sociale applicabile all'umanità nelle diverse manifestazioni della vita relazionale.

Passando ad una analisi più approfondita del significato morale di tale virtù, la mitezza è “una disposizione d'animo che rifugge solo alla presenza dell'altro: il mite è l'uomo di cui ***l'altro ha bisogno per vincere il male dentro di sé***”³. Una annotazione che possiamo fare con un forte sapore pedagogico è la seguente: “la mitezza è l'unica suprema *potenza* che consiste nel ***lasciare essere l'altro quello che è***”⁴.

Per quale ragione, quindi, si vuole qui connotare il contesto del discorso formativo con la valenza pedagogica della mitezza?

Riprendendo ancora le parole di Bobbio, trovo le ragioni nelle seguenti argomentazioni: “Anzitutto la mitezza è il contrario dell'arroganza, intesa come opinione esagerata dei propri meriti, che giustifica la sopraffazione. [...] E' contraria alla protervia, che è l'arroganza ostentata. Il mite non ostenta nulla, neanche la propria mitezza: l'ostentazione, ovvero il mostrare vistosamente, sfacciatamente, le proprie pretese virtù, è di per se stesso un vizio. Chi ostenta la propria carità manca di carità. Chi ostenta la propria intelligenza è in genere uno stupido. A maggior ragione la mitezza è il contrario della prepotenza. Il mite è invece colui che ***lascia essere l'altro quello che è***. Non entra nel rapporto con gli altri con il proposito di gareggiare, di confliggere, e alla fine di vincere. E' completamente al di fuori dello spirito della gara, della concorrenza, della rivalità, e quindi anche della vittoria”⁵.

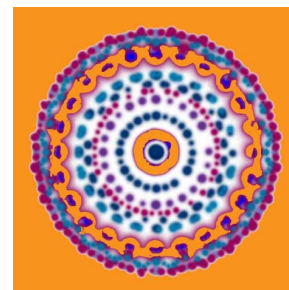
Ma la mitezza non va neppure confusa con la remissività in quanto il remissivo è colui che rinuncia alla lotta per debolezza, per paura, per rassegnazione, mentre il mite rifiuta la gara distruttiva capace di soddisfare la vanagloria o la vanità di primeggiare, rinuncia alla puntigliosità o all'impuntatura che perpetua le liti per un nonnulla, non cede allo spirito di faida e di vendetta che conduce inevitabilmente al trionfo dell'uno sull'altro o alla disfatta di tutti e due.

Il mite non serba rancore, non è vendicativo, “attraversa il fuoco senza bruciarsi, le tempeste dei sentimenti senza alterarsi, mantenendo la propria misura, la propria compostezza, la propria disponibilità”⁶.

La mitezza non va neppure confusa né con l'umiltà e neppure con la modestia, perché la prima è connotata di una certa tristezza e la seconda è connotata da una certa sottovalutazione. La mitezza è una forma di gioia intesa come passaggio da una minore ad una maggiore perfezione. “Il mite è ilare perché è intimamente convinto – come dovrebbe esserlo chiunque si prenda cura della formazione di un'altra persona che il mondo da lui vagheggiato sarà migliore di quello in cui è costretto a vivere, e lo prefigura nella sua azione quotidiana, esercitando appunto la virtù della mitezza”⁷.

La mitezza non è né sopravvalutazione né sottovalutazione di sé perché non è una disposizione verso se stessi, ma è sempre un atteggiamento verso l'altro. Non è da escludere che il mite possa essere anche umile e modesto, ma le tre qualità non coincidono e comunque l'umiltà e la modestia sono per se stessi e non per gli altri.

***La mitezza è
il contrario
dell'arroganza,
intesa come
opinione
esagerata
dei propri
meriti, che
giustifica la
sopraffazione.***



***Attraversa il
fuoco senza
bruciarsi, le
tempeste dei
sentimenti
senza alterarsi,
mantenendo la
propria misura,
la propria
compostezza,
la propria
disponibilità.***

³ Ivi, p.35

⁴ Ibidem

⁵ Ivi, p. 40

⁶ Ivi, p. 41

⁷ Ivi, p. 43



E' importante aggiungere che se anche la mitezza si nutre di tolleranza e di rispetto delle idee e del modo di essere altrui, non coincide con la tolleranza. Anzi vi è da dire che mentre la tolleranza richiede reciprocità, la mitezza non la richiede, ma, come la benignità, la generosità, la benevolenza che sono tutte ugualmente virtù sociali, è unilaterale e cioè mentre io dico: - *Ti tollero se tu mi tolleri*, dico, invece: - *Io custodisco ed esalto la mia mitezza o la mia generosità o la mia benevolenza nei tuoi riguardi indipendentemente dal fatto che tu sia altrettanto mite o generoso o benevolo con me*. La tolleranza nasce da un accordo e dura quanto dura l'accordo. La mitezza è una donazione e non ha limiti prestabiliti e obbligati.

Per completare il quadro, Bobbio individua due virtù complementari della mitezza: la semplicità e la misericordia o compassione con l'avvertimento che "la semplicità è il presupposto necessario o quasi necessario della mitezza e la mitezza è un presupposto possibile della misericordia o compassione. In altre parole per essere miti bisogna essere semplici, e solo il mite può essere ben disposto alla compassione"⁸.

Il contesto educativo e scolastico non può che ricavare vantaggio da questa linea di impostazione.

⁸Op Cit. Lodigiani p.3

Perché i bambini fanno Yoga

di Stefania Lisena



Lontana dall'essere pratica sul tappetino ed ideologia esotica, la disciplina dello yoga è un modo di vivere; è uno dei percorsi millenari più completi per la salute del corpo e della mente. A partire dai tre anni, per tutta la vita. Perché promuove la ricerca di armonia e di equilibrio fisico, psichico e mentale. Del benessere completo. In un percorso di autoeducazione, attraverso l'ascolto di sé e la pratica di asana (posizioni) e di pranayama (tecniche di controllo del respiro e dell'energia vitale) si lavora per armonizzare il sistema nervoso e quello endocrino, si rafforzano l'apparato muscolo-scheletrico e quello respiratorio.

Si acquisiscono elasticità, equilibrio, del corpo, consapevolezza del respiro. Ricerche scientifiche alla mano, lo yoga è una disciplina che stimola concentrazione, apprendimento, memoria e creatività. Che sviluppa la forza di volontà e favorisce sicurezza in se stessi, socializzazione, condivisione ed empatia.

Dona rilassamento e insegna a recuperare forza, calma, e autocontrollo.... Permette di conoscere il mondo dentro di sé, imparando a sentire il silenzio nella mente e ad apprezzarlo. A riconoscere e gestire le proprie emozioni, i pensieri... Con lo yoga il bambino sperimenta che cosa è davvero bene per lui, in modo da sapersi muovere nella vita. Oggi e domani, da adulto consapevole, sicuro e sereno.

**Per una
crescita
equilibrata
e completa
alla scoperta
di se stessi e
del mondo.**

Insegnamenti

*Tratto dagli atti del convegno Mondiale Yoga Australia - 1996
di Satyananda Saraswati*

“L'educazione richiede che venga educato l'intero essere. Non deve essere soltanto l'inculcare agli studenti la conoscenza dai libri, che si limita a galleggiare sulla superficie del loro intelletto come l'olio galleggia sulla superficie dell'acqua.

Le persone devono essere consapevoli dei loro modelli di pensiero, delle loro opinioni, delle loro idee e delle loro emozioni. Questo tipo di educazione non deve essere forzata, poiché questa sarebbe solo conoscenza presa a prestito, non esperienza. A questa educazione vera si deve giungere dall'interno, e uno dei modi per attuare questo sviluppo è attraverso lo yoga”¹.



¹Rivista centro yoga Satyam (MI) - anno 4 — luglio 1998 p. 15

Corso di formazione Yoga Educazione

Si conclude a dicembre 2011 la terza edizione del Corso di formazione “Yoga ed Educazione”, realizzato dall'A.s.d. e sociale Yogasatyam - Studi e ricerche per lo sviluppo umano, in rete con il 4° Circolo Didattico "Don Pasquale Uva" di Bisceglie ed Edunet.

Il corso ha prodotto l'attivazione, per questo entrante anno scolastico, di sperimentazioni dello yoga con i bambini, sia nella scuola che in luoghi di gioco (ludoteche, asili). Infatti, in concreto, il corso mira a formare nuovi operatori della scuola e dell'extrascuola capaci di diffondere e applicare la metodologia yoga nella scuola d'infanzia e primaria, attraverso un percorso formativo biennale orientato ad accrescere le competenze teoriche, culturali e professionali.

La validità dell'utilizzo della metodologia yoga in campo educativo, sia nelle attività curriculari che extra-curriculari, è largamente documentata a livello europeo grazie all'impegno profuso nel settore dalla R.Y.E. (Ricerca Yoga e Educazione). Tanto è vero che in Italia, nel '97, la Confederazione Nazionale Yoga stipulò con il Ministero della pubblica Istruzione Ispettorato Educazione Fisica e Sportiva il protocollo di intesa n. 59/97. In esso è sancito l'impegno a promuovere e favorire la sperimentazione dello yoga nella scuola e nel quale se ne riconosce il valore quando si afferma che lo yoga può essere considerato un valido strumento di miglioramento individuale in quanto si concreta in un sistema dinamico di esercizio fisico da cui chiunque può trarne benefici.



*Conferenza di
presentazione
del Corso Yoga
Educazione
2009/10*



***Docenti nel
laboratorio di yoga
educazione per
scoprire le
potenzialità del
corpo
Lo yoga entra
nella scuola.***

A parte l'indubbia validità della pratica dello yoga sul piano strettamente fisico, le varie ricerche, condotte nell'ultimo trentennio, hanno evidenziato il ruolo attivo dello yoga nel creare quelle condizioni psico-fisiche e ambientali atte ad esplicare un'azione educativa che fornisca al bambino gli strumenti (capacità di rilassamento, concentrazione, creatività, equilibrio) che lo aiutino a divenire protagonista della sua esistenza e a porre le basi per realizzare più serenamente il proprio progetto esistenziale.

La quarta edizione del corso di formazione “Yoga ed Educazione”, partirà il prossimo anno (marzo 2012); la direzione scientifica è del Prof. Vito Antonio Baldassarre (docente dell'Università degli Studi di Bari) mentre la direzione didattica è affidata alla dottoressa Maria Cavalluzzi, pedagoga e insegnante di yoga dagli anni '80.

Il Consiglio Direttivo

Per informazioni: 338.59.68.288 oppure - www.educazioneyoga.it

I Mandala: dal simbolo alla didattica

di Katia Baldassarre

***Il bambino è
facilitato
nell'apprendimen-
to se stimolato
su diversi canali:
uno di questi è
il canale visivo
e il mandala
lavora a questo
livello.***

Nello yoga i mandala sono archetipi: in effetti, compaiono in tempi e culture diverse. E comunque, l'idea del centro e del cerchio protettivo si ritrova anche in numerose danze popolari oltre che nel girotondo dei bambini.

Secondo Jung “il simbolo mandala è un fatto psichico autonomo (...) è una specie di nucleo atomico” (Jung, 1950). Il mandala è così definito come una porta attraverso cui attivare canali di apprendimento diversi.

E' risaputo che il bambino è facilitato nell'apprendimento se stimolato su diversi canali: uno di questi è il canale visivo. E il mandala interviene proprio su questo. Nel corso di formazione “Yoga ed Educazione” ho scoperto il suo utilizzo per fini prettamente didattici, ovvero come schema in cui introdurre un argomento. Lo scorso anno con i miei alunni di prima classe, dovendo introdurre un argomento nuovo in Italiano, ho voluto sperimentare questa metodologia.

Il primo mandala utilizzato è stato quello dei nomi “persone, cose, animali”, ho disegnato alla lavagna il mandala di base (fig.1), spiegando come sarebbe avvenuta la distribuzione, in seguito ho invitato i miei alunni ad individuare un nome femminile e uno maschile per ognuna delle categorie.

Dopo aver predisposto su ciascun quaderno il mandala di base, i bambini hanno riportato il lavoro fatto insieme, utilizzando i disegni (fig.2).

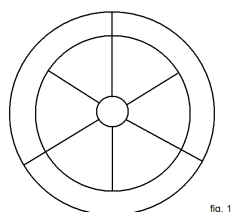


fig. 1

Come prosecuzione del lavoro, ho invitato i bambini a lavorare in piccoli gruppi per individuare nomi diversi trascrivendoli su un altro modello base (fig.3).

La scelta dei colori è stata autonoma. I miei piccoli hanno partecipato con fervore e gioia all'attività, sia in classe, sia a casa: alcuni ne hanno inventati altri e i genitori mi hanno riferito l'entusiasmo mostrato nel raccontare il "mandala".

L'apprendimento delle categorie è stato immediato ed anche efficace nel tempo. All'introduzione di un nuovo argomento ho avuto espressa richiesta di utilizzare un mandala! E così sono seguiti il mandala dei nomi propri e comuni, il mandala degli articoli, il mandala delle qualità del nome, il mandala delle azioni, il mandala della frase minima.

"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" (Jung).

Il mandala simbolo mitico ma allo stesso tempo, concreto mantiene un filo profondo di connessione tra se stessi e l'apprendimento.



Libriamo

Di Sara e Giuliana Bartoli

Cari lettori, questo è uno spazio che ogni mese dedicheremo alla recensione di libri o di articoli di particolare interesse per la formazione e lo yoga.

Per chi volesse approfondire il tema della mitezza consigliamo la lettura del libro edito dalla casa editrice Pensa multimedia (www.pensamultimedia.com) curato dal professor Vito Antonio Baldassarre: *Latenza Valutativa e Pedagogia della Mitezza*.

Articoli sul tema della mitezza: [Bobbio, perché la mitezza e ancora una virtù](#)
[La mitezza articoli vari di Norberto Bobbio](#)

Il libro *Asana Pranayama Mudra Bandha* è unico nel suo genere è molto più di un manuale, esso può essere utilizzato come libro di testo completo per praticanti e insegnanti e inoltre contiene l'essenza, come specificato nella prefazione, degli insegnamenti di uno dei più grandi yogi dei nostri tempi swami Satyananda Saraswati, uno yogi dalla formazione filosofico- scientifica.

Fra i tanti manuali a disposizione fa luce, eliminando confusioni ed imprecisioni, sul ruolo e sull'esatta origine di ogni pratica yoga, tratta direttamente dagli antichi testi sanskriti, un tempo conoscenza esclusiva di pochi eletti.



Ridà a questa antica, raffinata ed attualissima scienza il suo esatto posto nel patrimonio di conoscenza dell'umanità, non quindi passatempo stravagante o modo per mantenersi in forma, ma una disciplina scientifica capace di agire sull'uomo a livello fisico ma anche ai livelli più profondi della mente, della psiche e dello spirito.

http://www.satyanandaitalia.net/edizioni/edizioni_satyananda.htm

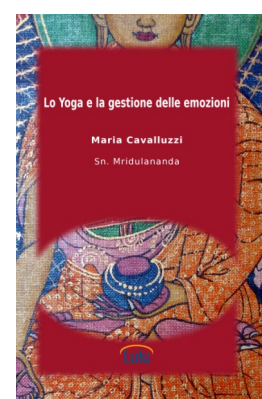
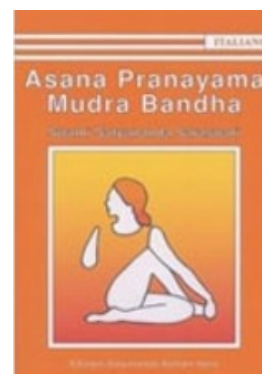
<http://www.yogavision.net/yv/vision.htm>

Altro testo interessante è quello curato dalla dott.ssa Maria Cavalluzzi sul tema dello yoga e della gestione delle emozioni in esso sono descritte le correlazioni tra somatizzazioni e fasce di blocco energetico che si strutturano nel corpo.

Il libro *Lo yoga e la gestione delle emozioni* è un valido manuale che l'educatore consulta per imparare a leggere in chiave yogica le somatizzazioni corporee del bambino e dell'adulto.

In esso è presente una nuova metodologia di lavoro sulle emozioni attraverso lo yoga. I percorsi tracciati dal manuale hanno forti componenti auto-educative: il soggetto impara a lavorare su di sé e ad orientare la sua esistenza. Nell'ultima parte del libro è presentata un'esperienza laboratoriale, ricca di testimonianze, condotta in un laboratorio rivolto ai genitori.

Il manuale è disponibile online sul sito www.amazon.it e www.yogaemozioni.com.
Articoli: [la mente e le emozioni tra religione e scienza](#); [Emozioni un confronto tra teorie psicologiche e buddismo](#); [la gestione dello stress](#).



Associazione Nazionale Yoga educazione

www.educazioneyoga.it

L'Associazione Nazionale Yoga Educazione è stata ideata dalla dott.ssa Maria Cavalluzzi, presentata e accolta positivamente dal nuovo team di docenti in formazione (Corso di "Yoga ed Educazione", promosso dall' Ass. Yogasatyam in rete con Edunet e 4° Circolo Didattico di Bisceglie).

Lo statuto dell'Associazione è il risultato di una riflessione aperta sulle problematiche che emergono in questo nuovo settore di ricerca e si ispira agli insegnamenti di Satyananda Saraswati.

La diffusione dello yoga in ambito educativo e la promozione di una crescita equilibrata delle giovani generazioni sono le finalità principali dell'Associazione.

