



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

Ricerca Yoga a scuola

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

Da più parti ormai si riconosce il valore dello yoga per i bambini come strumento che può aiutarli ad imparare, a respirare, rilassarsi, gestire ansia e stress. Al fine di verificare in modo più puntuale tali affermazioni è nata la ricerca yoga a scuola, elaborata dalla scrivente, condivisa e promossa “ dall’Associazione Nazionale Yoga educazione” e dall’Associazione Yogasatyam di Molfetta (Corso Umberto I, 40) in rete con la Cattedra di Pedagogia Sperimentale dell’Università degli studi di Bari (prof. Michele Baldassarre) 3° CD Fraggianni - Barletta (BT), 3° CD Don Lorenzo Milani – Modugno (BA) 1° CD Don Pietro Pappagallo – Terlizzi (BA), 2° CD prof. V. Caputi - Bisceglie (BT); ha coinvolto sei classi (tre terze due seconde e una prima), per un totale di 130 bambini. La ricerca ha indagato quanto la pratica yoga applicata alla didattica potesse avere una ricaduta sugli apprendimenti e sul clima di classe. A seguire leggeremo alcuni commenti dei fruitori diretti dell’esperienza che mettono in evidenza in modo semplice quello che maggiormente li ha colpiti dello yoga. Un alunno della classe II H del CD V. Caputi di Bisceglie (BT). Ha scritto: “mi è piaciuto perché abbiamo fatto



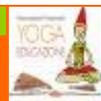
Sommario:

Ricerca Yoga a scuola
1

Monitoraggio e Valutazione: alcune riflessioni
3

Chiusi.....una bolla
4

Libri per espandere le frontiere della mente
7



la respirazione del cervello e sono andato bene in inglese e l'esercizio che mi piaceva di più era che gonfiavamo il palloncino".

Un bambino della classe III E del I°CD di Terlizzi evidenzia le contaminazioni tra didattica e yoga: "Lo yoga mi è piaciuto proprio tutto compreso il libro - Un cane che insegna la fedeltà a un bambino". L'insegnante ha usato come pretesto formativo un testo che ha collegato alla pratica dello yoga.



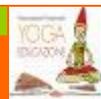
Un altro bambino della classe III C del III CD di Barletta sottolinea come la respirazione appresa durante il laboratorio di yoga lo ha aiutato, prima delle verifiche, a restare calmo: "Lo yoga mi è piaciuto perché ci sono molti esercizi per i dolori, oppure per imparare come si sta calmi. Quando facciamo le verifiche noi facciamo un bel respiro e stiamo più calmi".

I bambini della prima A del III CD Don Lorenzo Milani - V. Faenza di Modugno hanno preferito disegnare di più. Il commento tipico è: "a me mi piace lo yoga seguito da un disegno. E' chiaro che le competenze di scrittura sono all'avvio in prima classe ed i bambini utilizzano spesso una modalità mista (scrittura e disegno), per esprimere la propria opinione.

L'esperienza svolta presso il plesso Gandhi - III CD Don Lorenzo Milani - nella classe III B ha raccolto anch'esso commenti positivi dei bambini: Uno di loro ha scritto: "A me è piaciuto perché mi rilassa e quando abbiamo fatto gli animali mi sono divertito e le storie erano carine e quando abbiamo finito le attività la mente era libera".



Da una prima lettura dei dati del monitoraggio emerge che i bambini hanno parlato positivamente con i genitori dell'esperienza yoga; anche la valutazione dei genitori è in generale positiva. I docenti hanno confermato il trend positivo già emerso nei commenti dei genitori e dei bambini. Lo yoga dunque, è stato apprezzato dai bambini, dai docenti e dalle famiglie come strumento che può essere di aiuto nella gestione di tensioni, attraverso tecniche fisiche, respiratorie e di rilassamento. I più piccoli hanno sottolineato inoltre, che durante le lezioni di yoga si sono divertiti; valorizzando così anche una dimensione ludica dello yoga ma, a mio avviso, la funzione dello yoga può andare ben oltre. Tale metodologia può dare quell'apertura alla didattica che coniuga la logica delle competenze con quella del sentire e dell'essere in armonia con se stessi e l'umanità intera.



Lo yoga può aiutare i bambini ed i ragazzi a superare gli estremismi a favore di una civiltà futura più vicina ai bisogni reali delle persone; più vicina a un'idea di società in cui l'essere umano riprenda la sua centralità ed il potere economico e politico siano funzionali a esso, non il contrario.

Monitoraggio e Valutazione: alcune riflessioni

di Maria Teresa Gallo

Docente, componente dell'equipe della ricerca yoga a scuola



Nel corso dell'Anno scolastico 2015-2016 si è svolta e una ricerca integrata tra scuola e territorio relativa alla pratica dello yoga nella didattica della scuola primaria nelle Province di Bari e BAT.

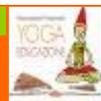
Attualmente sono in corso la valutazione dei risultati (leggibili attraverso l'abbondante materiale prodotto da docenti, alunni e famiglie) e l'elaborazione del materiale scientifico di documentazione della ricerca stessa. Vari i soggetti interessati al progetto: la sottoscritta ha avuto il compito, piacevole e interessante, di somministrare le schede di ingresso e di valutazione iniziale e finale agli alunni e alle famiglie, monitorandone nel dettaglio i risultati.

Il compito svolto nelle classi è stato piacevole poiché mi ha portato a interagire con i bambini in merito ad una attività del tutto nuova per loro ma, con mia somma soddisfazione, molto ben accetta e gradita.

Mi sono accorta che i piccoli hanno smentito gli adulti i quali, spesso ed erroneamente, pensano che fare yoga sia solo adottare qualche posizione particolare o semplicemente rilassarsi. In realtà questi bambini, in età compresa tra i sette e i nove anni, hanno capito e praticato la "concentrazione", la "corretta respirazione", le "asana" e le "visualizzazioni".

La cosa più sorprendente però, è che sia i piccoli che i loro genitori hanno testimoniato quanto l'attività yogica abbia aiutato i bambini a predisporre meglio all'apprendimento delle discipline didattiche e sia, inoltre, servita a livello di coesione e socializzazione all'interno della classe. Una delle osservazioni più





curiose e positive emerse dai genitori è che i propri figli riportavano puntualmente a casa quanto fatto in classe nell'ora di yoga, usando termini "sconosciuti", ma per i piccoli ormai confidenziali, quali "asana", "mandala", "namastè", sollecitando il papà, la mamma e i fratelli a diventare "allievi casalinghi" delle pratiche yoga apprese a scuola.

Che dire di quel bimbo che, osservando la propria mamma particolarmente stressata, ha voluto che quest'ultima imparasse, come lui a scuola, le tecniche della "calma" attraverso la respirazione? Un altro alunno ha invece riferito di avvertire nel corso della pratica yoga, i propri pensieri "più leggeri".

Allegria, serenità, rilassatezza, unione emotiva (nel gruppo classe), creatività, voli della fantasia...

queste ed altre ancora le principali sensazioni registrate negli scritti dei piccoli allievi. I genitori, d'altro canto, hanno espresso gratitudine alle insegnanti coinvolte nel progetto poiché, come alcuni hanno sottolineato, è migliorato il rapporto di comunicazione a livello esperienziale con i propri figli ed anche l'immagine della "maestra" ne ha tratto beneficio: non più e non solo mera trasmettitrice di conoscenze e saperi puramente didattici, ma sperimentatrice a pieno titolo di un'esperienza nuova, stimolante, di crescita mentale e psico-fisica dei propri bambini.

Dalla lettura dei dati di monitoraggio risulta, quindi, che alunni e genitori ampiamente soddisfatti, hanno chiesto a gran voce il prosieguo delle attività yoga anche per il prossimo anno scolastico.



Chiusi In Una...Bolla

*Di Beatrice De gennaro
Scrittrice*

Siamo esseri sociali, portati da sempre, per natura e per necessità, all'aggregazione ed alla condivisione, conduciamo e coltiviamo esistenze di tipo comunitario, eppure, nell'ambito dei rapporti e dei contatti interpersonali tutti noi ci muoviamo con estrema cautela e circospezione, con leggera fatica, quasi fossimo chiusi in uno spazio da difendere e conservare affinché gli altri,



proprio quelli verso cui spontaneamente tendiamo, non lo invadano nè lo mettano in pericolo.

Viviamo abitualmente chiusi in recinti fisici e mentali che ci separano e proteggono da chiunque e da qualunque cosa ma siamo poi pronti ad aprirli, a regolare le distanze in base ai sentimenti ed alle sensazioni che proviamo, ai luoghi in cui siamo, alle risonanze che i contesti di vario tipo e la gente ci suscitano.

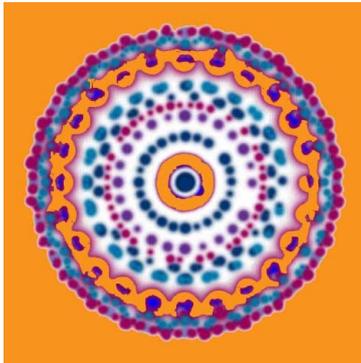
Non siamo isole separate l'una dall'altra ma, nello stesso tempo, è proprio questo che siamo. Fu l'antropologo Edward Hall nel 1963 a definire *prossemica* quella specie di "bolla invisibile" che ci delimita e con la quale ci spostiamo negli ambienti assumendo determinate posizioni rispetto alle cose ed alle persone, una sorta di navicella che serve a connotarci e che non circoscrive solo i confini del nostro corpo ma anche quelli mentali ed emotivi, più intimi e nascosti, il ruolo sociale, il grado di cultura, di sicurezza e conoscenza delle situazioni, dei posti, e delle realtà in cui ci collochiamo.

La concezione che abbiamo dello spazio personale e comune e l'uso che riusciamo a farne agendoli come canali di comunicazione sono alla base della prossemica, la scienza che studia come gli uomini strutturano incoscientemente e non i microspazi, le distanze tra di loro mentre conducono le transazioni quotidiane, organizzano e pensano case, scuole, uffici, città, spinti da un forte ed innato senso di territorialità che stabilisce limiti minimi ma anche variabili a seconda delle situazioni, dei luoghi e persino degli stati d'animo.

Ogni tentativo di "effrazione", la violazione dello spazio vitale o prossemico tra individui, che nella nostra cultura si estende in ogni direzione per circa 70 cm, massimo 1 metro, portano ad un aumento dello stato di tensione, ad una pressione fastidiosa e sgradevole prodotta dall'involontario avvicinamento, non richiesto, quindi subito, come avviene nei luoghi molto affollati dove la sensazione di essere messi "spalle al muro" ci rende simili ad animali più indifesi e vulnerabili perchè privi di una via di fuga. La bolla non è sferica e non ha contorni regolari, le intrusioni sono vissute diversamente a seconda se avvengono di lato o da dietro, in genere quelle facciali sono le più temute ma anche questo è soggettivo.

Il sesso, l'età, fattori etnici, ambientali, caratteriali e culturali, persino le storie personali e particolari vicende vissute influenzano le distanze prossemiche che sono quattro: distanza Intima, cioè quella che ci lega al partner e sconfina nel contatto





fisico, distanza Personale, adottata da amici e da persone che si sentono attratte l'una dall'altra, distanza sociale, adottata nei rapporti formali, distanza Pubblica che è la capacità di percepire o di farsi percepire ad una distanza superiore a due metri, prerogativa di chi ha, appunto, una personalità pubblica (politici, divi, personaggi famosi), in caso contrario si fa semplicemente parte dell'ambiente.

La regolazione degli spazi assume significati importanti a livello comunicativo in quanto favorisce processi di intimità, dominanza e manipolazione del partner per creare in lui agio o disagio ma anche la reazione ed i tentativi di contrasto, i divieti di accesso, che poniamo come cartelli più o meno visibili davanti alle nostre "bolle" dipendono dal temperamento, dall'educazione, dalla capacità di resistenza e da tanti altri elementi della nostra personalità, come ad esempio, il tipo di sentimento che genera in noi chi abbiamo di fronte.

Insomma, ci chiudiamo a chiave a doppia mandata nei nostri piccoli gusci ma, nello stesso tempo, lasciamo aperti possibili varchi che consentano l'ingresso a chi, per qualche ragione, riesce a far breccia..... nel nostro cuore.



Educazione

"Apprendere che nella battaglia della vita si può facilmente vincere l'odio con l'amore, la menzogna con la verità, la violenza con l'abnegazione dovrebbe essere un elemento fondamentale nell'educazione di un bambino".

Nelson Mandela



Libri per espandere le frontiere della mente

di Sara e Giuliana Bartoli

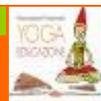
Il libro del Risveglio – Vita del Buddha – Jack Kerouac Ed. Oscar Mondadori

“Questo mondo non è altro che un sogno ed è solo pensiero”

Buona parte dell'interesse nato nei giovani, sia americani che europei, per la spiritualità dell'Oriente antico, si deve ai poeti e scrittori della Beat Generation. Essi negli anni cinquanta cominciarono ad esplorare questo mondo, precedentemente campo per lo più di studi specialistici, facendolo diventare attuale oltre che come risposta alle eterne domande dell'uomo di fronte alla vita, anche come alternativa al materialismo dilagante nelle società industrialmente avanzate. Jack Kerouac è uno dei principali esponenti di questa corrente ed anche l'autore de: Il libro del Risveglio- Vita del Buddha. Per Risveglio egli intende il “Grande risveglio dal sogno dell'esistenza”, che non è altro che lo stato della nostra coscienza ordinaria. Lo scrittore dedicò al buddismo studi approfonditi e praticò la meditazione, interessante è la sua definizione dell'illuminazione come “...esperienza di unità, dell'essere uno con tutte le cose”. Poiché proveniva da un'educazione cattolica, scelse la strada del buddismo che ha più punti di contatto con questa tradizione, cioè il buddismo Mahayana, caratterizzato dall'attitudine compassionevole di ottenere la Buddhità non solo per se stessi, ma per il bene di tutti gli esseri senzienti, secondo l'ideale del Bodhisattva.

Tuttavia egli era interessato all'essenza del Buddhismo, non alle sue caratteristiche dogmatiche e scolastiche. Nel libro, ripercorre tutte le fasi del cammino del giovane principe Gotama Shakyamuni, dall'abbandono del palazzo paterno, dove aveva condotto una vita felice e spensierata, al voto iniziale di trovare una nobile legge per opporsi a malattia, vecchiaia, morte e alla sofferenza della vita, fino all'ottenimento dell'illuminazione avvenuta nel nobile boschetto di Bodhgaya e mirabilmente descritta da Kerouac: “Non mi alzerò da questo posto -decise tra sé- finché, liberato da ogni appiglio, il mio spirito conseguirà la liberazione da ogni dolore...Giunse a Buddha in quelle ore la consapevolezza che tutte le cose provengono da una causa e vanno verso la dissoluzione, e pertanto tutte le cose sono impermanenti, tutte le cose sono infelici, e in conseguenza di ciò, fatto ancora più misterioso, tutte le cose sono irreali”.

Il libro è un vero manuale sul buddismo a uso degli occidentali, come dice lo stesso autore, quindi contiene tutti gli insegnamenti e le tappe fondamentali di esso: le Quattro nobili verità, l'Ottuplice sentiero, i Sermoni predicati dopo l'illuminazione, diventati poi Sutra, la creazione della comunità monastica fino alla morte del Risvegliato, come lo chiama Kerouac. Infine, un cenno sul modo originalissimo col quale è scritta



questa biografia che la rende unica e stimolante per chi voglia avvicinarsi al buddismo. Lo stile usato è quello della prosa spontanea che ha un forte nesso con la meditazione buddista per lo stato mentale meditativo dal quale parte, uno stato il più possibile privo di coscienza egoica. Nel leggere queste pagine, si ha l'impressione di immergersi in un flusso ininterrotto di immagini tradotte in parole che attraversano la coscienza dell'autore e si trasmettono al lettore perché, se all'origine immediata partono dalla mente di chi scrive, a livelli più profondi sono comuni ad entrambi. Il punto di partenza per questo tipo di scrittura è uno sguardo diretto dall'esterno all'interno, alla propria mente, per scoprire la “natura illuminante dell'essenza della mente” che non appartiene a nessuno in particolare, ma a tutti.. Dice l'autore, riprendendo uno dei punti essenziali e pacificanti del Buddismo: “ Non c'è spazio per un 'io' e non c'è terreno che lo contenga; pertanto, una volta compreso che tutta la massa di dolore accumulato nel tempo, i dolori che nascono dalla vita e dalla morte, non sono che attributi del corpo e che il corpo non è 'io' né offre terreno per un io, sovrappiunge la grande e superlativa fonte della pace che non ha fine.”

Anno Accademico 2016/17

Corso per Istruttori di Yoga bambini

Cinque week end

Ottobre 2016

Info: 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.