



# Yoga Educazione

## *Noi, esseri sociali e pandemia*

di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)

Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale

**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 — — Nicola Nesta  
— Katia Baldassarre — Ste-  
fania Sgherza Rosanna  
Sebastio

**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 socio-  
logia), dott.ssa Maria Caval-  
luzzi (pedagogista), F. Ca-  
stellini (dirigente scolasti-  
co), R. Sebastio (dirigente  
scolastico), M. Biscotti  
(dirigente scolastico).

**Progetto grafico editoriale  
ed Editing**  
Maria Cavalluzzi

Prima del corona virus la nostra vita per lo più aveva un ritmo accelerato in cui lo stare con se stessi per alcuni era legato all'ora di meditazione o yoga in palestra per altri era assente dalla propria vita. Viviamo nell'era del consumismo e della spettacolarizzazione dell'esistenza, dell'essere social ed allo stesso tempo soli. Spesso si reagisce alla solitudine acquistando beni che dovrebbero compensare bisogni psichici, ma, dopo un po', il bisogno psichico riemerge con più forza e di nuovo cerchiamo forme di compensazione in un meccanismo vorticoso che ci allontana sempre più da noi stessi perdendo così la capacità di riconoscere i nostri bisogni che magari sono semplicemente quelli di sentirci amati e riconosciuti.

Nella logica dell'appagamento dei bisogni velocemente sono sorte tantissime tecniche che promettono il benessere e la felicità in tempi velocissimi. Tutto può essere risolto acquistando prodotti o tecniche.

La felicità non è un bene acquistabile è legato in primis ad un buon rapporto con se stessi alla capacità direbbe Jung, di attingere alla natura profonda di ognuno di noi. Quando ti conetti con questa dimensione ridiventi capace di vedere, osservare, rallentare, vivere.



### Sommario

Noi, esseri sociali e  
pandemia p.1

DAD: Da Adesso Di-  
versi! p. 5

Effetti della pandemia  
sulla psiche p. 8

Ricerca Yoga p. 11

Libri per espandere le  
frontiere della mente  
p. 13



Gli orientali sostengono che le impressioni, derivanti da vite precedenti o da traumi di questa esistenza, ostacolano la percezione dei nostri bisogni reali.

L'unico lavoro possibile per essere felici è quello di lavorare con umiltà sulle nostre difficoltà esistenziali per realizzarci come persone, in sintonia con noi stessi. Questo ci rende umani e partecipi della comunità umana. Consapevoli, e sensibili dei nostri bisogni e di quelli altrui.

Il covid, ha interrotto in modo inaspettato, quel ritmo che tutti pensavano non fosse possibile interrompere bloccando il mondo della produzione, delle relazioni della vita in generale.

Tutti a casa costretti a vivere nel piccolo gruppo familiare o da soli, adulti, anziani, bambini con la paura del contagio. Nessuna attività sociale, le strade descrivevano una situazione insolita. Mi ricordavano i racconti di mia nonna della guerra, delle strade deserte e di quella sirena che suonava per correre nei rifugi mentre la paura saliva ogni volta. Il nostro nemico, rispetto a quella situazione non era annunciato dalle sirene e dai megafoni, si muove e continua a muoversi silente tra di noi e ci colpisce in modo subdolo. Questa situazione ha prodotto due tipi di reazioni principali quella complottistica che nega il problema, parla di complotti ecc., e quella che senza giudicare prende atto della situazione.

In tutti e due i casi si cercava di reagire alla paura di un nemico subdolo ed invisibile.

Di fatto non potevamo fuggire da noi stessi e questo sicuramente ha prodotto, mi auguro, riflessioni su chi siamo, chi vogliamo essere, come vogliamo vivere, l'importanza dell'essere parte di..., della comunità.

Quello che spero ardentemente e che con la ripresa della normalità esistenziale, tutte le riflessioni sviluppate in questo periodo non vengano cancellate con un colpo di spugna, che divengano spunto per ognuno di noi per divenire persone migliori.

Quando attraversiamo un periodo difficile si aprono spazi di riflessione su di noi, ci proponiamo di fare dei cambiamenti ecc, nel momento in cui stiamo meglio, nella maggior parte dei casi sotterriamo tutto e ritorniamo sugli automatismi classici, sulle compensazioni di bisogni psichici con beni materiali, continuando



a fuggire da noi stessi ed alimentando quel senso di insoddisfazione a cui non riusciamo a dare risposte che ci rende infelici, arrabbiati, o depressi. Questi stati di coscienza sono sotto gli occhi di tutti, nel senso che ci è capitato sicuramente almeno una volta nella vita di fare questa esperienza.

La domanda è: cosa fare per ridare senso alla nostra esistenza?

Innanzitutto recuperare un ritmo di vita in cui ci sia lo spazio per non essere travolti dai pensieri a cui il corpo e la psiche sottostanno e questo è possibile semplicemente rallentando, accorgendoci di semplici cose; ad esempio del cielo, degli alberi, voglio dire di tutto quello che è fuori dai pensieri in cui sono compresi gli animali e gli esseri umani.

Osservazioni e spazi di relazione che non producono reddito, ma semplicemente consapevolezza, spazi di riflessione e riconnessione con la natura umana e con il pianeta.

La capacità di essere nell'esperienza visiva e percettiva totalmente unite a uno spazio sottile di consapevolezza è meditazione. Come afferma Patanjali la meditazione è la capacità del soggetto di divenire l'oggetto della meditazione. Se sei una rosa percepisci e senti e fai esperienza del mondo come una rosa.

La meditazione dunque non si compra e non si vende è semplicemente uno stato di coscienza, a mio avviso, necessario all'essere umano per riflettere su di sé'. Il mutamento sociale e lo sviluppo delle società ha sottratto all'essere umano spazi di relazione, accelerando i tempi di vita dettati dal ritmo della produzione, interrompendo o riducendo quello spazio naturale di relazione con se stessi.

Meditare dunque è un modo per ristabilire un contatto profondo con i nostri bisogni reali, per capire quello che realmente ci rende felici, per interagire con gli altri e costruire un futuro migliore.

La meditazione ci aiuta a liberarci di un'attività mentale che va da sola, di una mente autoreferenziale.

A volte agiamo senza riflettere siamo nell'accelerazione e nella rapidità di pensiero in cui tanti pensieri si accavallano e noi passiamo da una convinzione all'altra. Decidiamo e poi cambiamo idea.





Quando siamo in questo stato spesso iniziamo le cose e non le portiamo a termine e magari troviamo una giustificazione a noi stessi per l'interruzione di quello che stavamo facendo. Questo è lo stato della mente che nello yoga si chiama eccesso di PINGALA. E' legato all'accelerazione, al pensiero lineare al desiderio di avere o risolvere tutto e subito.

In yoga c'è un altro stato di squilibrio opposto al primo nel quale siamo profondamente rallentati, la nostra azione è bloccata, abbiamo sempre un logorio mentale, ma l'indecisione ci impedisce di vivere a volte di muoverci dal letto o passiamo l'intera giornata a vedere la TV, a giocare con i videogiochi ecc., nella piena dispersione.

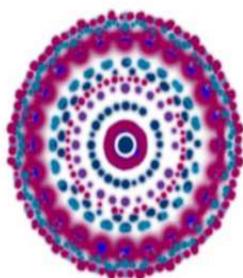
La percezione della realtà si altera in modo significativo tutto ci sembra difficile ed insormontabile vediamo problemi dove non c'è ne sono. Spesso pur consapevoli che quella situazione non va continuiamo a crogiolarci in questo meccanismo autodistruttivo. Questo stato si chiama eccesso di IDA.

Questi due stati di coscienza se una persona vive un forte squilibrio si alternano; massima eccitazione fino al delirio massima depressione.

Tutto lo sforzo che ogni soggetto dovrebbe compiere è quello di armonizzare queste due energie ristabilendo una connessione con la propria natura selvaggia, con quel sentire semplice che ci fa fluire ed affrontare la vita con leggerezza e direzione.

Lo yoga e la meditazione hanno sviluppato dei percorsi per ristabilire questo equilibrio che funzionano bene laddove non ci sono problematiche psichiatriche complesse. In quest'ultimo caso la psicoterapia, la terapia farmacologica possono essere coadiuvate da tecniche opportunamente studiate per il soggetto in difficoltà.

Andare oltre la dualità è un'esperienza possibile che apre la strada a nuove forme di percezione e nuovi modi di essere al mondo.



## *DAD: Da Adesso Diversi!*

*di Elvira Mastrorilli*

*Docente*

Sarò una maestra diversa appena tornerò a scuola e forse saranno diversi gli alunni, diversa la classe e speriamo finalmente anche la scuola.

C'è una musica che risuona nelle mie orecchie da quando questa esperienza di didattica a distanza ha aperto i battenti nella mia vita professionale: “maestre, maestri ci mancate!! e poi ancora:” ma quando si torna a scuola! “ci torniamo, anche con la mascherina, puliamo tutto, non stiamo troppo affollati...possiamo ritornare?”

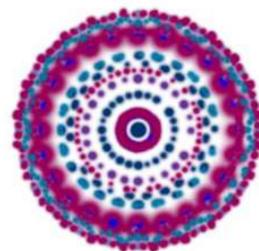
Una richiesta costante quella dei bambini, insieme a quella dei genitori, che forse solo ora si accorgono dello spessore professionale di un docente, capace di mediare, avere pazienza per i progressi che non sono veloci, che sa gestire disinvoltamente gruppi di 25 bambini/e e/o ragazzi/e e sa attivare le loro potenzialità, non solo con la didattica frontale, ma soprattutto con quella didattica che mette in gioco tutte le loro risorse e capacità, una didattica che non essendo tradizionale, è più lenta, perché gli apprendimenti si costruiscono insieme e si cucinano scrivendo ognuno la propria ricetta e poi impastando con le proprie mani l'apprendimento da trasformare in abilità e competenza.

Fino a pochi mesi prima avevamo genitori che con ampie competenze didattiche acquisite nel web, venivano a dirci cosa era meglio per i loro figli, non più contenti né fiduciosi ma estremamente ipercritici nei confronti della scuola pubblica.

Poi improvvisamente, senza nessun preavviso tutti a casa, tutti increduli, tutti impreparati a capire cosa e come procedere e a quel punto la scuola “pubblica” è ritornata utile, essenziale e ha risposto in tutta la sua gratuità, genialità e generosità.

Nei docenti è scattata, come credo nei medici e in tutti coloro che svolgono professioni di aiuto, custodia, accompagnamento e cura, la molla del “non possiamo fermarci” o abbandonare le navi, il viaggio prosegue nonostante la tempesta.

Abbiamo cercato di fare in modo che le onde non ci travolgersero e abbiamo direzionato la barca scuola in modo da tagliarle quelle onde, proseguendo nonostante i contraccolpi dei flutti di questa surreale esperienza.





Abbiamo attivato tutti i possibili canali tecnologici e digitali e chi come me, se ne era tenuto discretamente lontano, convinto sostenitore di un recupero dell'artigianalità del sapere, si è visto costretto a navigare tra piattaforme, videolezioni, incontri virtuali, scoprendone, in questo tempo di digiuno di presenza e relazioni, inattese risorse e possibilità.

Per assurdo quando la comunità reale è sparita (quella comunità un po' conflittuale tra docenti e genitori) è nata una comunità virtuale di reciproco sostegno e incoraggiamento. E come se avessimo tutti, cominciato a giocare a carte scoperte, non nascondendo più, né gli uni né gli altri le proprie capacità e fragilità e riconoscendo che solo supportandoci vicendevolmente, avremmo potuto andare avanti.

Abbiamo tra docenti, genitori, alunni/e condiviso soluzioni, avanzato e valutato insieme proposte e attivato canali per non lasciare solo nessuno, ci si è presi carico, come scuola, di chi non aveva supporti e alcuni genitori sono diventati tutor di altri genitori sulla tecnologia.

Docenti animatori digitali, si sono attivati per fare in modo che tutti, colleghi e genitori potessero conoscere l'utilità e l'utilizzo di strumenti e risorse.

A tutti è stato offerto il famoso kit di pronto intervento, come quello nascosto nel seggiolino degli aerei in caso di pericolo.

Posso dire che da insegnante, benedico la pandemia, perché finalmente mi ha sottratto: alle rassicuranti routine professionali, che in quanto tali ti danno certezze e si fa fatica a pensarsi diversi; mi ha sottratto all'estenuante compilazione di asettici documenti, registri, carte di ogni tipo, per ogni possibile azione da fare a scuola; alle mille riunioni, incontri, commissioni che sviluppano spesso pensieri meravigliosi sulla scuola, ma sottraggono a te stessa il tempo di pensare al vero agire con gli alunni e per gli alunni a cui dedicavi il risicato tempo rimanente.

Benedico la pandemia, che mi ha dato tempo per dedicare a loro e solo a loro tutte le mie migliori energie professionali.

Non sto facendo un omaggio alla didattica a distanza, che non vorrei proprio continuasse, ma poiché, non sono abituata a lamentarmi ma ad affrontare di petto ogni ostacolo, ho cercato anche in questa situazione di vedere il buono che si poteva cogliere senza concentrarmi su ciò che comunque era andato perso.





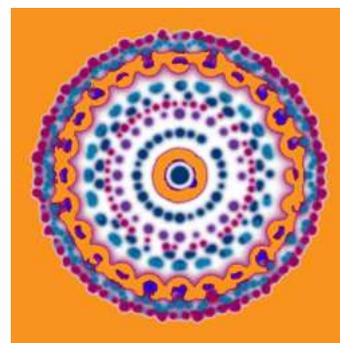
Vorrei non avere forme di attaccamento al passato, rientrando a scuola non potremmo riprodurre il passato, dovremmo necessariamente essere diversi, altrimenti questa lunga quarantena che sarà scritta nei libri di storia oltre che nelle nostre vite, non sarà servita a niente.

Abbiamo come corpo docente: attivato, condiviso, scambiato, donato tante risorse, abbiamo capito che si può fare una scuola diversa, fatta di sottrazioni e non di accumulo di informazioni e contenuti, abbiamo compreso che la leggerezza, il dialogo, l'ascolto reciproco su ciò che ci aveva sopraffatti creando in alcuni disagio e sofferenza, poteva e doveva avere altre letture e diventare occasione per sperimentare altri percorsi di apprendimento.

Abbiamo condiviso spazi e abitudini di vita, intimi, personali: camerette, soggiorni, cucine, giochi ecc. La scuola uscita dal suo spazio ufficiale, è entrata a casa attraverso lo schermo di un pc o di un cellulare diventando più intima e meno formale. E attraverso questo schermo la scuola ha continuato ad essere prossima.

Non è stato facile, far comprendere ai genitori, che bisognava strutturare uno spazio e dei rituali che consentissero alla scuola di entrare in casa. Abbiamo visto bambini bravissimi perdersi nell'incapacità di accettare il cambiamento e quelli più fragili guadagnare, in questa assurda situazione, perché la prossimità verso le loro difficoltà è stata maggiore, singolare e specifica per ognuno di loro. A scuola spesso questi alunni si perdono nel contesto della classe, cosa che non è accaduta nella didattica a distanza. Viceversa, con i diversamente abili la mancanza della presenza fisica e la distanza sono stati un problema più complesso. La DAD non è stata una passeggiata, ha richiesto a tutte le componenti in gioco un sovraccarico emotivo e lavorativo enorme ma nonostante tutto, anche tra prove ed errori abbiamo saputo rispondere all'emergenza.

In questo anno scolastico strano e inimmaginabile, abbiamo capito che il silenzio, la sosta, un tempo lento, servono a tutti per riprendere a vedere e recuperare i preziosi particolari della vita e sempre da "vicino" anche se da lontano non ci siamo mai persi, ma siamo riusciti a proseguire il viaggio della conoscenza e del sapere scoprendo nuove opportunità e possibilità per apprendere, imparando anche, a rimanere in equilibrio sulle onde, danzando nella tempesta!





## *Effetti della pandemia sulla psiche*

*di Prof. Rosanna Sebastio*

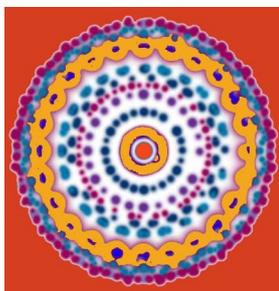
L'esperienza che ci troviamo a vivere da qualche mese ci ha catapultati improvvisamente in un mondo nuovo. Ci troviamo di fronte a un fenomeno inedito per la nostra generazione. Dobbiamo far fronte a una minaccia particolarmente pericolosa e soprattutto invisibile, che ci ha costretti a rinunciare a molte delle libertà che davamo per acquisite e ci costringe a vivere molte emozioni negative. La risposta psicologica a questa minaccia varia da persona a persona.

Secondo Gabriele Sani, professore di psichiatria all'Università Cattolica del Sacro Cuore e ricercatore universitario presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università Sapienza di Roma<sup>(1)</sup>, in questa situazione le reazioni estreme possono essere la **negazione** e la **paura**. La prima insorge come meccanismo di difesa verso qualcosa che ha innescato sentimenti negativi troppo intensi; la paura e l'**ansia** suscitate da un pericolo rientrano nella normalità e possono aiutare a mettere in atto meccanismi di sopravvivenza, ma se si manifestano in modo esagerato, spesso immotivato, possono sfociare nella fobia o nel panico acquisendo elementi patologici. Un esempio può essere dato dalla corsa ai supermercati che si è verificata in tutto il mondo nonostante le assicurazioni governative e dei produttori che gli approvvigionamenti non sarebbero mancati.

Ancora il prof. Sani ci spiega che tutto ciò è comprensibile *“perché la paura di poter restare chiuso in casa senza alimenti e di morire di fame è il timore più ancestrale dell'essere umano, ...”*<sup>(1)</sup>.

Infatti, in una situazione preoccupante, di grande emergenza, che non si sa come può evolvere è giusto premunirsi, quindi sapere che la dispensa è piena di cibo e di generi di prima necessità sicuramente conforta e offre quella sensazione di controllo di cui abbiamo bisogno.

Sulle conseguenze che la paura da COVID-19 può indurre sulla salute mentale, G. Asmundson, ricercatore in Psicologia e in Chinesiologia al Canadian Institutes of Health Research, e S. Taylor, professore al Dipartimento di Psichiatria dell'Università della British Columbia (Canada),<sup>(2)</sup> hanno condotto uno studio con un campione di 7000 americani che ha confermato quanto ipotizzato da Taylor<sup>(3)</sup> e come





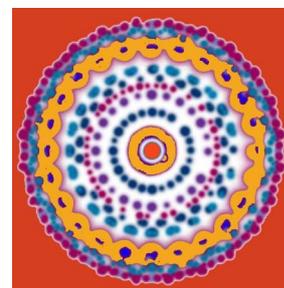
dichiarato dallo stesso autore in una intervista al “The Guardian” il 7 aprile 2020 <sup>(4)</sup>. Nell’articolo l’autore, che da tempo studia le conseguenze psicologiche di fenomeni pandemici, dichiara “... sapevo che una pandemia stava arrivando, ma non pensavo che sarebbe stato così presto” e “... immaginavo che avremmo visto crescere ansia, razzismo, panico, la proliferazione di teorie cospirative e casi sporadici di saccheggi e furti, ma anche altruismo e generosità”.

Commentando i risultati emersi dal lavoro condotto in collaborazione con il prof. G. J. G. Asmundson<sup>(2)</sup>, il prof. Taylor ci informa che il 25% degli intervistati ha sviluppato quella che gli autori hanno chiamato “*sindrome da stress da Covid*”: intensa paura di infettarsi, incubi riferiti al coronavirus, preoccupazione delle conseguenze a livello sociale ed economico, tendenze xenofobe, perché si teme che gli stranieri possano essere portatori del virus, controllo continuo su internet delle notizie relative al virus, mentre il restante 75% sembra affrontare meglio la situazione.

Sempre secondo S. Taylor, studi simili relativi alla pandemia influenzale del 2009 e all'epidemia di Sars del 2003, suggeriscono che un'emergenza sanitaria pubblica può avere effetti duraturi sulla psicologia di una popolazione.

L'autore ricorda, inoltre, che dalle osservazioni condotte su disastri come inondazioni, uragani e terremoti, si evince che circa il 10% delle persone colpite da eventi traumatici sviluppa gravi problemi psicologici: disturbi dell'umore, disturbi d'ansia o disturbo da stress post-traumatico (PTSD) e che, quindi, è molto probabile che una percentuale simile delle persone non necessariamente colpite dal coronavirus, “*svilupperà disturbi psicologici durante o dopo questa pandemia*”. Infatti, per esempio, “*l'isolamento e il confinamento, anche se solo per poche settimane, possono causare ansia duratura*”.

Le implicazioni future del coronavirus sono ancora incerte, ma probabilmente, dopo questa emergenza potremmo scoprire che la “normalità” è cambiata. Infatti, agli effetti psicologici dovuti alla “*sindrome da stress da Covid*” si aggiungono quelli dovuti ai cambiamenti ambientali e sociali ai quali l'emergenza ci ha costretti. Lo smart working, le lezioni scolastiche online, le riunioni a distanza, gli acquisti online già in uso nella nostra società come scelta di pochi sono entrati di prepotenza nelle case di tutti e, forse, “... *l'epidemia potrebbe aver ulteriormente radicato la direzione in cui la società si stava già dirigendo*” <sup>(3)</sup>.





Questo potrebbe rappresentare un rischio per chi, per paura, può trovare nella connessione al digitale sicurezza e continuare a ritirarsi nella tranquillità domestica, isolandosi socialmente.

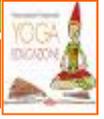
In questo contesto assume grande rilevanza l'indagine scientifica attivata fin dall'inizio dell'emergenza dall'Istituto Pediatrico "Giannina Gaslini" di Genova in collaborazione con l'Università di Genova e finalizzata a monitorare l'impatto della pandemia sullo stato psicologico di bambini e famiglie con particolare attenzione alle famiglie con bambini portatori di malattia cronica<sup>(5)</sup>.

L'indagine, sotto forma di sondaggio anonimo sulla piattaforma Google Form, è partita a tre settimane di distanza dal "lockdown", raccogliendo l'adesione di 6800 famiglie da tutte le regioni italiane, di cui circa la metà con figli minori. I risultati riportati nella pubblicazione dal titolo *"Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia"*<sup>(6)</sup> evidenziano come il confinamento abbia determinato nei genitori e nei bambini una condizione di stress con ripercussioni significative sia a livello della salute fisica, sia di quella emozionale e psichica; inoltre le problematiche psicologiche si differenziano per fasce d'età. Per esempio circa il 70% dei bambini ha manifestato *"problematiche comportamentali e sintomi di regressione"* (disturbi più frequenti l'aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno, inquietudine, ansia da separazione), mentre negli adolescenti i disturbi più frequenti hanno interessato la *"componente somatica"* (ansia e sensazione di mancanza d'aria) e *"disturbi del sonno"* (difficoltà di addormentamento e di risveglio). Infine è molto importante per i minori come gli adulti vivono lo stress, infatti gli autori concludono che *"Il livello di gravità dei comportamenti disfunzionali dei bambini/ragazzi correlava in maniera statisticamente significativa con il grado di malessere circostanziale dei genitori"*.

Un'altra indagine condotta attraverso la compilazione di questionari online, è stata attivata dalle Università degli Studi Milano-Bicocca e Vita-Salute San Raffaele ed è rivolta agli operatori sanitari che tanto pesantemente sono coinvolti nell'emergenza.

Lo scopo dichiarato dello studio è *"favorire una maggiore conoscenza dei processi psicologici implicati nell'esperienza di questa pandemia e consentire di progettare interventi mirati a ridurre il distress psicologico in coloro che sono impegnati"*<sup>(7)</sup>.

Attualmente le ricerche sugli effetti fisici e psicologici del nuovo virus sull'uomo sono appena all'inizio. Continueranno sicuramente ancora per molto tempo e forse non ci daranno risposte conclusive; è evidente che la situazione non è semplice e va affrontata mettendo in atto a tutti i livelli, anche quello individuale, le strategie corrette. A tal proposito sicuramente è utile sapere che non è tutto negativo. Ancora S. Taylor ci informa<sup>(3)</sup> che in situazioni emergenziali molte persone sviluppano un forte senso di altruismo e altri individui aperti a nuove esperienze, ottimisti ed emotivamente stabili faranno sicuramente tesoro dall'esperienza vissuta.



Per questo l'autore invita a fare riferimento alla propria **resilienza**. Infatti, la capacità di affrontare l'attuale evento traumatico attraverso una risposta cosciente e ponderata aiuta a superarlo e a riorganizzare positivamente la propria esistenza: l'esperienza negativa si trasforma in uno spunto di crescita attraverso l'acquisizione di competenze utili per migliorare la propria qualità di vita.

Saremo capaci di seguire il consiglio?

### Riferimenti

1 [www.quotidianosanita.it/stampa\\_articolo.php?articolo\\_id=82621](http://www.quotidianosanita.it/stampa_articolo.php?articolo_id=82621)

*Coronavirus. Le implicazioni psicologiche della pandemia* – C. de Fazio - 16 marzo 2020

2 [www.researchgate.net/publication/341115606\\_Pandemic\\_Emotions\\_The\\_Extent\\_Correlates\\_and\\_Mental\\_Health\\_Consequences\\_of\\_Fear\\_of\\_COVID-19](http://www.researchgate.net/publication/341115606_Pandemic_Emotions_The_Extent_Correlates_and_Mental_Health_Consequences_of_Fear_of_COVID-19)

*Pandemic Emotions: The Extent Correlates and Mental Health Consequences of Fear of COVID-19*

3 Taylor, Steven *The Psychology of Pandemics*. Cambridge Scholars (2019)

4 [www.theguardian.com/profile/steven-taylor](http://www.theguardian.com/profile/steven-taylor)

*For the generation shaped by coronavirus, life may never fully return to 'normal'* – S. Taylor - 7 aprile 2020

5 [www.gaslini.org/comunicati-stampa/bambini-e-covid-19-come-hanno-reagito-e-come-aiutarli/](http://www.gaslini.org/comunicati-stampa/bambini-e-covid-19-come-hanno-reagito-e-come-aiutarli/)

*Al Gaslini nasce il primo "Ambulatorio Post-Emergenza" pediatrico sulla base dei risultati del questionario creato per monitorare la situazione psicosociale durante la pandemia* - 16 Giugno 2020

6 [www.gaslini.org/comunicati-stampa/bambini-e-covid-19-come-hanno-reagito-e-come-aiutarli/Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia](http://www.gaslini.org/comunicati-stampa/bambini-e-covid-19-come-hanno-reagito-e-come-aiutarli/Impatto_psicologico_e_comportamentale_sui_bambini_delle_famiglie_in_Italia) - 16 Giugno 2020

7 *Effetti Psicologici della Pandemia sul Personale Sanitario*

## Ricerca Yoga

### Ancora testimonianze dei docenti

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

Pubblichiamo di seguito il contributo elaborato dalla docente Burdi Giacomina, insegnante responsabile delle attività previste dalla ricerca "Yoga a scuola" nella classe 3B del 3° Circolo Didattico "Don Lorenzo Milani - plesso Gandhi" di Modugno.

*"I bambini che praticano yoga imparano ad essere più concentrati, hanno una mente più rilassata e ricettiva e crescono in modo sano ed equilibrato".*

(Saraswati Satyananda)

Nel corso dell'a.s. 2015/16 è stato avviato il Disegno di Ricerca YOGA A SCUOLA la cui finalità è l'utilizzo dello yoga applicato alla didattica in classe. Tale progetto, della durata di n.25 ore (n.1 ora a setti

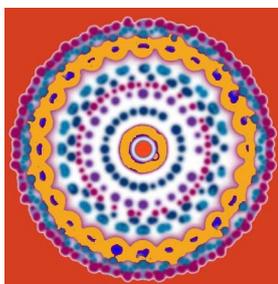


mana, da Novembre a Giugno), e rivolto alla classe 3<sup>B</sup> del plesso “Gandhi” del 3°C.D. “Don Lorenzo Milani” di Modugno, ha visto coinvolti n.16 alunni, di cui alcuni alunni con difficoltà attentive e relazionali. Il livello di apprendimento della classe è medio-alto.

La ricerca, presentata come una nuova metodologia affiancata alla disciplina dell’Italiano, è nata dall’esigenza di promuovere un clima sereno e la concentrazione tra i bambini.

Durante le varie lezioni mi sono avvalsa della preziosa collaborazione della mia collega di classe di Italiano, che ha supervisionato le varie fasi del lavoro intervenendo lì dove si presentavano momenti di distrazione o irrequietezza.

Ho proceduto con l’utilizzo di tecniche yogiche di base in classe quali: asana (posture); pranayama (controllo del respiro); dharana (concentrazione); attività didattica di italiano; yoga nidra (rilassamento) e momenti di confronto delle esperienze.



Ho presentato le varie asana inizialmente in modo ludico, ma poi, man mano che i bambini acquisivano maggiore consapevolezza e dimestichezza con il proprio corpo, ho corretto alcune loro posture affiancando anche il controllo della respirazione. Per promuovere la concentrazione, ho poggiato sul banco di ogni bambino un foglio bianco con al centro un punto nero del diametro di un centimetro. Gli stessi hanno portato il loro sguardo al punto per circa quaranta secondi per almeno due volte di seguito, ed hanno mantenuto la concentrazione su di esso, tenendo il viso rilassato. Successivamente, ad occhi chiusi, i piccoli hanno “guardato” l’immagine che si è formata nello spazio di fronte agli occhi chiusi.

Subito dopo ho proceduto con la spiegazione di un nuovo argomento o un compito piuttosto impegnativo, attività queste che richiedono particolare attenzione.

Al termine di ogni attività ho proseguito con alcuni esercizi di rilassamento (utili per potenziare e rinforzare meglio gli apprendimenti) e con la rielaborazione dell’esperienza attraverso la socializzazione in gruppo.

Sin dalle prime fasi del progetto, gli alunni hanno mostrato molto interesse e curiosità per questa nuova “disciplina” riferendo che l’ora di yoga è, per loro, un momento in cui possono rilassarsi, socializzare le loro esperienze e concentrarsi dopo un’intensa giornata di studio.



## *Libri per espandere le frontiere della mente*

*di Katia Baldassarre  
Docente*

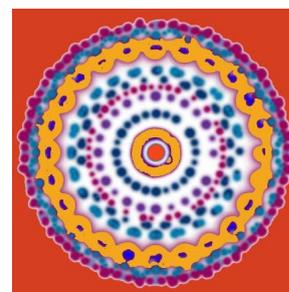
### **Recensione “L’Autismo e la lettura della mente” – Simon Baron-Cohen, Casa Editrice Astrolabio – Roma – 1997**

Tra le varie opere di Simon Baron-Cohen, “L’Autismo e la lettura della mente” rappresenta sicuramente un *must have* per chiunque si interfacci con l’argomento dello spettro autistico.

Il libro si presenta come uno strumento utile per la “cassetta degli attrezzi” del docente, dell’educatore e di tutti coloro che lavorano con i bambini, insegnanti di yoga inclusi.

L’autore è professore di psicopatologia dello sviluppo presso il dipartimento di psichiatria e psicologia sperimentale e direttore del Centro di ricerca sull’autismo dell’Università di Cambridge, ha elaborato un modello evolutivo di un’abilità cognitiva esclusiva della specie umana, definita ‘lettura della mente’. La lettura della mente non ha nulla di misterioso, non è telepatia, è piuttosto il modo naturale degli esseri umani di attribuire ad altri determinati stati mentali (desideri, emozioni, intenzioni, ecc.), non solo in riferimento alle azioni ma anche alla comunicazione. Essa è essenziale per la comprensione sociale, per la possibilità di fare predizioni circa il comportamento, per l’interazione sociale.

Con un taglio discorsivo e continui richiami alla realtà viva, Baron-Cohen illustra come tale capacità viene appresa rapidamente dal bambino normo dotato, ma non dal bambino autistico, il quale soffre perciò di una sorta di ‘cecità mentale’, della mancanza del meccanismo neurocognitivo che permette di leggere la mente. Insieme agli esperimenti cognitivi e ai risultati della ricerca neuroscientifica, raccolti in un ventennio di ricerche, l’autore intreccia scienza cognitiva, psicologia dello sviluppo, primatologia, filosofia, neuroscienza cognitiva, biologia evolutivista, antropologia, ecologia comportamentale e letteratura, dando così la prima dimostrazione scientifica del meccanismo mentale con cui parliamo e comprendiamo il linguaggio degli occhi.





Insieme agli esperimenti cognitivi e ai risultati della ricerca neuroscientifica, raccolti in un ventennio di ricerche, l'autore intreccia scienza cognitiva, psicologia dello sviluppo, primatologia, filosofia, neuroscienza cognitiva, biologia evuzionistica, antropologia, ecologia comportamentale e letteratura, dando così la prima dimostrazione scientifica del meccanismo mentale con cui parliamo e comprendiamo il linguaggio degli occhi.

La capacità di ordinare e interpretare le esperienze e le conferme sperimentali fanno di questo modello uno degli sviluppi più promettenti nello studio dell'autismo e della teoria della mente.

*Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga, educazione 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.*

*[www.educazioneyoga.it](http://www.educazioneyoga.it)*

