



Yoga Educazione

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

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), prof. A. Danisi (docente 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).

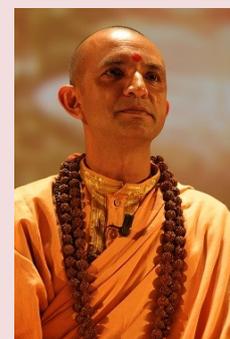
Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

Yoga: La Scienza della Vita *di Swami Niranjanananda Saraswati*

Traduzione a cura di Nicola Nesta dalla rivista *Yoga Magazine* - September 1998 Years 9 - Issue 5
Editore: Sivananda Math Ganga Darshan, - Munger 811 201 (Bihar) pp. 5 - 10

Recentemente ho incontrato due persone che hanno cominciato a farmi delle domande. Per poter capire quello che stavano cercando di dire, ho chiesto loro una cosa: "Descrivete quello che c'è nella mia mano." Una ha risposto: "C'è un bicchiere d'acqua mezzo vuoto." L'altra ha detto: "C'è un bicchiere d'acqua mezzo pieno". Ho capito che chi ha detto che il bicchiere era mezzo pieno era un ottimista, e chi ha detto che il bicchiere era mezzo vuoto era un pessimista. Le domande della gente non cambiano mai. Sono le risposte che cambiano secondo la situazione, le circostanze, lo stato mentale e la capacità di comprendere le risposte. Ma le domande restano sempre le stesse. E' una caratteristica umana. Come esseri umani viviamo un'esistenza lineare. Quando noi progrediamo in questa esistenza lineare tale movimento è conosciuto come evoluzione.

L'evoluzione viene sperimentata sia quotidianamente, sia da una vita all'altra, come pure nella dimensione cosmica dove il fattore dominante è l'infinito, e non il livello finito di esistenza. Lo yoga entra nella vita di ognuno al momento giusto per rispondere alle domande che riguardano lo scopo della propria esistenza. Vi prego di non interpretare



Sommario:

Yoga La Scienza della Vita
1

Stress: se lo conosci (non) lo eviti
5

Yoga nidra: un viaggio dentro
7

Yoga a Scuola: la mia esperienza
10

Libriamo
12



Le cose a cui aspiriamo, come lo stato sociale e una vita confortevole e felice, e quello che si desidera diventare sono ambizioni.

questa affermazione in modo filosofico, astratto, perché lo yoga non è una filosofia né una corrente di pensiero astratto; è piuttosto un modo di pensare molto diretto, preciso e chiaro. L'intero sistema dello yoga si occupa del raggiungimento della realizzazione in relazione alla nostra natura, alla mente, alla vita e all'esistenza. Per questo lo yoga è conosciuto come scienza di vita (...).

Psicologia yogica

Nella vita tendiamo a sperimentare quattro fattori. Il primo fattore è quello della forza. Ognuno di noi ha certe forze dentro di sé. La nostra forza può essere la chiarezza mentale o la forza di volontà, ma contemporaneamente soffriamo delle nostre debolezze innate. Possono essere complessi di inferiorità, inibizioni di vario tipo o la mancanza di forza di volontà. Spesso possiamo vedere che le nostre forze sono sopraffatte dalle nostre debolezze. Se osserviamo oggettivamente la nostra vita, su base quotidiana, vedremo che siamo profondamente influenzati dalle nostre debolezze e, come risultato, soffriamo a causa dell'ansia, della depressione, dell'insonnia, della collera, della frustrazione e così via. Non siamo capaci di gestire i fattori limitanti della nostra vita che si manifestano sotto forma di debolezze. Di conseguenza, vengono a galla problemi psicologici, mentali ed emozionali. L'ambizione e il bisogno sono due ulteriori fattori che influenzano fortemente la nostra conformazione psicologica. Tutti noi abbiamo delle ambizioni, e queste sono gli elementi motivanti che ci spronano nella vita. Le cose a cui aspiriamo, come lo stato sociale e una vita confortevole e felice, quello che si desidera diventare, sono ambizioni. Oltre alle ambizioni ci sono certi bisogni che possono essere fisici, mentali, emozionali, psichici o spirituali. A causa dell'intensità dei fattori limitanti sotto forma di debolezza spesso confondiamo le ambizioni con i bisogni. Crediamo che le nostre ambizioni siano i nostri bisogni, e tendiamo ad ignorare le vere necessità del corpo, della mente e delle emozioni. Così, nella vita c'è una lotta tra la forza e la debolezza, e tra l'ambizione e il bisogno. Non siamo capaci di gestire con mente chiara simili situazioni. Lo yoga ci viene ancora in aiuto dicendo: "Diventa consapevole". Questo è il precetto basilare dello yoga: sviluppare la consapevolezza in modo che si possa osservare se stessi, le proprie qualità e le proprie forze. Ed è qui che inizia veramente la psicologia yogica, nel far osservare e poi trovare un accordo con la mente. Non c'è lotta con se

stessi o con la propria vita. Quando si arriva ad un accordo con se stessi c'è l'accettazione basata sulla realizzazione della personalità e della natura umana.

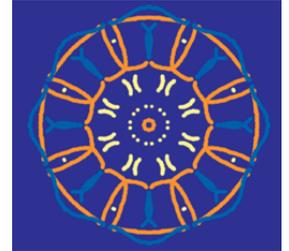
Armonizzare le emozioni

E' questo il modo in cui gestire quello che succede nella nostra testa. Dobbiamo vedere in che modo le forze, le debolezze, le ambizioni e i bisogni possono essere integrati, equilibrati ed armonizzati. Dobbiamo scoprire in che modo il potenziale creativo della nostra testa (l'intelletto) e del cuore (i sentimenti e le emozioni) possono essere incanalati nella giusta direzione. Paramahansa Satyananda dice che le emozioni sono il fattore più potente nella propria vita. Sperimentiamo un'emozione e ci rapportiamo agli altri sulla base di quella emozione.

Quando vediamo uno straniero, un amico, un nemico, nostro figlio o figlia, nasce un'emozione, un sentimento. Quando abbiamo un'inclinazione religiosa, c'è un'emozione collegata a questa. Quando vediamo qualcuno che amiamo e rispettiamo, c'è un sentimento, un'emozione. Viviamo in un mondo pieno di emozioni. Nella vita umana il conflitto principale è causato dalla disarmonia nell'ambito delle emozioni, non dell'intelletto.

Questa disarmonia a volte si manifesta sotto forma di collera, di odio, di gelosia, di frustrazione, di amore, di affetto, di felicità o di dolore. Pertanto, quello con cui veramente interagiamo nella nostra vita non sono altro che le emozioni. Quando entra la razionalità e siamo in grado di comprendere adeguatamente la situazione, allora si è fatto un passo avanti e c'è un miglioramento.

Per capire cosa sta accadendo nel nostro cuore ci deve essere una certa forma di osservazione di sé. Se mi chiedeste cosa significa yoga, vi direi: "osservazione di sé". Lo yoga non è solo un gruppo di posture fisiche da assumere. Naturalmente, siamo stati preparati nelle asana, ma questo è solo un aspetto dello yoga. Cosa speriamo di guadagnare praticando le posizioni, le tecniche respiratorie, la meditazione, il rilassamento?



Lo yoga non è solo un gruppo di posture fisiche da assumere. Naturalmente, siamo stati preparati nelle asana, ma questo è solo un aspetto



Solo un sollievo temporaneo dallo stress e dall'ansia? Lo yoga è indubbiamente usato per ridurre il livello di stress e tensione nella nostra vita. Ma lo yoga viene anche usato per riformare la mentalità distruttiva che si esprime esteriormente a causa della disarmonia nelle emozioni.

Giusto per farvi un esempio, i nostri swami hanno viaggiato in ventiquattro prigioni di stato del Bihar facendo parte di un progetto trimestrale di insegnamento dello yoga agli ergastolani. Lo scopo era di riformare la loro mentalità negativa per aiutarli a sviluppare attitudini e predisposizioni positive verso la vita e sperimentare armonia e tranquillità.

Questo importante progetto è stato intrapreso perché il governo ha riconosciuto che lo yoga può aiutare queste persone. Lo yoga ha un contributo concreto da offrire, sia nell'ambito della terapia, nel trattamento delle artriti, del cancro, dell'AIDS, sia nel trattamento dei problemi psicologici.

Bisogno di oggi

Tuttavia, più che questo trattamento sintomatico lo yoga ha qualcosa di unico da offrire, e cioè il mezzo per diventare consapevoli di se stessi per evolvere nella vita. Questo è il messaggio più importante dello yoga. Naturalmente, questo tipo di comprensione richiede tempo per svilupparsi perché dobbiamo attraversare certe esperienze nella vita. Finché non attraversiamo queste esperienze non possiamo apprezzare la bellezza dello yoga.

Ci sono molti corsi disponibili nei vari ashram e centri di yoga dove possiamo imparare l'aspetto fisico o meditativo dello yoga, ma oggi il bisogno vero è diverso.

Il nostro bisogno è di renderci conto dello squilibrio nella struttura emozionale e di armonizzarlo. Quando siamo capaci di armonizzare questo squilibrio, la qualità della mente cambia. Possiamo vivere nel mondo, ma la nostra visione cambia.

Se mettiamo degli occhiali con le lenti rosa, vediamo il mondo rosa. Se mettiamo degli occhiali neri vedremo il mondo nero. Se mettiamo degli occhiali con le lenti trasparenti, vedremo il mondo nel suo vero colore. Pertanto, lo yoga dice: prima di tutto, osserva te stesso. Qualsiasi azione, che sia positiva o negativa dovrebbe essere compiuta con consapevolezza.

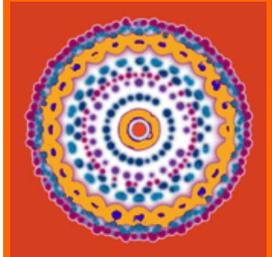


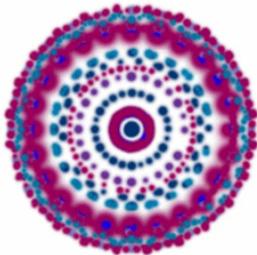
Assicuratevi che qualsiasi cosa facciate sviluppi la vostra natura creativa e contribuisca anche all'evoluzione altrui. Se le azioni che compite non sono costruttive e creano conflitto, confusione, dolore, e sofferenza, non è la via yogica. Le azioni che compite dovrebbero avere una spinta evolutiva per la vostra mente, la vostra coscienza e quella degli altri. Quando con la vostra azione riuscite a promuovere un diverso livello di consapevolezza, allora quella è un'azione yogica. Tuttavia, questa consapevolezza deve essere associata a certe discipline nella vita, che bisogna considerare da una prospettiva diversa. La disciplina non è un'abitudine imposta, con ore fisse per svegliarsi, per dormire e per mangiare. Il concetto yogico di disciplina è di essere in controllo delle facoltà che si sperimentano nella vita e di dirigerle verso la creatività e la positività. Questo è il concetto di educazione yogica (...).

Stress: se lo conosci (non) lo eviti

di Beatrice De gennaro

Se la vita è, come afferma un noto cantautore, “tutto un equilibrio sopra la follia”, può accadere che, in certi momenti o periodi, questo equilibrio diventi troppo fragile o precario, difficile da raggiungere e mantenere anche per gli acrobati e funamboli più esperti. Si vive in bilico, si rischia continuamente di cadere, e a volte si cade davvero, in quella “follia” fatta di pressioni, condizionamenti e sudditanze sociali, modelli da imitare, postazioni da difendere, conflitti da gestire, relazioni da alimentare per un’infinità di ragioni: un mare dove si annaspa, dove, nella migliore delle ipotesi, si può solo galleggiare. Cosa succede? Se non ci sono patologie organiche in atto, disturbi fisici che possano aver determinato o contribuito a determinare il nostro malessere, se non si individuano, negli accadimenti o nelle situazioni che viviamo, cause più o meno palesi in grado di giustificarlo o scatenarlo, rimovibili e risolvibili in qualche maniera, se il nostro smarrimento interiore sembra provenire da molto lontano, da zone remote ed insondabili, s’incomincia a parlare genericamente di stress ed è proprio allora che la faccenda si complica: perché, se gestire e superare lo stress è difficile, lo è altrettanto il descriverlo o il capirlo e perché, nello stress troppo labile e sottile è il confine tra ciò che può





Lo yoga può far molto per combatterlo e curarlo prima che esso si cronicizzi o sfoci in depressioni, stati d'ansia più o meno gravi, disturbi psichici invalidanti.

accadere e ciò che spesso realmente succede. La stessa definizione che ne diede nel 1975 il fisiologo austriaco H. Selye, pioniere degli studi in questo settore, che ne parlò come di “una risposta aspecifica a qualsiasi richiesta (demand) proveniente dall’ambiente” senza fare alcun cenno sulla sua presunta o scontata nocività, apre e sottende significati più ampi, scenari, forse, ancora poco conosciuti. Non a caso Selye distinse lo stress positivo o eustress, da quello negativo o distress, facendo intendere che basta poco, anzi pochissimo affinché il primo possa degenerare nel secondo. Infatti l’eustress, che è una sorta di allenamento delle capacità di adattamento psico- fisico individuale, una forma di energia utilizzata per poter raggiungere più agevolmente un obiettivo, può diventare distress quando da parte dell’organismo c’è una reazione sproporzionata, quando l’eccesso di stimoli esterni ed interni porta ad un logorio progressivo, all’aumento di certe secrezioni ormonali, ad uno stato di allerta permanente che rompe le difese psico- fisiche. D’altronde il termine stress che deriva dal latino *strictus*, cioè serrato”, “compresso”, e che nella cultura anglosassone del XVII secolo significava “difficoltà” o “afflizione” è usato in ingegneria dove si usa mettere sotto stress le travi metalliche per verificarne la resistenza in base ad un principio fisico secondo cui: “tensione e deformazione si producono ogni volta che una forza incontra una resistenza”.

Selye lo introdusse in medicina nel 1936 riferendosi alle risposte fisiologiche degli organismi cui venivano somministrate sostanze nocive ed osservando come gli stessi fossero più soggetti ad ammalarsi se sottoposti a condizioni di stress. Su ciò convergono oggi la medicina ufficiale e quelle alternative che fanno risalire allo stress persino le patologie più serie e gravi riconoscendo la sua capacità di alterazione cellulare.

Lo yoga può far molto per combatterlo e curarlo prima che esso si cronicizzi o sfoci in depressioni, stati d’ansia più o meno gravi, disturbi psichici invalidanti.

Agendo sulla sfera fisica, mentale ed emozionale, attraverso il controllo della respirazione ed un rilassamento graduale che è pieno ed attivo coinvolgimento quindi lucida consapevolezza, esso sblocca le tensioni prodotte dall’ambiente esterno ma anche da processi intellettivi, lo fa venire a galla e fluire via senza che la mente, resa innocua e non disturbatrice, possa interferire.

Si tratta di una vera e propria depurazione da condizionamenti, schemi mentali, cristallizzazioni di esperienze che ci appesantiscono ed ostacolano l'attivazione delle energie che possono circolare ed agire in noi solo se liberate ed incanalate nella giusta maniera. Lo yoga, inteso e praticato senza pregiudizi, in maniera semplice e fiduciosa, può davvero darci una mano a gestire lo stress, in un mondo dove, sempre per citare il cantautore, "non si può fare quello che si vuole" e dove "non puoi spingere solo l'acceleratore". Provare per credere.



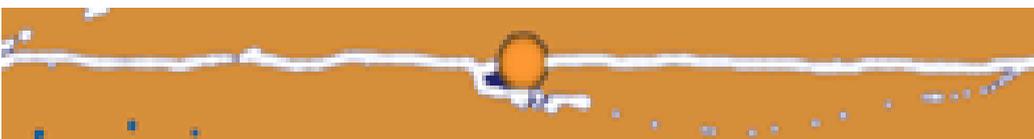
Yoga Nidra: un viaggio dentro

di Stefania Lisena

Un viaggio dentro la propria mente per ridefinirla ... modificare quello che non va più bene per la nostra vita, dando nuove coordinate all'agire. La pratica dello Yoga Nidra può puntare a questo. La tecnica, che deriva dal Tantra, è stata affinata dal maestro Sri Swami Satyananda Saraswati. E' un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale: uno stato di sonno dinamico dove la mente rimane completamente sveglia, così come tutti i canali sensoriali perché rimane vigile la consapevolezza (l'osservatore neutrale che è in noi). In questo stato fisico e mentale, intermedio di sonno-veglia, entriamo in una dimensione alpha-theta dove ci è permesso contattare la parte più profonda di noi. A questo livello possiamo consapevolmente inviare al nostro essere messaggi, indicazioni, propositi (sankalpa), con cui eliminare vecchie abitudini e tendenze (samskara). Per averne delle nuove, scelte da noi coscientemente.

Nello Yoga Nidra si influenza la mente ma non si tratta di convincimento, persuasione o suggestione; semplicemente s'impara a raggiungere uno stato di profondo rilassamento seguendo le istruzioni del maestro che guida, fornisce la tecnica, accompagna, ma non forza.

E' un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale: uno stato di sonno dinamico dove la mente rimane completamente sveglia...



E' tuttavia, necessario sottolineare che essendo una tecnica molto incisiva, che raggiunge stadi profondi della persona (subconscio e inconscio), è bene avventurarsi nel praticarla, con la guida di maestri abilitati all'insegnamento di tale tecnica.

In particolare, per quanto riguarda la formazione e la pratica da parte dei bambini Satyanada scrive: "La visualizzazione in yoga è conosciuta come Dharana. In questa forma di Dharana nominiamo diversi oggetti e lasciamo che il bambino li visualizzi uno ad uno. Egli continua a muovere la sua consapevolezza nominando e vedendo: una rosa, un fiume che scorre, una montagna coperta di neve, un frutto, una chiesa, ecc... Questa pratica non solo lo aiuta a mantenere l'equilibrio psico-emozionale, ma anche a migliorare la sua capacità di visualizzazione. Più tardi quando andrà a scuola per studiare la geografia, storia, la matematica, egli avrà una mente che visualizza oltre che una mente pensante".

La pratica di Yoga Nidra è un viaggio nell'infinito, dove le visualizzazioni creative ci guidano alla scoperta del nostro infinito consapevolmente. Una tecnica, questa che consente, come altre pratiche yogiche, di raggiungere la tranquillità mentale. Il maestro Satyananda assicura che i bambini sono più aperti e recettivi degli adulti all'esperienza di Yoga Nidra perché essi sono "in generale, molto meno tesi e preoccupati degli adulti".

Nello Yoga Nidra si influenza la mente ma non si tratta di convincimento, persuasione o suggestione; semplicemente s'impara a raggiungere uno stato di profondo rilassamento.

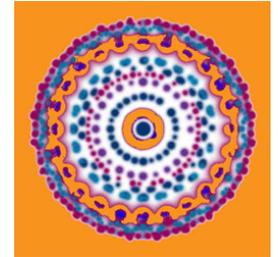


Lo Yoga Nidra è strumento efficace per ricaricarsi quando sono stanchi o nervosi, per il troppo fare. Suggerisce, inoltre, alcune visualizzazioni da poter praticare con i bimbi, dopo un rilassamento completo (tramite la rotazione della consapevolezza attraverso tutte le diverse parti del corpo). “Si può immaginare l’amore interiore che si diffonde, di essere un uccello, una soffice nuvola, un sottomarino che esplora i fondali...di visitare un circo, una spiaggia assolata” e tanto altro ancora.

Questa tecnica si è rivelata molto efficace anche nei casi di bambini con problemi. Alcuni ricercatori sostengono che yoga nidra è una tecnica utile per imparare qualcosa di nuovo perché in questo stato vengono utilizzati entrambi gli emisferi cerebrali: l’emisfero sinistro, logico e conscio e il destro non logico e subconscio. Si può utilizzare ad esempio come supporto per l’apprendimento di una nuova lingua. Anche per i più piccoli, infatti, questa è una via per fare in modo che l’interiorità diventi un luogo da raggiungere e poter esplorare in ogni momento, dove rifugiarsi e riprendere vigore. Perché è importante - come ebbe a dire il Dalai Lama - “... che tutti i bambini accrescano la loro educazione e la trasformino in conoscenza interiore”.

Asana e pranayama possono rimettere in moto il circuito vitale, apportando vantaggi e miglioramenti in campo cognitivo, funzionale ed anche relazionale in qualsiasi soggetto.

La pratica di Yoga Nidra aggiunge di più: è il timone per portare in porto quell’imbarcazione, che poi è la nostra vita. E’ una tecnica che ha un profondo effetto trasformativo sui praticanti; è versatile: può essere usata per rilassarsi (riduce ansia e tensione), per scopi didattici (memorizzare facilmente nuove lingue, o formule matematiche...), per armonizzare l’inconscio più profondo.

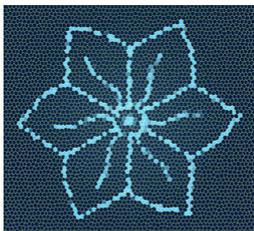


Attraverso lo yoga Nidra è, invece, possibile risvegliare aree silenziose del cervello per stimolare creatività, l’attenzione, la concentrazione e sostenere retta - nel percorso di vita - la mente di chi ha conclamati problemi di disabilità fisica e/o psichica-emotiva.



Di solito è bene al termine di una sessione di *asana* praticare il rilassamento per assorbire più in profondità l'effetto creato sull'organismo e sulla mente dalla pratica yoga. Lo Yoga Nidra può essere eseguito in qualunque momento per distendere le tensioni e ricaricare il corpo di nuova e fresca energia.

Questa è la finalità più diretta e semplice, ma tutte le tecniche yoga e dunque anche Yoga Nidra, mirano ad aiutare il soggetto a sviluppare le potenzialità latenti ed una piena integrazione dei diversi aspetti della personalità.



Yoga a Scuola ... la mia esperienza

di Anna Chiusolo

Per i bambini lo Yoga è un'esperienza di vita e di possibili apprendimenti amichevole e molto vicina ai loro percorsi quotidiani.



Il termine "YOGA" deriva dalla radice sanscrita "YUG" che significa unione, fusione. Come afferma Satyananda Saraswati, una tra le massime autorità dello Yoga e del Tantra: "Yoga significa processo di comunione, di reintegrazione della coscienza bassa dell'uomo con quella più alta parimenti esistente in lui". La sua finalità è il raggiungimento della serenità, tranquillità e pace interiore attraverso l'equilibrio della dimensione: corporea, emotiva e spirituale.

Yoga diventa "l'arte e la scienza di vivere", connesso all'evoluzione della mente, del corpo umano e dello spirito, pertanto ingloba un insieme di discipline che favoriscono ed integrano lo sviluppo di ogni aspetto dell'essere umano.

La pratica dello YOGA si compone di un insieme ampio ed articolato di tecniche corporee, respiratorie e mentali, capaci di approfondire la conoscenza di se stessi, la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, dei propri pensieri.

Lo Yoga non soltanto aiuta a mantenere un giovane corpo forte e sciolto, ma incorpora una attività mentale e una disciplina che aiuta a sviluppare la tensione e la concentrazione, a stimolare le capacità creative in ogni persona.

Come docente di sostegno di Scuola Primaria le tecniche Yoga, a mio avviso, si sono rivelate funzionali e valide in quanto hanno garantito il benessere dei bambini. Ho introdotto queste tecniche nella scuola in modo graduale, infatti mi sono resa conto che i bambini di oggi sono particolarmente esposti ai ritmi frenetici quotidiani e bombardati da stimoli esterni.

Lo YOGA ha aiutato molti alunni a riequilibrare le loro energie. Con poche e semplici pratiche eseguite durante la giornata scolastica ho potuto riscontrare risultati positivi sia con i bambini irrequieti e distratti, sia con bambini introversi e riservati. Ognuno di loro si è rilassato, si è calmato ed è stato più concentrato sulle attività da svolgere, favorendo e promuovendo i processi di apprendimento. Le attività didattiche da me sperimentate hanno incluso *esercizi* di YOGA, che hanno sviluppato in modo armonico tutto l'apparato osteo-muscolare correggendo errate posture e *asana* (posizioni), che hanno evocato similitudini con animali ed oggetti presenti nel vissuto dei bambini. Inoltre ho cercato di introdurre un corretto uso della *respirazione* che ha favorito la concentrazione e la capacità attentiva.

L'utilizzo di *mandala* e di *mappe concettuali* hanno favorito la creatività e la memorizzazione negli apprendimenti (di contenuti cognitivi) nelle varie discipline. L'esperienza yogica nella scuola si è rivelata una sfida positiva non soltanto per me in qualità di insegnante di sostegno, ma anche e soprattutto per il piccolo gruppo di alunni coinvolti nelle varie attività proposte, in particolare per gli alunni disabili che seguo.

Il percorso educativo-didattico si è svolto con fluidità senza difficoltà; il gruppo classe si è messo in gioco spontaneamente e si è mostrato aperto e ben disposto ad eseguire le varie attività. Vedere gli alunni gioire dei propri progressi, crescere nell'espressione delle proprie emozioni, rendersi conto dei miglioramenti gradualmente nella memorizzazione di concetti astratti, mi ha gratificata professionalmente e umanamente. In particolare, molti hanno consolidato alcuni apprendimenti ed hanno potuto così sviluppare e rafforzare delle risorse personali.

La metodologia yogica da me utilizzata per spiegare gli argomenti disciplinari ha facilitato negli alunni la motivazione ad apprendere, la curiosità e l'immaginazione. Aver costruito un contesto di benessere, un clima di accoglienza e di serenità all'interno del gruppo classe ha favorito gli apprendimenti e soprattutto i rapporti interpersonali.

“Yoga diventa l'arte e la scienza di vivere, in quanto integra lo sviluppo di ogni aspetto dell'essere umano”.



Libriamo

di Sara e Giuliana Bartoli

In questi ultimi anni, sempre più si riconosce il valore dello yoga per lo sviluppo di una crescita sana ed equilibrata dei bambini. A tale proposito, è interessante un articolo apparso sul quotidiano La Stampa online il 31/01/2013 dal titolo *I pediatri: “Si allo yoga per i bambini”*. Lo scritto conferma, ancora una volta, il valore dello yoga per lo sviluppo e la crescita dei ragazzi/e. Nella stessa direzione, approfondendo il tema del benessere dei più piccoli, il libro “*Bimbi a Scuola di Yoga*”, presenta un lavoro organico sulle possibili sinergie tra educazione e yoga. L'autrice (Sn. Mridulananda - dott.a Maria Cavalluzzi) propone una metodologia educativa attraverso lo yoga, applicabile all'educazione delle giovani generazioni sia in ambienti scolastici sia extrascolastici: famiglia, associazionismo, realtà territoriali. Il libro si divide sostanzialmente in due macro aree: la prima espone i fondamenti teorici dello yoga applicato all'educazione e i possibili legami con la pedagogia e la seconda i modi con cui utilizzare praticamente lo yoga con i bambini.



Corso di formazione per:

Istruttori di Yoga per Bambini

Il percorso formativo si rivolge a tutti coloro che lavorano con i bambini

Obiettivi:

Promuovere la conoscenza delle relazioni tra Yoga ed Educazione
fornire quell'insieme di competenze necessarie a utilizzare la metodologia yoga in ambito educativo.

A breve una versione online del Corso.

Per Informazioni sul corso e sul programma: Viale Pio XI, 48/45 Molfetta (BA)
info@yogasatyam.net — www.yogasatyam.net - www.educazioneyoga.it oppure
tel. al 338/59.68.288

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.

