



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 e Disturbi dell'Umore

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

Da più parti le ricerche scientifiche confermano il grande ruolo che lo yoga svolge nel supportare soggetti afflitti dal mal di vivere. Ormai il valore dello yoga nell'alleviare problematiche di vario tipo è riconosciuto a livello internazionale; vi sono migliaia di praticanti in tutto il mondo ed è stata anche istituita la giornata internazionale dello yoga.

Negli anni sessanta le tecniche yoga erano viste come intrise di religione e esoterismo oggi finalmente viene riconosciuto il valore dello yoga lasciando fuori gli aspetti sopraccitati.

Lo yoga a distanza di mezzo secolo è riuscito ad affermarsi in occidente come complesso di tecniche utili all'essere umano suscitando anche l'interesse del mondo accademico.

Di recente sul "Journal of Clinical Psychiatry" è stato pubblicato un lavoro interessante sul disturbo depressivo, sviluppato dai ricercatori della Perelman School of Medicine dell'Università della Pennsylvania. La ricerca ha coinvolto 25 pazienti con sintomi di tristezza, pessimismo, bassa autostima, calo dell'interesse nelle attività, riduzione dell'appetito, insonnia che non avevano avuto benefici dopo due mesi di trattamento con antidepressivi. Affiancando le tecniche yoga alla terapia, i ricercatori affermano che ci sono stati riscontri positivi sull'umore dei soggetti.



Sommario

Yoga e disturbi dell'umore p.1

Yoga: incontro tra Gentiloni ed il Governo Indiano p.2

Cos'è l'amore incondizionato p.5
Ricerca yoga p.6

Libri per espandere le frontiere della mente p.8

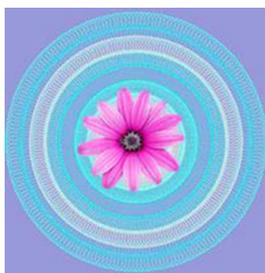


Un'altra ricerca realizzata Lindsey Hopkins del San Francisco Veterans Affairs Medical Center, che valorizza la pratica yoga, ha organizzato un programma rivolto a 23 veterani con disturbo dell'umore (considerata popolazione a rischio). Il percorso prevedeva 2 incontri settimanali per una durata di due mesi. Si è rilevato che i sintomi depressivi si riducevano col progredire della pratica di hatha yoga.

Il trattamento yoga (asana, pranayama, yoga nidra e meditazione), come evidenziano queste due ricerche, ha dato risultati positivi; chiaramente non si può parlare ancora di cura, ma visti gli esiti, l'affiancamento dello yoga alle tecniche tradizionali potrebbe migliorare il benessere e la salute di soggetti in difficoltà.

E' importante sottolineare, al fine di evitare errori grossolani, che le ricerche sopracitate sono preliminari e realizzate su piccoli gruppi, dunque non si può parlare di protocollo di lavoro, ma di esiti positivi su alcuni gruppi di lavoro.

E' auspicabile che ci sia una proliferazione degli studi in tale settore perché nel mondo ci sono 300 milioni di persone che soffrono di depressione e che probabilmente affiancando la pratica yoga alle terapie tradizionali migliorerebbero il loro umore e la qualità della vita.



Yoga a scuola nell'ora di scienze motorie?

di Stefania Lisena

Alla fine dello scorso ottobre, durante una visita a New Delhi, il capo del nostro Governo (Paolo Gentiloni) ha espresso l'idea d'insegnare yoga nelle scuole italiane, durante le ore di educazione fisica. Testualmente ha asserito: "Si cercherà di capire se sia possibile inserire questa disciplina a scuola, nelle ore di ginnastica, coinvolgendo anche istituzioni qualificate".

Com'era facile aspettarsi, l'idea del premier d'introdurre lo yoga nel programma delle scuole ha diviso il mondo degli insegnanti di educazione motoria. Da una parte c'è chi pensa si tratti di una proposta innovativa quanto valida, dall'altra chi la trova del tutto inappropriata.



Tra gli altri, a bocciare l'idea del premier è Olga Cicognani, presidente regionale del Centro studi per l'educazione fisica in Emilia Romagna. Come hanno riportato i quotidiani nazionali, la sua opinione è che: "Lo yoga nelle scuole non serve. La proposta del premier cozza con la definizione di educazione motoria. Nella scuola, soprattutto alla primaria e alle medie, sono ore di attività, dove c'è movimento. Nulla di passivo come lo yoga che mette in moto la mente ma non il corpo. Non è adatto ad un bambino che ha bisogno di muovere gli arti, la schiena. I ragazzi hanno bisogno di non stare fermi". A questo proposito, per correttezza d'informazione, tocca fare una precisazione: lo yoga è un'attività completa che coinvolge la mente, le emozioni ed anche il corpo. Può essere passiva ma anche tanto dinamica con asana (le posture del corpo) che si possono fare sia in maniera statica che in movimento. Ma comunque, in concreto, le varie posizioni mettono in moto, e lavorano, su tutte le fasce muscolari del corpo, volontarie e non. E inoltre gli esercizi fisici, le asana, previsti da questa disciplina prevedono sia allenamenti aerobici - si basano sulla durata e sulla resistenza - che anaerobici - incentrati sull'intensità e sulla potenza. Senza dimenticare che secondo alcuni studi pubblicati su riviste scientifiche, lo yoga ridurrebbe lo stress e potenzierebbe le capacità di apprendimento, ecco perché l'idea di introdurlo nelle scuole non è così stravagante. E questo lo sa bene chi pratica, così come chi insegna yoga.

Dall'altro versante, ad accogliere con entusiasmo l'idea di Gentiloni è, ovviamente, la Federazione yoga che con lo Stato italiano ha firmato già cinque protocolli d'intesa (il primo nel 1998 e l'ultimo nel 2015) per promuovere questa tecnica orientale anche nelle nostre aule.

In essi vi si legge che il ministero dell'Istruzione «promuove, nel quadro del più vasto progetto educativo della singola istituzione scolastica, la diffusione dell'attività motoria finalizzata alla partecipazione della totalità degli alunni, per contribuire al processo di sviluppo della persona e al suo inserimento autonomo nell'ambiente; ritiene di consentire che nella scuola possano essere avviate iniziative di pratica yoga, considerato come uno dei metodi di sviluppo armonico della intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo».

Di fatto quindi esiste già la possibilità per le scuole di aderire volontariamente a questo protocollo. Nello specifico tocca alla Federazione italiana yoga il compito





di certificare che gli insegnanti iscritti all'Albo abbiano intrapreso un percorso di formazione e ottenuto il Diploma federale, abbiano maturato almeno due anni di esperienza di insegnamento dopo il diploma e seguano annualmente i corsi di aggiornamento. Il problema è che questi insegnanti vanno pagati, ecco perché, vista la diffusa carenza di fondi, i corsi sono partiti solo in poche scuole.

Comunque tornando alla proposta di Gentiloni, favorevole all'iniziativa è però anche il presidente della Federazione italiana educatori fisici e sportivi, Giuseppe Cindolo che ha dichiarato alla stampa: "L'educazione motoria deve avere una svolta e pertanto deve cambiare il concetto di fondo e a sua volta la figura dell'insegnante". Inoltre il presidente ha sottolineato che: "nei programmi dei corsi di scienze motorie manca lo yoga ma non c'è nemmeno la didattica dell'insegnamento, lo studio che regola la crescita muscolare dell'individuo. Questa gente non sa cosa succede a 14-15 anni nel corpo umano: come fanno a proporre delle attività fisiche se non ne conoscono l'effetto benefico?".

Cindolo è convinto della bontà della proposta del premier: "Invitiamo fin da ora la Federazione insegnanti yoga ad incontrarci per mettere in campo delle azioni comuni per lavorare insieme su questa idea di Gentiloni. Lo yoga va fatto conoscere ai ragazzi e va introdotto nell'aggiornamento degli insegnanti".

Questi i commenti e le posizioni più rilevanti che hanno accolto la proposta del premier Gentiloni. Ma resta, in concreto, un problema di fondo: oggi nei corsi di scienze motorie (da dove escono gli insegnanti che vanno nelle palestre delle nostre scuole) non si insegna yoga. Di conseguenza non ci saranno professori in grado di entrare in aula ed educare i ragazzi a questa pratica. Quindi di fatto, servirebbe insegnare questa disciplina orientale agli insegnanti di motoria oppure poter consentire agli insegnanti yoga di ottenere la certificazione per l'insegnamento (da parte di istituzioni pubbliche qualificate) nelle scuole. Questo il nodo primario di sciogliere a monte, prima di passare a coinvolgere scuole e ragazzi.



Insegnamenti:

Cos'è l'amore incondizionato?

"Condizionamento è qualcosa con cui abbiamo vissuto fin dal momento della nostra nascita; questo stato di condizionamento rappresenta 'l'IO SONO', l'identità. Se non c'è identità non c'è condizionamento di alcun tipo.

Un concetto importante dello yoga è: 'essere liberi dai condizionamenti della vita'.

Non aspettarsi nulla da nessuno, neppure da se stessi, semplicemente essere ciò che si è..

Se riuscite ad essere soltanto ciò che siete stabilizzerete voi stessi nell'identità dello spirito ed annullerete l'identità dell'IO, quindi, automaticamente, ogni esperienza ed ogni azione diverrà incondizionata.

Esegui un'azione, ma non essere legato ai frutti, ai risultati di quell'azione, non avere aspettative, ma cerca di fare sempre tutto con la massima perfezione senza preoccuparti del suo risultato.

Quando vi sentite attirati verso qualcuno, quando vi sentite legati a qualcuno, quando desiderate amare qualcuno, questo amore deve essere incondizionato.

Il concetto di dualità deve essere superato raggiungendo il concetto di unità.

Se tu ami me ed io amo te, c'è l'idea di me e di te, ma se io vedo me stesso in te e sento te in me allora questo diventa amore di natura incondizionata.

Uno degli allenamenti più importanti per quelle persone che vivono lo yoga con sincerità è quello di, anziché vivere su una nuvoletta, comprendere le persone e creare un rapporto con esse cercando di 'mettersi nei panni dell'altro', diventare quella persona per almeno cinque secondi.

Identificati completamente con quella persona per cinque secondi e saprai chi è quella persona, com'è la sua personalità, cosa pensa, come si comporta, come lui o lei agiscono.

Questa fusione deve avvenire spontaneamente allora potrai comprendere tutti i differenti tipi di personalità facilmente.





Questo è ciò che fanno i Guru; appena una persona entra in una stanza in sua presenza il Guru trasferisce la sua consapevolezza all'altra persona per alcuni secondi e conosce tutto di lei o di lui, quindi può facilmente relazionarsi con quella persona e sentirla. Questo è un modo di vivere incondizionato."

Hari om tat sat

Swami Niranjanananda Saraswati

Tratto da:

<https://www.facebook.com/search/top/?q=amore%20incondizionato>



Ricerca Yoga

Ancora testimonianze dei docenti

Nel numero precedente abbiamo fatto riferimento al lavoro di ricerca condotto dall'A.N.Y.E., l'Associazione Nazionale Yoga Educazione di Molfetta, nell'a.s. 2015-2016 in alcune scuole primarie pugliesi, dal titolo "Yoga a scuola". La ricerca è stata finalizzata a individuare buone pratiche per l'insegnamento – apprendimento attraverso la metodologia codificata nel libro "Bimbi a scuola di Yoga" della dott.ssa Maria Cavalluzzi e le risultanze sono in fase di pubblicazione nel testo "Percorsi di Educazione Consapevole: Yoga a scuola" a cura del prof. Michele Baldassarre e della dott.ssa Maria Cavaluzzi, per la Lulu Press Inc. Le docenti coinvolte nella ricerca, hanno dato un contributo alla pubblicazione esprimendo le loro valutazioni nella parte a loro dedicata "*Le Riflessioni dei docenti*". In questo numero vi proponiamo di seguito la relazione elaborata dalla docente Elvira Mastrorilli, insegnante responsabile delle attività previste dalla ricerca nelle classi 2G e 2H del 3° Circolo Didattico "Arc. Caputi - plesso via Martiri di via Fani" di Bisceglie.



Yoga a scuola: l'esperienza del 3° CD di Bisceglie

Pratico yoga da molti anni e ho una formazione per l'applicazione dello yoga nella scuola fatta presso il centro yoga Satyananda di Molfetta in collaborazione con la cattedra di Pedagogia sperimentale dell'Università di Bari, ho pertanto accolto con entusiasmo la proposta di sperimentazione. Ho avviato il protocollo di ricerca in entrambe le classi seconde, nelle sole ore relative alla disciplina della lingua inglese.

E' stata un'esperienza significativa, sia per me che per gli alunni che ho visto in buona parte coinvolti e interessati, anche se l'iniziale ritrosia di alcuni che diventavano distraenti e disturbatori del gruppo mi aveva messa in discussione circa la proposta. Mi sarebbe piaciuto e sicuramente sarebbe stato più proficuo e significativo se la proposta del protocollo di azioni yoga fosse stato condiviso e svolto ritualmente all'inizio e fine di giornata, indipendentemente dalla disciplina o dal docente. Superato l'iniziale contrasto di qualche alunno, gli stessi si sono ben inseriti e hanno richiesto il proseguo della pratica yoga, anche dopo la fine della sperimentazione. Nei successivi mesi, non potevamo dissociare la lezione d'inglese dalla pratica yoga e di fatto, così, ho continuato fino alla fine dell'anno scolastico. Nell'ora d'inglese ho riscontrato un evidente vantaggio nel recupero finale dei concetti, parole o strutture analizzate, durante la fase di rilassamento finale. Significative sono state le riflessioni degli alunni a seguito della pratica, sembravano più ponderate e meno frettolose; così come ha rilevato un alunno: "sembra che la parola sale nella mente nel silenzio!".

Ritengo a seguito dell'esperienza fatta che non sarebbe inopportuno pensare all'introduzione nella scuola di piccoli momenti in cui prevedere esercizi di rilassamento e concentrazione, semplici asana che possano consentire uno stacco funzionale a raccogliere l'esperienza di apprendimento affrontata o a ripartenze per l'avvio di altre attività. La pratica ha permesso anche a me, da docente, la condivisione di un rituale che ci vedeva insieme e ci permetteva durante la fase del richiamo dei concetti, di rilevare non solo gli aspetti specifici della lezione, ma un tessuto emotivo legato alla stessa, che mi consentiva di comprendere come la classe aveva recepito la proposta didattica e come e dove, eventualmente dai riscontri emotivamente non positivi, avrei dovuto correggere il tiro o riconsiderare l'approccio al contenuto proposto. Spesso da docenti ci limitiamo a organizzare la lezione con l'uso di metodologie collaborative e problem solving, con approccio ludico

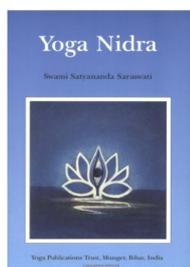




o per scoperta; ma qualsiasi approccio se non è unito ad un ritorno o riscontro emotivo dell'esperienza proposta rimane a livello di verifica del contenuto o dell'abilità di apprendimento. L'esperienza della pratica yoga, mi ha consentito di percepire quel profondo dei bambini che spesso non viene fuori. Anche in una situazione ludica o di lavoro cooperativo apparentemente sereno, sono scaturite successive alla pratica di rilassamento, riflessioni sul vissuto personale di ognuno che diversamente sarebbero rimaste non espresse e non dette. In questo modo, in qualche modo il gruppo classe, si ascolta, si legge, si conosce, si corregge e forse piano piano si costruisce quella empatia che porta a riconoscere l'altro e nell'altro emozioni e bisogni, compresi quelli del docente. La parola chiave, nella prova di questa sperimentazione yoga, sia per loro che per me nei loro confronti credo sia stata "consapevolezza": nel riconoscere il valore del respiro ma anche del silenzio e della sosta per raccogliere le risonanze di ogni esperienza di apprendimento, il riconoscimento consapevole di quanto tutto ciò che facciamo o impariamo risuona dentro di noi, ci tocca fuggendo oppure rimane come eco e lentamente ci cambia.



Libri per espandere le frontiere della mente



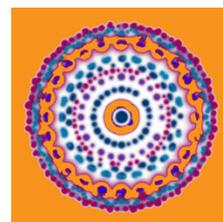
Il contenuto del libro *Yoga Nidra* è frutto di una serie di scoperte ed intuizioni realizzate dal grande yogi Swami Satyananda Saraswati durante gli anni di permanenza nell'ashram del suo guru Swami Shivananda (tra il 1943 e il 1955), innestate nell'humus della millenaria tradizione dello yoga e del tantra.

Un'esperienza apparentemente casuale porta Sw. Satyananda ad osservare attentamente lo stato di coscienza in cui siamo durante il sonno, uno stato che ogni essere umano sperimenta di notte, ma di cui ha poca consapevolezza, il termine Nidra in sanscrito significa infatti sonno. Nello stato di sonno profondo sperimentiamo naturalmente un completo rilassamento, è proprio in questo stato che la mente è molto più ricettiva rispetto a quando, nello stato di veglia, è collegata ai sensi. Questo significa che, durante il sonno, non vi è completa incoscienza, ma al contrario vi è una forma di consapevolezza che è possibile utilizzare. Con la tecnica dello Yoga nidra, Sw. Satyananda impiega questo potenziale per i processi di apprendimento, per curare numerose



malattie e anche per l'evoluzione dell'essere umano. Egli è convinto che l'uomo, così com'è attualmente sia in uno stato di incompletezza perché la maggior parte di noi è in contatto col proprio cervello in modo parziale, vi sono intere aree di esso di cui non abbiamo coscienza, la nostra coscienza riguarda solo la parte del cervello che è in contatto col mondo esterno tramite i sensi. Eppure i regni del sub conscio ed inconscio hanno incredibile forza e sono in grado di influenzare e condizionare l'intero comportamento dell'uomo.

E' necessario superare questo limite che crea la separazione, la frammentazione dell'uomo da una parte di se stesso e gli impedisce di capire chi è, bisogna invece “aprire le porte della percezione, far funzionare le aree silenti, mettere in contatto l'individuo con l'oceano dell'inconscio. . Lo Yoga nidra, uno stato in cui non si è né nel sonno profondo, né completamente svegli, diventa un ponte tra lo stato di veglia, dominato dalla razionalità e il nostro sub conscio ed inconscio. Sw. Satyananda negli anni sessanta entra in contatto col mondo occidentale tramite numerosi viaggi in Europa e negli Stati Uniti e , percependo l'enorme condizione di stress nell'essere umano che le civiltà industrializzate comportano, pensa di utilizzare questa pratica, lo Yoga nidra, per aiutare l'individuo a liberarsi dalle tensioni accumulate e armonizzare le diverse componenti della personalità. Le tensioni che lo Yoga nidra si propone di rilassare sono di tre tipi: corporee quindi muscolari, emozionali nate da conflitti interiori, mentali provocate da eccesso di pensiero razionale. La pratica esposta in questo testo, tramite la rotazione della coscienza intorno a determinate parti del corpo e la consapevolezza del respiro, induce uno stato di rilassamento e interiorizzazione, non di concentrazione ma di ricettività della mente e, nei livelli più avanzati, ha la potenzialità di portare la consapevolezza in contatto con dimensioni sottili oltre la realtà grossolana, ma senza mezzi artificiali. Questi sono solo accenni riguardo alle tematiche, notevolmente complesse, trattate nella prima parte teorica del testo, alla quale segue una seconda parte pratica con minuziose spiegazioni di tutte le diverse fasi di questa tecnica. Nella terza parte del libro, l'autore si rivolge alle scoperte scientifiche, agli esperimenti effettuati sui 3 stati di coscienza, veglia, sogno, sonno profondo in relazione all'attività elettrica del cervello come base per un'analisi scientifica di Yoga nidra. Completano il testo le applicazioni terapeutiche di questa meravigliosa tecnica, vero regalo fatto all'umanità da Sw. Satyananda Saraswati.



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.