



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 – 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

Yoga a scuola: l'esperienza del plesso Cozzoli a Molfetta

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

“...e se le nostre mani si stringeranno in un altro sogno, noi costruiremo un'altra torre nel cielo.”
Kahlil Gibran

Le immagini dei loro volti, delle loro personalità abbozzate, tutte diverse, continuano a abitare la mia mente ed a riempire il mio cuore. La loro naturalezza è stata disarmante, quel apparente distrarsi che diviene presenza, quel viaggiare con la fantasia in modo assolutamente naturale e potrei continuare ancora facendo fluire attraverso la penna quello che sono riuscita a cogliere dei loro pensieri, disegni, espressioni, giochi, fantasie e apprendimenti, ma preferisco fare un passo indietro e far parlare i bambini stessi attraverso alcuni commenti: “ .. Yoga mi è piaciuto perché abbiamo svegliato il corpo, fatto le statue e poi abbiamo ripetuto tre oom..... E mi è piaciuto tantissimo yoga (Roberto classe I)”.



“Lo yoga è speciale perché ci fa pensare veramente che siamo distesi su un vero prato fiorito con bei fiori colorati e sentire il cinguettio. Ci fa imparare tante belle cose che io non avevo mai visto prima (Alessia classe I)”.



Sommario:

Yoga a scuola 1

Con lo Yoga nella città dei numeri 2

Lo yoga e la ricerca della felicità 4

5 Il Corpo come mediatore di apprendimento

Libri per espandere le frontiere della mente 9

*Novanta bambini
con
un'età tra i sei
e i nove anni
dell'Istituto com-
prensivo Manzo-
ni Poli plesso G.
Cozzoli di Molfet-
ta hanno parteci-
pato per due mesi
al progetto yoga
(I C, I D, II B, II
D).*

L'impostazione didattica utilizzata ha valorizzato le posizioni classiche dello yoga, l'aspetto ludico creativo, l'immaginazione, la concentrazione e il rilassamento. Il secondo commento coglie l'esperienza della visualizzazione che la bambina descrive dicendo: ho imparato cose che non avevo mai visto.

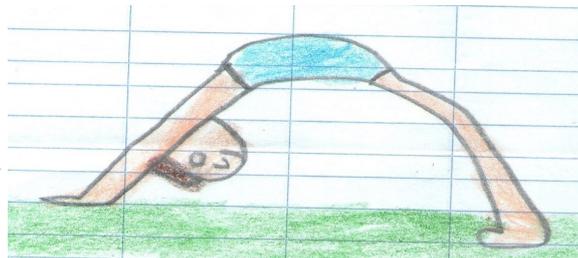
Sì, i novanta bambini coinvolti per due mesi nel progetto yoga (I C, I D, II B, II D). con un'età tra i sei e i nove anni dell'Istituto comprensivo Manzoni Poli plesso G. Cozzoli di Molfetta,

fluivano tra corpo, creatività e gioco in modo assolutamente naturale. Loro erano i protagonisti noi gli attivatori dell'esperienza.

La metodologia di lavoro, elaborata dalla scrivente (Presidente dell'Associazione Nazionale Yoga Educazione), s'ispira allo yoga e si coniuga con la tradizione occidentale che richiama J. Bruner, S. Vygotskij in un intreccio aperto che sa d'integrazione, accoglienza e rispetto dei diversi modi e stili di apprendimento (per approfondimenti si veda il libro: Bimbi a scuola di yoga di M. Cavalluzzi).

L'attenzione costante alla ricerca didattica ed all'equilibrio tra apprendimento, gioco ed espressione di se stessi é riassunta magicamente dai bambini con le parole mi sono divertito/a ed ho imparato cose nuove.

Loro erano i protagonisti noi gli attivatori dell'esperienza.



Con lo yoga nella città dei numeri

Racconto inventato integralmente dai bambini della prima C plesso Cozzoli di Molfetta (Istituto comprensivo Manzoni Poli)

Trainer : Maria cavalluzzi



Un giorno a Matelandia gli abitanti si svegliarono che pioveva, era una pioggia strana: pioveva gelato di tutti i gusti .



Gli abitanti erano tutti molto felici, ma ad un tratto il gelato smise di cadere.
 Un ladro: **teschio nero**, aveva messo una rete con sopra tante tazzine per raccogliere il gelato.



Tutti in città erano molto tristi, ma un nobile giustiziere: **spada d'oro**, ruppe la tela con la sua spada e tutti i gelati caddero dal cielo.

Furono tutti molto felici ed organizzarono una festa per ringraziare il giustiziere.
 A Matelandia da quel giorno vissero tutti felici e contenti.



Yoga Formazione e Ricerca della Felicità

di Vito Antonio Baldassarre



Sto scrivendo questa breve nota per la Rivista YOGA EDUCAZIONE alla vigilia della giornata internazionale dello Yoga promossa dal primo ministro del governo indiano NARENDRA MODI: L'iniziativa ha ottenuto il riconoscimento da parte del segretario generale delle Nazioni Unite BAN KI MOON che riconosce lo Yoga come uno "sport che promuove lo sviluppo e la pace.

La data è quella del 21 giugno, solstizio d'estate. Si consulti per questo il sito <http://idayofyoga.org>.

In Italia viene organizzata la notte bianca dello Yoga (www.nottebiancadelloyoga.it), nella stessa data, ovviamente.

Non dobbiamo mai dimenticare che alla base dell'attività yogica vi è una cultura spirituale tra le più pregevoli nella storia dell'umanità con una legame pressoché strutturale con la cultura del Buddha. Un personaggio questo sovente accostato a Gesù Cristo. Egli rimane un grande mistero.

Vive (VI secolo Avanti Cristo) in una libertà impressionante, quasi sovrumana, anche se dotato di una bontà possente come una forza cosmica. Buddha è forse l'ultimo genio religioso col quale il Cristianesimo dovrà confrontarsi.

Il Cristo forse non ha avuto un precursore soltanto nell'Antico Testamento, Giovanni il Battista, l'ultimo dei profeti, ma un altro in mezzo alla civiltà antica, Socrate, e un terzo che ha detto l'ultima parola della filosofia e dell'ascetismo religioso dell'oriente: Buddha.

Stiamo vivendo oggi, nel nostro tempo, in mezzo al frastuono delle lacerazioni più estreme, anche voci, come quella di Papa Francesco che invitano ad un dialogo cuore a cuore che, pur riaffermando l'identità della propria fede sotto la guida dello spirito, introduce a verità più profonde e inclusive capaci di aprirsi ad orizzonti più estesi.

Una delle parole-chiave della cultura filosofica buddista è il **DHARMA** che è traducibile come *forma dell'esistenza, che tiene ogni altro oggetto in vita e supporta l'esistenza dell'universo*.

Ora, pur non essendovi una generazione diretta dello Yoga dal Buddismo, esiste tuttavia una relazione sistemica che mette in evidenza un aspetto fondamentale del rapporto tra Buddismo, Yoga e processo formativo che possiamo sintetizzare nel modo seguente:

Quel che li accomuna è il senso del **CAMMINO**, cioè del percorso di vita, del senso che diamo a quel che pensiamo, a quel che amiamo, a quel che facciamo in rapporto a noi stessi e agli altri.

In questo senso possiamo dire che *il cammino è già la meta* in quanto all'interno di questa visione dinamica la nostra crescita è segnata da una direzione di marcia rappresentata da una *Paideia della perfettibilità e della ricerca della felicità*.

Ed allora occorre dare risposta da parte di ciascuno di noi ad alcune domande:



Che cosa significa per me, ora, praticare yoga?

Con quali atteggiamenti mi avvicinano ad un cammino di ricerca interiore come il Cristianesimo, il Buddismo?

Vi è qualcosa che distingue “ciò che faccio” nello yoga, nella meditazione, nell’azione riflessiva del percorso formativo, dalle altre attività della vita quotidiana?

C’è una relazione tra il mio modo di praticare, cioè la qualità di *mente – corpo – cuore* che porto nella pratica, e i risultati della pratica stessa?

L’aspetto fondamentale del percorso di vita è dato dalla capacità di assumere consapevolezza libera e responsabile del cammino di ricerca interiore che intraprendo utilizzando le risorse disponibili nelle proposte formative e di ricerca della vera felicità.



Il Corpo come Mediatore di apprendimento

di Anna Maria Salinaro
Dirigente Scolastico - Supervisore
del tirocinio del Corso di Laurea in Scienze della Formazione Primaria
Università degli Studi “Aldo Moro” di Bari

*“Sono qui, in questa classe,
e finalmente capisco!
Ci siamo!
Il mio cervello si propaga nel
mio corpo, si incarna”
D. Pennac*

La citazione della frase di Daniel Pennac – tratta dal famoso romanzo “Diario di scuola”- ci introduce a questa breve riflessione sulla rivalutazione della dimensione della corporeità nei processi di apprendimento.

Il corpo è infatti – sin dalla primissima età – contesto di riferimento a partire dal quale si sviluppa la propria identità cognitiva e affettiva. Il nuovo interesse emerso nel XX° secolo attraverso le ricerche scientifiche condotte in ambito medico, psicologico e pedagogico (basti ricordare Bloch, Piaget, Vygotskji, Vayer, Picq, Aucontourier) associato ai più recenti contributi delle neuroscienze sposta l’attenzione verso una visione più completa della persona, che supera la classica e riduttiva dualità corporemente. Il corpo viene così rivalutato come espressione evidente dell’essere, delle sue ragioni, delle sue emozioni, dei suoi bisogni poiché permette all’essere umano di relazionarsi, imparare, comunicare. Sin dalla più tenera età i bambini e le bambine esprimono con il corpo progressi motori, disponibilità alla relazione, resistenza a processi di socializzazione con figure poco significative, sicurezze e/o incertezze.





Ma il silenzio può essere anche moda come quella in voga oggi, fatta di vacanze in chioschi e monasteri, di silent party, importati dagli Stati Uniti, di film, libri e seminari silenzio continua ad essere indefinibile,



Nelle Indicazioni Nazionali per il Curricolo del 2012 nella sezione riferita alla scuola dell'infanzia leggiamo che “i bambini prendono coscienza del proprio corpo, utilizzandolo fin dalla nascita come strumento di conoscenza di sé nel mondo. I bambini giocano con il loro corpo, comunicano, si esprimono con la mimica, si travestono, si mettono alla prova, anche in questi modi percepiscono la completezza del proprio sé, consolidando autonomia e sicurezza emotiva. Il corpo ha potenzialità espressive e comunicative che si realizzano in un linguaggio caratterizzato da una propria struttura e da regole che il bambino impara a conoscere attraverso specifici percorsi di apprendimento.”

Le stesse finalità formative assegnate alla scuola dell'infanzia: maturazione dell'identità, conquista dell'autonomia, sviluppo delle competenze, sviluppo del senso della cittadinanza possono pienamente attuarsi anche in specifici percorsi progettuali sulla corporeità, finalizzati alla sviluppo armonico della personalità. Nel curriculum della scuola dell'infanzia il corpo si colloca –pertanto e al tempo stesso – come mezzo e fine di ogni obiettivo di apprendimento, divenendo così elemento centrale di ogni campo di esperienza ed elemento promotore significativo di percorsi cognitivi trasversali. Il corpo e il movimento, i discorsi e le parole, il sé e l'altro, immagini, suoni e colori, la conoscenza del mondo, campi del fare e dell'agire dei bambini e delle bambine diventano quindi aree di apprendimento interdipendenti in cui far muovere il corpo attraverso i suoi molteplici linguaggi. Dare spazio alla definizione del curriculum esplicito a progetti sulla corporeità significa anche attribuire – nella definizione delle attività – un'attenzione pedagogica speciale alla **cura** dei ritmi e dei tempi di sviluppo di ogni singolo bambino/a, all'**ascolto** dei suoi bisogni e desideri, alla **lettura** tempestiva delle sue difficoltà e aspettative, per poter così attivare processi di costruzione positiva dell'autostima.

Rendere gli scolari consapevoli del proprio sé corporeo e scoprire il mondo significa **attribuire al corpo il ruolo di mediatore significativo di qualsiasi tipo di conoscenza**. Concordiamo pertanto con quanto affermato da Guido Petter “l'educazione motoria ha un'importanza assai maggiore di quanto comunemente si creda. Tale importanza deriva dagli stessi rapporti che esistono, o possono essere stabiliti e rafforzati, fra attività motoria e attività mentale, fra sviluppo psicomotorio e lo sviluppo di altri aspetti della personalità”.



Le stesse conoscenze disciplinari di base con cui i bambini e le bambine entreranno in contatto nella frequenza dei primi due anni di scuola primaria si organizzano con lo sviluppo dei pre-requisiti essenziali raggiunti attraverso esperienze corporee.

Infatti la scrittura come la matematica, la geometria, la geografia, la musica sono regolate dall'esperienza corporea condotta in forma ludica ed esplorativa prima nello spazio e poi sul foglio: attività, queste, che spesso conducono verso percorsi non sempre tracciati e rigidamente preventivati nelle progettazioni di classe. La stessa routine dell'appello, momento relazionale forte per chiamare e riconoscere tutti i componenti della classe come individualità irripetibili, può diventare occasione per muoversi nello spazio classe, constatare e contare i bambini presenti e assenti, mimare faccine tristi o felici per chi è a scuola e chi è invece a casa e viceversa!

Chiamare poi i bambini indicando le cartelline dei loro disegni appese e allineate lungo tutta la parete può consentire di introdurre in modo creativo i pre-requisiti per la lateralità, avendo attenzione di cominciare sempre dalla stessa direzione.

La stessa distribuzione di quaderni, merende, zainetti, libri della biblioteca di classe può facilitare lo sviluppo di abilità cognitive nell'ambito matematico quali la corrispondenza biunivoca, l'orientamento nello spazio, le variazioni di quantità. Anche l'approccio alle figure geometriche più comuni può diventare un interessante gioco motorio da realizzare in palestra o in cortile, coinvolgendo tutti i bambini/e della classe a rappresentare le varie figure (il quadrato delle bambine, il cerchio dei bambini, il rettangolo dei bambini e delle bambine con gli occhiali). Recenti studi condotti dalle neuroscienze confermano che si impara prima e meglio facendo esperienza delle cose, attraverso attività/situazioni che coinvolgono il corpo e scaturiscono da precise intenzionalità. La scoperta dei neuroni specchio (mirror) ha evidenziato che quando osserviamo un'azione si attivano gli stessi circuiti coinvolti quando eseguiamo la stessa azione.

Ne deriva quindi che usiamo le stesse connessioni senso-motorie per eseguire e controllare i movimenti e comprendere l'azione osservata.

Pertanto la comprensione delle azioni/percezioni che ci coinvolgono avviene su:

In assenza di rumore anche l'attività elettrica dei due emisferi elettrici del cervello diventa ben bilanciata e sincronizzata e si attiva con maggiore intensità la memoria interpretativa e non solo quella procedurale.





- base motoria, cioè sulla simulazione dell'azione (osservata, ascoltata, vista, letta);
- dipende dal repertorio di relazioni e strutture intenzionalmente possedute (e cioè organizzata intorno ad uno scopo);
- esige un certo livello di significatività, che si attua per effetto della condivisione delle reciproche rappresentazioni.

Tenuto conto che attività motorie, cognitive, sensoriali nei bambini/e che frequentano la scuola dell'infanzia e i primi due anni di scuola primaria sono forme diverse di un'unica rappresentazione, che gli apprendimenti si organizzano attraverso processi di interiorizzazione di quelle svolte a livello motorio con il corpo, ne deriva che devono essere privilegiati e progettati percorsi in cui scoprire, costruire, sperimentare, condividere i significati in gruppo.

“Il corpo come espressione della persona è il luogo di ogni umanizzazione e quindi di ogni cultura” afferma Vito Antonio Baldassarre .

Interessante, a tale proposito, è da ritenersi la metodologia proposta da Asher nell'ambito dell'insegnamento delle lingue “Total Physical Response” connotata dalla richiesta di rispondere, agire con il corpo, compiere delle azioni in risposta agli stimoli presentati dal docente: strategia questa ritenuta efficace per promuovere un apprendimento naturale che individua nell'agire dell'alunno, nell'esperienza corporea una forma creativa e duratura dell'apprendimento.

“Il corpo come espressione della persona è il luogo di ogni umanizzazione e quindi di ogni cultura” afferma Vito Antonio Baldassarre .

Possiamo pertanto concludere auspicando che la promozione di una **pedagogia del corpo come mediatore di apprendimento** postuli un rinnovato approccio formativo nella scuola del primo ciclo per consentire “all'alunno le occasioni per acquisire consapevolezza delle sue potenzialità e risorse e sviluppare le competenze culturali di base nella prospettiva del pieno sviluppo della persona.”(indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012).





Libri per espandere le frontiere della mente

di Boris Borioni

Nisargadatta Maharaj - Alla Sorgente dell'essere

Edizione: Aequilibrium

L' "Io Sono" stesso è Dio. La ricerca stessa è Dio. Mentre cerchi scopri che non sei né il corpo né la mente, ma l'amore del sé in te per il sé in tutto. Le due cose sono una sola. La coscienza in te e la coscienza in me, apparentemente due, sono in realtà una sola, cercano l'unità e questo è amore.

Maruthi Shivrampant Kampli che in seguito assumerà il nome di Nisargadatta Maharaj, nasce a Bombay nel mese di Marzo del 1897. Lavora come tabaccaio, commercia in 'bidi' sottili sigarette indiane, conduce una vita normale, si sposa, ha quattro figli, si interessa in maniera moderata di questioni religiose e filosofiche. A 35 anni un amico lo conduce, nonostante le varie resistenze di Maruthi, dal maestro spirituale Sri Siddharameshwar Maharaj. Questo incontro trasformerà tutta la sua vita! Il Maestro gli dice: " Tu sei l'Assoluto comportati di conseguenza".

Maruthi medita su queste potenti parole. Egli è sicuro che esse contengano la verità, che va capita e vissuta. In questa sua silenziosa ricerca in poco tempo e spontaneamente raggiunge la "Pura Consapevolezza".

Nisargadatta racconta con semplicità la sua storia e afferma :” Io Sono il Testimone dell'Esistenza, Io Sono Quello che è oltre la coscienza”. Per comprendere il pensiero di Nisargadatta è bene citare la sue parole, tratte dai tanti dialoghi avvenuti nel sopralco del suo negozio con i tanti visitatori e ricercatori spirituali provenienti da tutto il mondo. Egli parla della coscienza: “ E' necessario che tu consideri la coscienza come una soglia. In India c'è un detto:” Un estremità è in strada l'altra è in casa”.

La coscienza – pur non essendo la realtà – è l'unico strumento che ti permette di scoprire che cosa sei veramente; senza questo strumento non ti resta alcuna possibilità di capire.

Quindi da una parte la coscienza è in contatto con la Realtà, dall'altra è in contatto con l'illusione, con Maya. E noi che cosa facciamo? Tutti i nostri studi riguardano cose che stanno all'estremità che è in contatto con Maya. Questo rende totalmente impossibile la scoperta di qualsiasi cosa che abbia a che fare con l'altro estremo. Bisogna trascendere l'illusione; questo vuol dire che devi attraversare la soglia, oltrepassarla. Come? Mediante la comprensione. Questo è tutto; e per il momento la tua comprensione non può essere che intellettuale.

Abbi l'intima convinzione che questa non è l'estremità giusta. Capisci che è così! Se lo capisci sei già oltre. Non c'è nient'altro da fare. Non c'è nulla di male ad avere un concetto, ma renditi chiaramente conto che è un concetto; e allora l'avrai già superato.”

Nisargadatta a chi lo interroga parla per offrirgli una via d'uscita. L'uomo prigioniero di concetti, di condizionamenti, di abitudini, di fenomeni creativi continui che producono emozioni, preso nel gioco della forma, conduce una vita di paura, solitudine, illusione, noia. A chi cerca di uscire da questo condizionamento Nisargadatta dice: “... concetti, idee, illusioni si sono conficcati profondamente e dolorosamente in te, come una spina si conficca in un piede. Allora tu usa le mie parole come se fossero un ago che ti aiuta ad estrarre quella spina. E quando sarai riuscito a toglierla butta via la spina e l'ago.”

Maharaj ti offre la possibilità di scoprire come stanno esattamente le cose dentro di Te e alla Sorgente dell'Essere!

Anno Accademico 2015/16

Corso per Istruttori di Yoga

L'Associazione Yogasatyam in collaborazione con Associazione Nazionale Yoga Educazione organizzano il Corso di Formazione per Insegnanti di Yoga ispirandosi agli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati. Lo scopo del Corso è di fornire una formazione di base completa che possa comprendere i diversi aspetti dello yoga.

Numero di ore totale per il corso di 2 anni: 680

INFORMAZIONI

www.yogasatyam.net — www.educazioneyoga.it

info@yogasatyam.net — tel. 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.