



# 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

## *Autismo: Possibili Percorsi Attraverso lo Yoga (tratto dal Libro: Yoga a Scuola)<sup>1</sup>*

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)*

La ricerca attuale è concorde nel sostenere che nell'autismo ci sono condizioni "multifattoriali", alla base della patologia.

Gli interventi educativi per aiutare i bambini con autismo non toccano quasi mai il piano corporeo e sono spesso poco integrati ad altri interventi di natura cognitivo comportamentale e del linguaggio. In una ricerca condotta dai ricercatori di Seattle (Usa) i presupposti sono stati capovolti, si è partiti dal piano corporeo.

Il programma denominato "Integrated Movement Therapy" partiva dalla tesi che se **lo yoga apporta benefici ai praticanti, è probabile che questi stessi benefici possano essere raggiunti dai bambini autistici.**

I ricercatori di Seattle hanno lavorato sulle funzioni deficitarie dei bambini. L'approccio combina la conoscenza dei disturbi del linguaggio, del comportamento e dell'aspetto mentale con una terapia basata sullo Yoga.

1 [Yoga a Scuola](#)



Autismo: Possibili percorsi attraverso lo Yoga p.1

Gli strumenti di ricerca, un punto di forza del progetto di ricerca "Yoga a Scuola" p. 3

L'Importanza di Coltivare Semi di Empatia per Stare Bene in Famiglia, a Scuola nella Vita p.5

Meditare a Scuola p. 8

Yoga e Vacanza p. 9

Libri per espandere le frontiere della mente p 11

E' indubbiamente un approccio integrato che potenzia le sinergie tra i diversi piani di intervento. L'autismo è spesso accompagnato da mancanza di coordinamento e mancanza di coscienza del proprio corpo. Nella terapia IMT si utilizzano *asana* specifiche e pratiche di *pranayama* per lavorare su questi aspetti deficitari, stimolando il sistema vestibolare (responsabile dell'equilibrio e della stabilità) e le capacità propriocettive (capacità di avere consapevolezza del proprio corpo nello spazio).

Lo yoga in particolare, favorisce la consapevolezza, potenzia la percezione sensoriale e migliora la concentrazione e la capacità di rilassamento. Nella ricerca hanno scelto di combinare le asana dello yoga, la respirazione, la concentrazione ed il rilassamento con esercizi di stimolazione tattile, del linguaggio e del movimento.



I ricercatori hanno concluso che lo yoga interviene positivamente sulla gestione dello stress, attenzione, ascolto, consapevolezza del proprio corpo e sul rilassamento. Anche la nostra ricerca è in linea con i risultati ottenuti da questo studio anche se il progetto non era specificatamente rivolto ai bambini con disturbi dello spettro autistico, ma le tecniche sono state apprezzate e riconosciute in modo assolutamente naturale da questi bambini come dimostrano i loro commenti (per approfondimenti si veda il libro: Yoga a Scuola). Lo yoga è uno strumento le cui tecniche producono un effetto immediato di benessere facilmente riconoscibile da qualsiasi soggetto. Questo, a mio avviso ha funzionato da elemento motivante per il praticante.

I bambini della nostra ricerca quando si sentivano stanchi chiedevano ai docenti di fare yoga oppure autonomamente prima di una verifica si concentravano sulla respirazione per essere meno ansiosi. Imparare a riconoscere i propri stati emotivi esserne consapevoli ed utilizzare le tecniche yoga per gestirli ha una forte ricaduta anche sull'apprendimento e sulle competenze che il soggetto può sviluppare in relazione a se stesso ed all'interazione con il mondo. Lo yoga è un grande dono che si può fare ai bambini anche se consideriamo soltanto la consapevolezza che sviluppano del proprio corpo del respiro, e degli stati di tensione e rilassamento.



## Gli Strumenti di Ricerca, un Punto di Forza del Progetto “Yoga a Scuola”

di Rosanna Sebastio

Dirigente Scolastico in pensione

La pubblicazione del libro *Yoga a Scuola: una ricerca yoga nelle scuole primarie*” a cura del prof. Michele Baldassarre e della dott.ssa Maria Cavalluzzi, edito da Lulu Press, Inc, ha completato la ricerca “*Yoga a scuola*” condotta dall’A.N.Y.E, Associazione Nazionale Yoga Educazione di Molfetta in collaborazione con la Cattedra di Pedagogia Sperimentale - Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia e Comunicazione dell’Università degli Studi di Bari, in alcune scuole pugliesi.

In realtà è più opportuno dire che è stata completata la prima fase del lavoro che ha riguardato sei classi di scuola primaria, perché è intento della equipe di ricerca di ampliare l’esperienza estendendola al altri gradi di scuola.

In diversi numeri della nostra rivista sono stati pubblicati articoli che hanno presentato la sperimentazione nelle finalità e nell’assetto operativo (vedi in particolare gli articoli “*Ricerca Yoga a scuola*” di M. Cavalluzzi e “*Monitoraggio e Valutazione: alcune riflessioni*” di M. T. Gallo nel n. 9/luglio 2016, “*Yoga a Scuola: un’esperienza d’insegnamento*” a cura della redazione nel n. 12/gennaio 2018).

La sperimentazione è stata condotta sul campo durante l’a.s. 2015/2016 e ha prodotto molti dati, sia quantitativi sia qualitativi, forse più numerosi e più significativi delle stesse aspettative dell’equipe di ricerca, richiedendo agli operatori coinvolti tempo per la elaborazione e l’interpretazione.

Una delle finalità principali della ricerca, che sicuramente ha costituito un punto innovativo e, quindi, un punto di forza, è stato superare nell’osservazione una certa approssimazione metodologica che spesso caratterizza le esperienze di yoga nelle scuole e di produrre dati significativi dal punto di vista scientifico, anche al fine di individuare buone pratiche per la didattica.

Per realizzare al meglio tale obiettivo è stata necessaria un’attenta analisi iniziale che ha maturato nell’equipe la convinzione della necessità di elaborare strumenti di osservazione e di elaborazione utili a monitorare tutte le fasi della ricerca adegua-





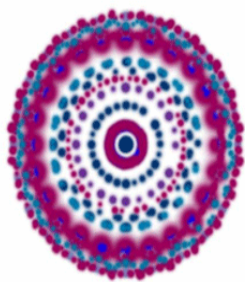
coinvolti, docenti, e dell'utenza, alunni di scuola primaria (6-8 anni). Uno dei momenti più significativi che ha caratterizzato questa fase è stato, quindi, la preparazione di strumenti di verifica e valutazione del lavoro. Nella convinzione che nella ricerca pedagogica l'osservazione esperienziale sia utile per seguire l'evoluzione dei comportamenti, gli operatori sono stati dotati di strumenti, non solo di tipo quantitativo, ma anche qualitativo. Inoltre per ogni strumento di osservazione sono stati elaborati e compilati a cura dell'equipe uno o più report di sintesi, al fine di dare anche un significato in termini di frequenza ai dati qualitativi.

Gli strumenti sono stati elaborati e dettagliatamente descritti dalla dott.ssa M. Cavalluzzi nella *“Parte Prima”* e *“Parte Seconda”* della citata pubblicazione.

In particolare, per la ricaduta sugli apprendimenti gli operatori sono stati dotati di due strumenti: il primo, di tipo quantitativo, *“rilevazione delle competenze”* riguardante ogni alunno, il secondo di tipo qualitativo *“diario di bordo”* riferito alla classe.

Nella formulazione della scheda *“rilevazione delle competenze”* ci si è ispirati al modello ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), nella convinzione di elaborare uno strumento universale che possa portare alla codifica di buone pratiche e promuovere nuovi orizzonti di ricerca. Inoltre, per facilitarne la compilazione da parte dei docenti, sono stati usati i codici ICF con gli elementi lessicali più adatti e la scala da 1 a 4, prevista nello stesso modello, è stata sostituita con una da 1 a 10, più vicina all'esperienza dei docenti.

Attraverso la trascrizione dei dati nei report di sintesi è stato possibile uno studio quantitativo significativo (frequenze, medie iniziali e finali, differenze, ecc.) riportati in tabelle e grafici, relativo ai descrittori individuati riguardanti il singolo alunno, la classe, l'esperienza complessiva, permettendo confronti anche riferiti al contesto scolastico e territoriale. Nel *“diario di bordo”* il docente non ha annotato solo eventi sequenziali, ma ha arricchito la descrizione con annotazioni e commenti. Attraverso le annotazioni, il docente ci ha fatto pervenire la percezione del gradimento, delle aspettative e delle preoccupazioni degli alunni, ma anche le attese e le difficoltà da egli stesso incontrate. Al fine di avere una visione più completa si è voluto valutare il clima della classe attraverso la compilazione, a cura di un operatore dell'equipe, della griglia qualitativa *“clima classe”* in fase iniziale e finale, tendente a valutare principalmente le relazioni tra pari e il benessere complessivo dello stare in classe.





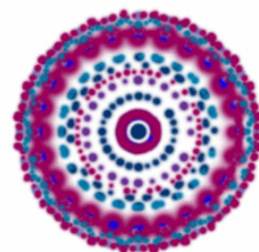
Infine i questionari anonimi “*valutazione finale dello studente*” e “*valutazione finale della famiglia*” hanno permesso all’utenza di esprimere il gradimento delle attività attraverso la parte valutativa con scala da 1 a 10, ma soprattutto hanno consentito di riferire liberamente pareri, preoccupazioni, aspettative e stati d’animo nella parte descrittiva, che solo pochissimi non hanno compilato. Ciò ha consentito all’equipe di analizzare attentamente le risposte e di individuare parametri comuni che sono stati utili anche per una valutazione quantitativa.

A questo punto, mi sembra lecito concludere che la ricerca “*Yoga a Scuola*”, attualmente unica nel suo genere, ha prodotto risultati interessanti e innovativi nel campo della ricerca pedagogica soprattutto attraverso l’articolazione e l’uso diffuso di strumenti valutativi ben strutturati che sicuramente hanno rappresentato un vero punto di forza.

## L’Importanza di Coltivare Semi di Empatia per Stare Bene in Famiglia, a Scuola e nella Vita

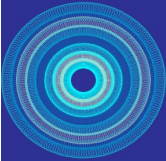
di *Immacolata Barile*

*Pedagogista Formatore Management della Formazione,  
Counselor in Risorse Umane*



Essere utili agli altri rappresenta una modalità per migliorare o cambiare la propria vita, mettendo insieme la parte razionale e quella emotiva, in modo da poter condurre insieme una quotidianità più serena e ricca di significato. Le difficoltà relazionali e nella comunicazione emozionale implicano difficoltà nel riconoscere e nominare le proprie emozioni ed i propri stati d’animo, sintomi di quello che viene identificato “*analfabetismo emotivo*”. In più contesti, quali in famiglia, a scuola, nelle aziende e varie organizzazioni, sorge in modo sempre più rilevante la necessità di prendersi cura delle relazioni attraverso esperienze strutturate. E’ proprio la volontà e motivazione nel fare qualcosa per il bene comune che ha portato alla pubblicazione e diffusione della ricerca-azione dei diversi percorsi, svolti nelle scuole e nelle famiglie della provincia di Bari, in un volume che dona forma e speranza per un mondo migliore, con una prima parte scritta da un pilastro della pe-



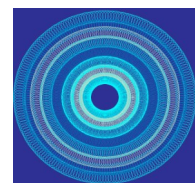


dagogia sperimentale, il prof. Vito Antonio Baldassarre, l'introduzione della dr.ssa Cinzia Ponticelli, pedagoga e counsellor meravigliosamente sbilanciata sulla relazione d'aiuto, seguendo nella seconda parte i passi di descrizione del metodo laboticon, da me ideato e inserito in diverse progettualità di comunicazione emozionale, che ha permesso di approfondire i livelli della comunicazione emozionale, la patente delle emozioni, gli strumenti laboticon e le tecniche per esercitare e sviluppare l'intelligenza emotiva a scuola ed in famiglia. In questo volume viene minuziosamente approfondita la metodologia laboticon, che nasce dal bisogno rilevato sempre più di frequente di una pedagogia del corpo, per costruire progettare percorsi di comunicazione emozionale, basati su una didattica che, attraverso una sensibilità corporea, rilegge le categorie pedagogiche fondamentali dello spazio, del tempo, dell'utilizzo di strumenti. Il successo di ogni apprendimento è legato alla compresenza in un simultaneo processo di osservazione e azione, così come avviene con uno degli strumenti laboticon, il taplab: un tappeto circolare che guida e orienta i soggetti nella consapevolezza emozionale. Non vediamo solo con il cervello visivo, ma anche con quello motorio: attraverso il corpo possiamo capire che cosa fa l'altro. Il corpo è la casa che ognuno di noi abita. Una parte importante del coltivare l'empatia dentro di noi è proprio il coltivare l'empatia verso noi stessi e il nostro corpo, le nostre emozioni e la nostra mente. In particolare mi riferisco alla capacità di essere gentili con noi stessi, sostenersi invece di giudicare con durezza e freddezza. Essere empatici verso se stessi e verso gli altri significa assumere un atteggiamento positivo per educare alla bellezza. Se nel corso degli anni i genitori coltivano e diffondono semi di empatia con i figli, offrendo esempi di empatia attraverso il loro agire, di certo aiuteranno i loro figli a sviluppare questa abilità fondamentale, questo dono, che renderà sempre più bella e meravigliosa la sua vita. Le persone empatiche si sentono più buone, più positive, meno rabbiose, meno inclini a giudicare, soprattutto perché praticano azioni di gentilezza nei confronti degli altri. I soggetti coinvolti nei nostri percorsi di comunicazione emozionale sviluppano ed esercitano le capacità relazionali-emozionali, trasformandole in vere e proprie abilità, mettendo in atto più comportamenti di tolleranza, rispetto verso se stessi e gli altri, sviluppando un atteggiamento più positivo e con maggiore motivazione ad apprendere, con la riduzione di stress emotivo e problematiche comportamentali degli allievi.

Nell'ambito dei percorsi laboticon, descritti nel volume "Percorsi di Comunicazione Emozionale per stare bene in famiglia e a scuola", i soggetti coinvolti dalla fascia nido alla fascia adulta praticano ed esercitano le capacità relazionali attraverso strumenti laboticon come



il taplab, la circlelab e altri che permettono di andare oltre l'ascolto, verso un simultaneo processo di osservazione e azione. La consapevolezza delle proprie risorse, delle proprie capacità di comunicazione emozionale, nasce dalla azione sulla realtà, dalla padronanza del gesto alla padronanza degli strumenti laboticon, prendendo gradualmente forma e dimensioni. Dopo una prima fase di motivazione e ascolto, segue l'esperienza attraverso la pratica e l'esercizio delle emozioni, con attività strutturate che permettono ai soggetti coinvolti di mettersi "nei panni degli altri", per potersi trovare "nei panni propri". Questo accade partendo dalla fase di conoscenza delle emozioni di base, traendo spunto dai personaggi animati delle emozioni base di "Inside Out": gioia, paura, tristezza, rabbia e disgusto. Ricordo in un laboticon, condotto in outdoor in riva al mare con un gruppo di insegnanti e dirigenti aziendali e dopo l'esperienza "i ventagli di opportunità", i partecipanti a conclusione dell'attività donavano semi di generosità alle persone vicine. Ecco, il gesto di gentilezza della maestra Margherita nei confronti di una giovane coppia di innamorati che arrivava in spiaggia, a cui donò una bottiglia di prosecco, o la maestra Maria Rosaria, che fece dono della buonissima focaccia preparata per l'evento ad un'altra coppia di bagnanti. Dopo il laboticon, svolto insieme in cui i partecipanti hanno unito all'empatia l'opportunità di riflettere su un'esperienza, un vissuto personale e professionale e riuscendo a dare un senso al proprio esserci per l'altro, ci si sente più liberi e rilassati per costruire un futuro diverso, nuovo verso noi stessi e per crescere ed educare i propri figli o nipoti. Le esperienze cicliche, esercitate e praticate con costanza, impegno e determinazione, sono in grado di trasformare il cervello come opportunità e possibilità di allenare ed esercitare i propri "circuiti dell'empatia", che coinvolgono diverse aree cerebrali. L'esercizio fondamentale non avviene solo quando dialoghiamo con i nostri figli o alunni, ma anche quando giochiamo insieme a lui-loro, leggiamo una storia, discutiamo con lui-loro oppure passiamo del tempo insieme. Gli studi condotti dalle neuroscienze offrono un ventaglio di opportunità per riflettere su come le esperienze che facciamo fare ai nostri figli o alunni concorrono a plasmare il cervello. Nel bene o nel male pongono le basi di ciò che diventerà o vorranno fare i bambini. Pertanto, per sviluppare e coltivare empatia, è fondamentale diffondere semi di felicità, avviare percorsi o viaggi alla ricerca della bellezza interiore che ogni persona possiede, avendo l'opportunità per costruire setting di relazioni autentiche ed efficaci, attraverso strumenti e tecniche ad hoc. Il concetto di intelligenza emotiva si è diffuso sempre più grazie allo psicologo americano Daniel Goleman, che nel 1995 pubblicò il libro "Intelligenza





Emotiva” individuando cinque componenti fondamentali dell’I.E, quali:

- 1.La consapevolezza delle proprie emozioni, come capacità di riconoscere comprendere quello che sentiamo,
- 2.Il dominio delle proprie emozioni: la capacità di controllare i comportamenti indotti dalle emozioni che proviamo ,
- 3.La motivazione:una forza inconscia che spinge un soggetto ad agire,che orienta verso una meta,
- 4.L’empatia: capacità di sentire le emozioni altrui,
- 5.L’ abilità sociale, la capacità di relazionarci per comunicare, per stare, vivere e lavorare a contatto con altre persone.

L’intelligenza emotiva risponde a quell’elasticità cerebrale dove qualsiasi stimolo, se viene esercitato trasformandosi in apprendimento sistematico, porta a dei cambiamenti, costruisce connessioni e nuove aree di sviluppo, crescita personale. In conclusione, il volume citato precedentemente rappresenta una valida guida per tutti coloro che vogliono migliorare e migliorarsi nella relazione con se stessi e con gli altri. La metodologia laboticon di comunicazione emozionale offre un metodo innovativo e coinvolgente per tutte le fasce d’età. Prendetevi cura delle vostre emozioni come risorse, perché ciò che conta è la disponibilità a mettersi in gioco con umiltà, per conoscere ed esplorare se stessi. In bocca al lupo a tutti voi lettori in questo sorprendente viaggio di semi di felicità, per stare meglio con se stessi e con gli altri.

## Meditare a Scuola

*di Paola De Marzo*

*Docente ed esperta in tecniche di Meditazione*



La Meditazione intesa come un viaggio in noi stessi attraverso l'uso consapevole del Respiro, e delle visualizzazioni guidate, si inserisce ormai da diversi anni, come un nuovo percorso didattico capace di offrire all'alunno, un diverso modo di conoscere e accostarsi alla realtà.

Le stesse Indicazioni nazionali per il curricolo, parlano di comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione e,



inoltre, sollecitano la scuola a proporre situazioni e contesti innovativi in cui gli alunni possano riflettere per capire se stessi e, il mondo, favorendo lo sviluppo di capacità necessarie per imparare a leggere le proprie emozioni e a gestirle.

La Meditazione intesa come percorso di conoscenza e meta-conoscenza, si pone quindi i seguenti obiettivi:

- favorire condizioni di ascolto e di attenzione su sé stesso;
- favorire il rilassamento perché si impara meglio quando si è rilassati;
- educare all'attenzione, cioè educare la mente a fermarsi su di un pensiero o su di un'immagine leggendo i dettagli;
- favorire la capacità descrittiva;
- stimolare la capacità analogica del pensiero con la formulazione di similitudini;
- rinforzare la capacità immaginativa-percettiva-creativa;
- rafforzare la capacità di memorizzazione;
- favorire lo sviluppo di competenze per leggere le proprie emozioni e gestirle.

La Meditazione diviene quindi uno strumento valido e innovativo per fare scuola, aiutando l'alunno ad acquisire sempre più sicurezza in sé stesso, superando così manifestazioni di ansia, insicurezza ed aggressività.

## *Yoga e Vacanza*

*di Riccardo Barile  
Responsabile dell'Azienda "Voyemo"*

Negli ultimi tempi sentiamo sempre più spesso la parola Yoga ovunque, in famiglia, a lavoro, con gli amici. La diffusione dello yoga in maniera eclatante è davvero positiva? In che modo riconosciamo il percorso migliore da intraprendere per noi stessi?

Questa maggiore diffusione è, per alcuni versi, positiva, poiché la pratica regolare dello yoga ha in sé un grande potenziale, può aiutarci a vivere meglio la nostra vita, guidandoci alla scoperta del nostro scopo e del suo significato.

La parola yoga ripropone infatti il concetto di "unione" ed è dunque da ricollegarsi alla riscoperta di sé, alla possibilità di riconnettere il corpo con la mente e così con la parte più profonda di se stessi.





Qualcuno potrebbe subito pensare alla ormai nota “ricerca della felicità” tramite lo yoga, ma a tal proposito preferisco citare le parole di Jeanette Winterson in “Perché essere felici quando si può essere normali”: *“lo yoga non aiuta ad essere improvvisamente felici, ma permette di avviare un percorso che conduce alla scoperta del significato della propria vita”*.

Lo yoga rappresenta un percorso verso la libertà, che avviene tramite un processo di reintegrazione personale, che comprende *“il corpo, il respiro, la mente, l'alimentazione, il comportamento dei sensi, le abitudini, la società e l'ambiente dell'individuo.”* (A.G. Mohan).

La pratica costante dello Yoga permette di mantenere il corpo sano, consente di aumentare la flessibilità degli arti, il rilassamento muscolare, l'apertura mentale e di trasferire tutte queste pratiche poi nella vita quotidiana, *“cercando di rimanere calmi nei momenti difficili della vita di ogni giorno, respirando nel proprio corpo e meditando”*”, come affermato dall'istruttore di yoga berlinese Dennis Hartmann.

Possiamo quindi affermare che la diffusione dello yoga negli ultimi anni ha avuto un impatto sociale molto positivo.

In alcune città europee i corsi di yoga stanno aumentando in modo vertiginoso e la richiesta di vacanze-retreat yoga è anche in forte aumento.

Quando ho fondato Voyemo, agenzia specializzata in viaggi individuali e di gruppo ho subito creduto alla possibilità di includere lo yoga in una delle nostre soluzioni di viaggio a tema.

Il nostro prossimo yoga retreat avrà luogo in Puglia a fine ottobre . Crediamo profondamente nella diffusione di questa disciplina spirituale ed è per questo che abbiamo deciso di diventare specialisti nell'offerta di attività come questa, in cui si unisce al viaggio, la scoperta dello spirito e la consapevolezza del proprio corpo.





## *Libri per Espandere le Frontiere della Mente*

### **Yoga a Scuola**

**Una ricerca nella scuola primaria**

**di Maria Cavalluzzi e Michele Baldassarre**

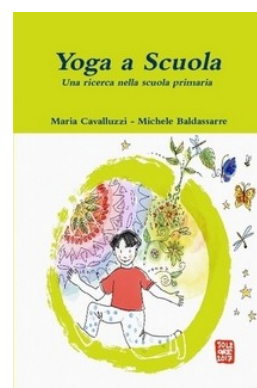
*Recensione di Maria Teresa Gallo  
Docente*

La fondamentale importanza di questo testo in merito all'introduzione delle pratiche yoga nella scuola primaria, la si desume immediatamente scorrendone l'indice.

Difatti, la pubblicazione dettagliatamente articolata e strutturata in cinque sezioni, si snoda attraverso un percorso di pura e approfondita ricerca scientifico - metodologica e prosegue con le testimonianze esperienziali effettuate nelle quattro scuole primarie prese in esame. Il tutto è arricchito da tabelle e grafici in merito ai risultati docimologici relativi ai vari questionari somministrati ad alunni e genitori e si completa con l'interessante “diario di bordo” compilato dai docenti coinvolti.

Per avvalorare ulteriormente l'importanza della diffusione di questo testo tra i docenti e i genitori della scuola primaria, basti leggere la parte terza, ovvero “La ricaduta dello Yoga sui processi di apprendimento”, in particolar modo sui bambini diversamente abili ed autistici. Questa pubblicazione, attraverso il lavoro svolto sul campo, sancisce ed è la riprova che lo Yoga introdotto nella scuola primaria, oltre a favorire e migliorare i processi di apprendimento, aiuta i bambini a riequilibrare la propria sfera psico – fisica e a colmare disagi di tipo affettivo - relazionali, sia con i coetanei che con gli adulti.

Vale la pena ricordare, a questo punto, il Protocollo di Intesa del lontano 1998 firmato dal MIUR ed associazioni yoga, poi ulteriormente ratificato nel 2015, in cui il Ministero riconosce l'importanza e i benefici dello “Yoga come metodo di sviluppo armonico dell'intera personalità e delle potenzialità del bambino”, promuovendone e incoraggiandone l'insegnamento nelle scuole pubbliche. Il testo in esame conferma quanto auspicato dal Ministero e fornisce a docenti e genitori uno strumento in più per contribuire alla gestione delle insicurezze, delle ansie e delle difficoltà relazionali che oggi, sempre più spesso, evidenziano i nostri piccoli alunni.





*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.*