



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

Lo yoga e le paure dei bambini

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

“Un giorno la paura bussò alla porta, il coraggio si alzò ed andò ad aprire e vide che non c’era nessuno”

Martin Luther King

Le paure sono emozioni ed esperienze naturali per gli esseri umani, producono reazioni fisiche e psichiche utilissime. Quando ci troviamo di fronte a qualcosa che non conosciamo o avvertiamo come pericolosa, noi abbiamo paura. E’ una reazione istintiva. La risposta che spesso mettiamo in campo rispetto alla paura è l’attacco, la fuga. Le paure sono dunque un sistema di risposta istintivo che si manifesta in modi diversi rispetto a situazioni percepite dal soggetto come pericolose. Essa è utile al soggetto, perché lo aiuta ad agire con prudenza, a valutare un rischio. Il bambino attraversa nella sua vita diverse paure, si pensi a quelle legate alle separazioni: dall’unità con la mamma, all’ingresso nell’asilo nido, nella scuola materna, alle elementari e così via. Le paure di separazione accompagnano i bambini nella crescita come pure altre paure come quelle del buio, della malattia, della morte, degli animali, degli sconosciuti.

Esse diventano un problema quando impediscono una vita normale, quando divengono un ostacolo alla strutturazione



Sommario:

Lo Yoga e le paure dei bambini 1

Creatività 3

Yoga a Scuola 5

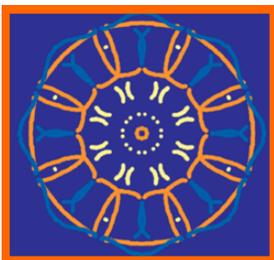
Fomo: la paura di essere tagliati fuori 6

Alimentazione: attenzione alle etichette 8

Libri per espandere frontiere della mente 9

E' di fondamentale importanza che le paure siano superate.

L'elaborazione di una paura agisce direttamente sul rafforzamento dell'autostima e dell'adeguatezza sociale di adulti e bambini.



del sé del bambino e mettono a rischio l'autonomia e lo svolgimento dei compiti quotidiani. In tali casi la paura perde il suo valore protettivo e diviene ostacolo alla crescita del soggetto sia esso adulto o bambino. *E' di fondamentale importanza che le paure siano superate. L'elaborazione di una paura agisce direttamente sul rafforzamento dell'autostima e dell'adeguatezza sociale di adulti e bambini.*

Come si manifesta la paura?

La paura è un'emozione che si manifesta anche a livello fisico a volte con segni più evidenti come pallore al viso, tremori, respiro corto e affannoso a volte, i segnali della paura sono più nascosti: enuresi notturna, disturbi alimentari, passività ed eccesso di adattabilità, impazienza e irritabilità, eccessivo attaccamento alle figure adulte.

Che cosa fare?

In genere si consiglia ai genitori di rispettare le paure dei bambini e di aiutarli ad affrontarle e superarle attraverso giochi e racconti. A tale proposito Lo psicologo Bruno Bettelheim scrive che i racconti sono un ottimo modo per aiutare i bambini a vivere le paure in un mondo fantastico, rassicurati dalla voce narrante del genitore e dalla possibilità di interloquire con lui rispetto ad esse.

Accanto a queste modalità tipicamente occidentali, possiamo aggiungere qualche valido contributo che ci giunge dall'oriente.

Patanjali pone come fondamento di qualsiasi percorso evolutivo, l'acquisizione di norme familiari e sociali che sono territorio di base su cui la personalità del bambino dovrebbe svilupparsi. Accanto all'aspetto più strettamente educativo, si possono utilizzare un complesso di tecniche derivanti dallo yoga per aiutare il bambino a sentirsi in un primo momento accolto, amato, supportato e in un secondo momento a imparare ad utilizzare lo yoga per la gestione delle paure.

Nei primi mesi di vita sono molto importanti il contatto corporeo con la madre e il padre che passa attraverso scambi affettivi come massaggi, carezze come pure il tono della voce dei genitori e la capacità di comunicare amore.

Da uno a sei anni, i genitori dovrebbero essere molto attenti a riconoscere le paure dei bambini e farli sentire protetti, rassicurarli e aiutarli ad affrontarle anche attraverso attività ludiche: in tal caso le posizioni dello yoga offrono molti spunti per giochi che coinvolgono il corpo.

Dai sei ai dieci anni, il bambino può imparare a utilizzare le tecniche yoga come strumenti di gestione delle tensioni e delle paure utilizzando le asana (posture del corpo), il pranayama (tecniche respiratorie) e yoga nidra (tecniche di rilassamento). Si può avviare così un processo nel quale il bambino, anche se supportato dall'adulto, divenga da una parte sempre più capace di gestire le sue difficoltà esistenziali e sempre più consapevole della sua forza delle sue capacità e dall'altra, capace di condividere con gli altri le sue conquiste e il suo punto di vista sul mondo.



Creatività

di *Eleonora Celestino*
psicologa



In una notte afosa in cui la ragione riposava, semplici e timide rappresentazioni dell'animo umano cominciarono ad apparire nel buio, come lucciole nell'oscurità... l'homo sapiens all'interno di una caverna cominciò ad imprimere sulle pareti delle figure, simboli di un'idea.

Attraverso un comportamento nuovo, apparentemente irrazionale, forse " inutile", l'essere umano prese le distanze per la prima volta dall'immediata soddisfazione di bisogni pratici e per mezzo di segni incisi sulla parete rivendicò la sua differenza dagli altri esseri viventi.

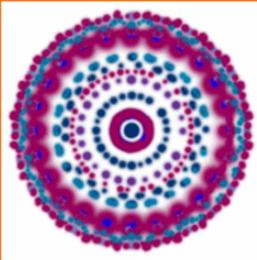
Iniziò così un nuovo percorso dell'uomo, quello all'interno di una strada infinita ed indefinita che prende il nome di creatività, una strada in cui scoprire un modo per evolvere e realizzare se stesso.

In questo senso, la creatività, non è soltanto il contesto sfumato dell'arte, né della fantasia, essa rappresenta un ponte capace di mettere in comunicazione il mondo interiore dell'uomo con il suo ambiente esterno; le emozioni e le sensazioni sono l'ispirazione necessaria a "creare" e così trasformare il mondo reale.

Di qualunque cosa si tratti, la creatività si trova nell'intimo, nei depositi della mente, dove germogliano le "immagini interne", i disegni dei pensieri... per

*La creatività, non è
soltanto il contesto
sfumato dell'arte,
né della fantasia,
essa rappresenta un
ponte capace di
mettere in comuni-
cazione il mondo
interiore dell'uomo
con il suo ambiente*





mezzo delle immagini diamo voce al nostro mondo interiore.

Tra tutte le immagini, quella da cui tutte le altre avranno sviluppo, la più importante, è l'immagine interna che affiora in noi alla nascita, da essa dipenderà la nostra percezione del mondo e il modo con cui entreremo in contatto con l'ambiente circostante. Soprattutto essa sarà l'imprinting della nostra fantasia inconscia, il nostro modo di sognare, amare, avere paura...evolvere.

Se esiste un'età in cui la creatività è al massimo delle sue possibilità di espressione, essa è rappresentata dall'infanzia, quel particolare momento dell'esistenza in cui realtà e fantasia sono separate da un contorno sfumato, ancora poco definito.

Il viaggio evolutivo del bambino è quello di fare esperienza del mondo, la creatività favorisce questo percorso poiché consente di accedere ad una dimensione di flessibilità e libertà del pensiero in cui procedere nella conoscenza della realtà senza limiti precostituiti. Un elemento tipicamente comune all'infanzia e la creatività è il pensiero divergente, esso procede dal particolare al generale, non segue schemi logici e stereotipati, offre ampi spazi di esplorazione; la conoscenza, in realtà, è intimamente collegata all'iniziativa e alla motivazione intrinseca, che si nutrono di tutto, fuor che di noia.

La grande attrazione che ogni bambino manifesta quando è a contatto con la natura, la quale è di per sé creazione, la scelta innata di amare i colori e usarli in maniera bizzarra, giocare attraverso oggetti progettati dall'adulto per scopi ben differenti, tutto ciò è espressione tangibile di quanto la creatività sia fondamentale alla conoscenza, che è crescita e vita stessa.

Accompagnare un minore nel percorso evolutivo, favorire uno sviluppo psicofisico armonico ed in sintonia con l'ambiente significa tra le molteplici priorità, svilupparne la creatività e nutrire la sensibilità verso qualunque fenomeno interno ed esterno a sé.

Così, il bambino riuscirà ad osservare il mondo per mezzo di un telescopio originale e personale, che sarà ancora il "pensiero divergente" e potrà attribuire un senso sempre nuovo alla sua esistenza, anche alle difficoltà.

Ciascuno di noi presenta in sé potenzialità creative, esse vanno continuamente sollecitate per non essere diluite nel corso del tempo, ciò è possibile solo in un clima di accoglienza tatto e soprattutto libertà; soltanto attraverso la libertà di esprimere se stesso, di poter comunicare senza ricevere giudizi di valore, inventare al di là di

modelli precostituiti, il bambino potrà finalmente rendersi autonomo.

La creatività è quindi il "filo rosso" all'interno del quale continuamente "creare", certamente disegni – scritti - melodie per mezzo delle mani, ma soprattutto qualcosa di molto più delicato ed importante; questa volta attraverso l'utilizzo di altri scalpelli e pennelli, quelli del cuore e dei sensi, il bambino potrà "creare" la propria personalità finalmente libera e indipendente.

Yoga a scuola: possibili percorsi di consapevolezza ed espressione di sé stessi

*di Maria Teresa Gallo
Insegnante*



Nei mesi tra febbraio e giugno 2015 ho condotto con i miei alunni di scuola primaria (due classi seconde), l'esperienza di "vivere" lo yoga a scuola. Le attività sono state impostate, naturalmente, sotto forma di gioco, sia in classe che in palestra. L'obiettivo principale è stato quello di far sì che i bambini cominciassero a percepire in maniera consapevole il proprio corpo e le proprie emozioni, attraverso il divertimento, la giocosità dell'esperienza e la curiosità. Sin dalle prime battute, l'ora di yoga è stata non solo accettata, ma in seguito insistentemente richiesta dagli alunni stessi. L'esperienza si delineava sempre più positiva: aumentava l'allegria, si scioglievano le tensioni, migliorava il mio rapporto con gli alunni (soprattutto con quelli "più difficili") e si generava spesso un clima di "magico" relax. Per tanto, il più delle volte, la ripresa della didattica specifica delle singole discipline, avveniva con un atteggiamento all'apprendere più rilassato e proficuo. In classe gli esercizi finalizzati a sciogliere le tensioni di capo, collo, braccia, mani, dopo una iniziale messa a punto a livello di coordinazione motoria, sono stati eseguiti con precisione e consapevolezza più che soddisfacenti. Si sono verificate situazioni in cui erano gli stessi bambini a richiedere specifici esercizi perché lamentavano "tensione, preoccupazione, mani e occhi stanchi". Sempre in classe ho alternato a queste pratiche, la realizzazione in chiave matematico-scientifica di semplici "mandala" da colorare e da completare con facili calcoli numerici: ho avuto modo, così, di far eseguire piccoli esercizi di rinforzo utilizzando una tecnica per i bambini nuova ed accattivante. Con le "asana" proposte in palestra, dopo aver lavorato (talvolta con fatica) per canalizzare euforia, bisogno incontenibile di "libertà" motoria e di gioco, in situazioni di autocontrollo e



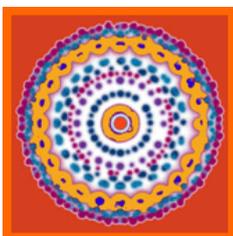
consapevolezza dei movimenti, i risultati sono diventati tangibili. Con il passare del tempo anche i più restii eseguivano le varie asana. Anche la bimba diversamente abile ha provato, si è messa in gioco, ha dato il massimo, conseguendo come risultato un livello di autostima un tantino maggiore del solito. Personalmente ho apprezzato molto il momento del rilassamento poiché, mediante la visualizzazione di situazioni legate alla natura e agli animali, quegli incontenibili ed irrefrenabili esserini, già a metà del corso, erano in grado di mettersi supini sul tappetino, conquistare in silenzio la posizione di “shavasana”, chiudere gli occhi e con il sorriso sulle labbra...lasciarsi andare!



FOMO, la paura di “essere tagliati fuori”

*Di Beatrice De gennaro
giornalista*

Nell'era dei rapporti e delle frequentazioni virtuali, della comunicazione on-line e delle connessioni multiple, depressione ed ansia nascono e crescono sul web, rimbalzano tra i vari social network, per intenderci quelli che, ci avevano assicurato, sarebbero stati un valido aiuto, un antidoto alla nostra solitudine, e ci avrebbero fatti sentire parte di qualcuno e di qualcosa, più inseriti nei contesti aggregativi ed amicali, per altro assai variabili e mutevoli. Pare non sia proprio così, continuiamo a portarci dentro un senso di estraneamento pronto ad accendersi quando non sono accesi i nostri smartphone e questo è a dir poco paradossale, una sorta di circolo vizioso, simile alla vecchia storia del gatto che si morde la coda: ti connetti perché sei solo, ti senti solo perché ti connetti, e forse lo fai in un modo ed in un momento sbagliato, forse troppo o troppo poco, provi gelosia ed invidia, oltre ad un forte senso di esclusione per tutto quanto accade e che, per qualche ragione, non puoi né riesci a condividere. Si chiama FOMO, ossia Fear Of Missing Out, letteralmente “paura di essere tagliati fuori” la nuova, ma non tanto, sindrome ansiosa-depressiva strettamente legata alla dipendenza dei social network, che uno studio condotto dall’Australian Psychological Society ha rilevato esaminando gli effetti del loro uso ed abuso sul benessere degli utenti. In realtà essa è sempre esistita e colpisce l’uomo in quanto essere sociale, membro di una comunità all’interno e nei confronti della quale egli desidera esprimere il meglio di sé, divertendosi, confrontandosi, dimostrando, sempre e comunque,

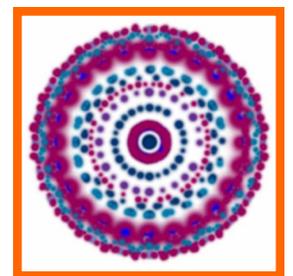


di essere il migliore, sentendosi insoddisfatto e frustrato quando ciò gli viene impedito: pare che il 70% degli adulti ne sia inconsapevolmente affetto e che ne soffra il 56% degli adolescenti, inoltre risulta che i maschi, in particolare la fascia dai 16 ai 35 anni, siano più a rischio delle donne. Lo studio ha messo in evidenza la stretta correlazione tra le ore trascorse su tecnologie digitali e più alti livelli di ansia e stress che derivano e, nello stesso tempo, portano ad un controllo compulsivo di post e profili dalla mattina appena svegli, e non per lavoro, fino alla sera, quando il 60% delle persone intervistate dichiara di non riuscire ad addormentarsi pur avendo passato in rassegna le diverse piattaforme “per calmare i nervi”.

Un utente medio controlla lo smartphone circa 150 volte al giorno, una volta ogni sei minuti, il 50% ammette di sentirsi preoccupato, ansioso o geloso dopo aver scoperto da foto o status di essere stato tagliato fuori da qualche attività, un senso di esclusione ed emarginazione che diventa sempre più forte di fronte all’ostentazione di stili di vita, incontri, affetti, viaggi, cose fatte o da fare, quadretti idilliaci di ogni tipo, sottolineati e pubblicati con enfasi, in una sorta di eterno reality, di volta in volta aggiornato. Risale alla notte dei tempi, ha radici lontane, questo cogliere frammenti delle vite altrui scorrendone oggi i fotogrammi nelle bacheche di Facebook, Twitter, ecc., così come una volta ci si appostava sui pianerottoli, dietro finestre, porte socchiuse, trascorrendo gran parte del tempo ad immaginarle più belle ed interessanti delle nostre, spiandole, nell’era della comunicazione compulsiva, come attraverso il buco di una enorme, omologata serratura. Ma è proprio così, davvero basta un certo numero di “mi piace” per decretare il successo di una vita, la riuscita di un’impresa, la validità di un’esperienza da parte di coloro che tendono ad esporle in maniera ossessiva nelle vetrine digitali?

E’ sempre autentico tutto questo ottimismo, l’entusiasmo che sprizza dai selfie, dai video girati mentre facciamo cose banalissime come mangiare, correre in bagno, andare al lavoro oppure importanti come mettere al mondo un figlio, allattarlo o sottoporci a cure mediche con la voglia di farlo sapere al mondo intero, segretamente convinti che alimentando la curiosità, la gelosia e l’invidia ma anche la compassione nei nostri confronti riusciremo a trovare la carica per andare avanti? Il sospetto, assai fondato, è che queste vite così solari e minuziosamente documentate ad ogni ora del giorno e della notte, siano realtà virtualiche che di fatto

Lo studio ha messo in evidenza la stretta correlazione tra le ore trascorse su tecnologie digitali e più alti livelli di ansia e stress.



non esistono, il tentativo eclatante di nascondere uno stato di malessere che accomuna chi aggiorna il proprio profilo a chi si limita, invece, a controllare quello altrui. La ricerca del professor Andrew Przybylski, lo scienziato dell'università di Oxford che alcuni anni fa coniò l'acronimo Fomo per definire la sindrome, non approfondisce la questione, si limita semplicemente ad illustrare e a registrare un forte disagio nei soggetti che hanno, probabilmente, livelli bassi di autostima e, dunque, un più alto timore di essere esclusi dall'universo parallelo del web, lì dove sembra avvenire tutto ciò che vorremmo. Cosa fare? Gli psicologi suggeriscono un'infinità di rimedi tutti improntati ad un ridimensionamento del rapporto, spesso ambiguo, che abbiamo con i social network, come la riduzione del tempo trascorso a connetterci, un maggiore distacco ed un atteggiamento più critico nei confronti di tutto quanto ci viene propinato, un'astensione graduale dall'ostentare fatti, vicende, sentimenti che ci riguardano, una maggiore propensione all'ascolto di noi stessi e alla cura dei rapporti con chi amiamo, apprezziamo o ci interessa frequentare, attraverso gesti concreti come telefonate, proposte ed iniziative, uscite, passeggiate, incontri vari: non pensare alla paura di ciò che, forse, ci perdiamo e non faremo, ma alla gioia di quanto certamente possediamo e stiamo facendo, insomma un invito a vivere intensamente la vita, quella vera.



Alimentazione: attenzione alle etichette

*di Stefania Lisena
girnalista*



A voler per semplificare le cose, si può affermare che il corpo è una macchina e come tale va alimentato con un buon carburante (niente benzina agricola in una Ferrari, vero?); ma leggendo le etichette dei prodotti posizionati sugli scaffali dei supermercati o nelle nostre dispense, ci possiamo rendere conto che non tutto il cibo che ingeriamo è nutriente e salutare. Una crescita equilibrata e sana, un buon funzionamento del corpo e della mente, passano senz'altro attraverso una corretta alimentazione che si avvicina alla natura ed è distante dalle industrie.

Questo è un principio valido per adulti, ma soprattutto per bambini e ragazzi che hanno un corpo (e organi interni) ancora in sviluppo, che vanno sostenuti al meglio per prevenire malattie e promuovere una solida salute. Poche e semplici regole possono aiutare i più giovani a crescere più sani.

Ovviamente, è compito degli adulti educarli a una corretta alimentazione puntando sul vario, sano, ed eliminando ogni tipo di eccesso. Innanzitutto **vanno limitati gli zuccheri raffinati ed i grassi** contenuti in bibite, merendine e snack; non a caso i deputati del parlamento europeo - a metà gennaio – hanno chiesto la riduzione del limite di tenore di zucchero nei prodotti per l'infanzia per rispettare le raccomandazioni dell'OMS. Attualmente gli alimenti per i bambini contengono fino a tre volte più zucchero di quanto raccomandato sia dall'Organizzazione mondiale della sanità che dei comitati scientifici degli Stati membri. Inoltre, bisogna diversificare la provenienza delle proteine riducendo la presenza costante di **carni rosse**, bianche e prodotti di origine animale va ridotta; andrebbero fortemente limitati (meglio se si riesce ad eliminarli totalmente) i **piatti pronti** saturi di sodio, lipidi, aromi chimici e ingredienti di dubbia natura e provenienza. Vanno riscoperti sapori e ingredienti ormai dimenticati quali i legumi, cereali integrali, frutta e verdura di stagione. La dieta dei bambini, come quella dei grandi, deve essere varia: alimentazione sana non vuol dire alimentazione triste ... si possono utilizzare cibi naturali, sperimentare nuove tecniche di cottura, nuovi abbinamenti e magari coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti.

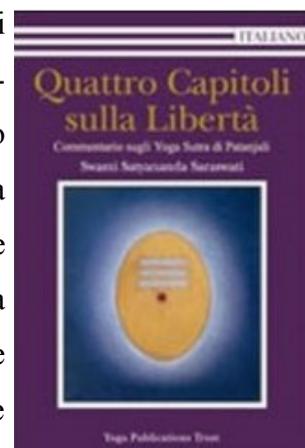
Libri per espandere le frontiere della mente

di Sara e Giuliana Bartoli

QUATTRO CAPITOLI SULLA LIBERTA' Commentario sugli Yoga Sutra di Patanjali Swami Satyananda Saraswati

Edizioni Satyananda Ashram Italia

Il volume: “Quattro Capitoli sulla Libertà”, è un commentario agli Yoga Sutra di Patanjali, un testo antico ma fondamentale per chi vuole comprendere l'essenza dello yoga. Patanjali scrisse questo libro nella forma di 196 Sutra ossia versi molto brevi e sintetici che, come spiegato nella bella ed esauriente introduzione, hanno la caratteristica di essere connessi fra loro fino ad esporre una filosofia organica e compiuta. Questo testo è di datazione incerta (si spazia da un periodo che va da alcuni secoli dopo Cristo, al 400 avanti Cristo o addirittura a 5000 anni fa) e anche del suo autore non vi sono notizie certe, ma al di là dell'incertezza sulla datazione, è un libro senza tempo perché vi sono contenute risposte a problemi che sono dell'uomo di tutti i tempi e di ogni luogo. Di questi versi sono stati scritti molti commentari perché non è facile comprenderne il significato profondo. Il vantaggio del commentario qui presentato, è che è stato scritto da uno dei





grandi maestri del nostro tempo, Swami Satyananda, il quale li commenta rendendoli comprensibili all'uomo moderno inoltre, cosa fondamentale, si basa sulla pratica ed esperienza in prima persona. I Sutra parlano della mente, espongono una vera e propria scienza della mente e approfondiscono il problema dell'infelicità dell'uomo vista come conseguenza dell'ignoranza fondamentale, l'identificazione dell'individuo con il complesso corpo-mente. Una delle principali cause di infelicità è il senso di separazione della parte dal tutto, dell'uomo dagli altri uomini e dall'universo. Patanjali propone lo yoga come strumento per uscire dall'infelicità della condizione umana attraverso un percorso in 8 stadi per aspiranti avanzati. Si tratta di uno yoga estremamente articolato perché rivolto alla purificazione e armonizzazione di tutti gli strati dell'essere, dal più grossolano al più sottile e che quindi comprende una grande varietà di pratiche e tecniche. E' attraverso questo percorso che viene rimossa la causa basilare dell'infelicità umana: l'ignoranza della propria natura vera e l'attaccamento all'ego e al corpo che ci accompagnano dall'inizio della vita. Tutto questo verrà superato solo attraverso una fondamentale esperienza personale che, per quanto ardua, è una delle più affascinanti alle quali possiamo aspirare, è questa la libertà alla quale allude il titolo del commentario di Swami Satyananda Saraswati agli Yoga Sutra di Patanjali.

Anno Accademico 2016
Corso per Istruttori di Yoga Bimbi
Sono Aperte le Iscrizioni
www.yogasatyam.net
www.educazioneyoga.it



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.