

Crescere con lo Yoga

Attraverso la pratica degli asana, i bambini possono esperire diversi piani relativi allo sviluppo psicofisico e cominciare un percorso di consapevolezza del proprio corpo nello spazio

A cura di **Lorena Pajalunga***

“L’istruzione ha solo la funzione di aiutarvi ad adeguarvi allo schema di un ordinamento sociale corrotto, oppure deve darvi la libertà, la completa libertà di crescere e di creare una società diversa, un mondo nuovo? Questa libertà ci è necessaria ora, non nel futuro, altrimenti corriamo il rischio di essere distrutti tutti quanti. Dobbiamo Creare immediatamente un’atmosfera di libertà, nella quale possiate vivere scoprendo da voi che cosa è vero ed essere così persone intelligenti, capaci di affrontare il mondo e di comprenderlo senza conformarsi ad esso, persone che mantengono in se stesse una profonda e continua rivolta interiore. Perché scoprono la verità solo coloro che vivono in uno stato di ribellione costante e non quelli che si adeguano, mettendosi al seguito di qualche tradizione. Solo quando non vi stancherete mai di indagare, di osservare, di imparare, solo allora scoprirete la Verità, Dio, l’Amore. E non potete indagare, osservare, imparare, non potete essere profondamente consapevoli se avete paura. Perciò è certamente funzione dell’educazione sradicare, tanto interiormente quanto esteriormente, questa paura che distrugge il pensiero umano, la relazione umana e l’amore.” (Tratto da *Jiddu Krishnamurti*, “Una scuola per la Vita”, edizioni Aequilibrium).

Krishnamurti nel testo spiega molto chiaramente la sua idea sulla scuo-

la e sull’educazione. Le sue parole mi hanno a lungo ispirata, mi hanno guidata nel cammino di ricerca e le ho ritrovate nello Yoga e nella libertà che deriva dalla pratica.

Sono passati ormai trent’anni da quando *Swami Satyananda* mi ha iniziata a questa disciplina. La mia *Sadhana* è stata proprio quella di dedicarmi allo Yoga e ai bambini. Il mio Maestro, con occhi e cuore che guardavano lontano, aveva visto in me ciò che io ancora non riuscivo a riconoscere: l’amore per i bambini. Ero molto giovane e ho fatto molta fatica a trovare qualcuno che condividesse questo cammino di ricerca.

Come dicevo, sono passati molti anni e non so quantificare quanto io abbia appreso, o meglio, quanto i bambini mi abbiano insegnato. Ma c’è un aspetto fondamentale che sono sicu-

ra di aver imparato e compreso: l’attitudine che bisogna avere per mettersi in relazione con loro.

METTERSI IN GIOCO

Dimenticatevi arroganza e superiorità, svelatevi per primi senza mai bluffare e mettetevi in gioco completamente, soltanto così riuscirete a costruire un ponte di comunicazione e interazione con il mondo dei bambini.

Partendo da questi presupposti, una pedagogia dello Yoga che aiuti a comprendere gli aspetti della nostra personalità non sarebbe una bella scommessa educativa in questo periodo di crisi e di perdita di valori? Non possiamo immaginare che il nostro ruolo sia anche quello di risvegliare il potenziale interiore del bambino?

Storia dell’Associazione

L’Associazione Italiana Yoga per Bambini (A.I.Y.B.) è stata costituita con l’obiettivo di diffondere la pratica dello Yoga tra i bambini e i ragazzi, nelle scuole, all’interno delle famiglie e nei centri in cui si pratica normalmente lo Yoga. I fondatori e i soci dell’A.I.Y.B. sono direttamente e personalmente impegnati sia nell’insegnamento scolastico sia nell’insegnamento dello Yoga, e sono convinti che lo Yoga sia una proposta di educazione globale in grado di integrarsi perfettamente con la pedagogia moderna, allo scopo di arricchire e valorizzare le potenzialità dei bambini e dei ragazzi.

L’A.I.Y.B. promuove e organizza corsi di formazione destinati a soggetti preferibilmente già impegnati nello Yoga e comunque a contatto con i bambini e i ragazzi: insegnanti di Yoga, educatori, insegnanti della scuola primaria e secondaria, adulti (genitori e non ancora) che praticano Yoga. Grazie al loro impegno, l’A.I.Y.B. può raggiungere i bambini, portando loro il meglio della disciplina, declinata secondo i metodi più moderni della pedagogia. Nello Yoga esistono, da un tempo indefinito, gli strumenti, le tecniche, le conoscenze e la filosofia che trasmessi ai nostri bambini possono aiutarli



Soltanto così, come diceva lo psicologo *Carl Rogers*, colui che possiede i mezzi per realizzare le proprie potenzialità diverrà qualcosa di più rispetto a quello che è nel momento

presente. Ma facciamo un po' d'ordine. Partiamo dalla comprensione di ciò che lo Yoga sostiene da millenni, ma che mai come oggi è divenuto di estrema attualità: la ricerca continua

dell'interazione tra mente e corpo. Come ci spiega *Le Breton*, il corpo è l'esperienza del mondo, il ponte con il quale sperimentiamo diverse realtà. Attraverso la pratica degli asana, cioè le posizioni dello Yoga, i bambini possono esperire diversi piani relativi allo sviluppo psicofisico e cominciare un percorso di consapevolezza del proprio corpo nello spazio.

Così come succede nella vita di tutti i giorni, nello Yoga abbiamo la possibilità di sperimentare ogni situazione possibile: sdraiati a terra proni o supini, a carponi, in piedi, in posizioni di equilibrio, in torsione o capovolti.

UN PERCORSO DI AUTO-CONSCENZA

Muovendosi e passando attraverso questi diversi piani i bambini sperimentano capacità nuove. Il corpo (ma preferisco definirlo "il nostro essere nella sua totalità") diviene oggetto di concentrazione, in un percorso

a crescere. Si tratta soltanto di trasmetterli nella maniera giusta. I bambini e i ragazzi che praticano lo Yoga rispondono in maniera straordinaria e sorprendente agli stimoli che tale disciplina suscita, traendo indiscutibili benefici in termini di concentrazione, calma e sicurezza di sé.

Sempre in ambito formazione, dal 2016 si è poi aggiunta un'importante novità. È stato infatti istituito il primo master universitario post laurea di specializzazione in "Esperto di yoga per l'infanzia e per l'adolescenza". Il master si tiene presso l'università Suor Orsola Be-

nincasa di Napoli, e si tratta di un risultato di grandissimo rilievo che fornisce un ulteriore riconoscimento alla disciplina.

L' A.I.Y.B. auspica che la pratica dello Yoga per i ragazzi non sia un momento sporadico di "ricreazione" scolastica, ma costituisca parte integrante del loro bagaglio culturale ed emozionale sin da piccoli (si può cominciare anche alla scuola d'infanzia!). Ci guida la frase di S.S. Dalai Lama: "Prego che tutti i bambini accrescano la loro educazione e la trasformino in conoscenza interiore."

www.aiyb.it



so di auto-conoscenza che valorizza l'interiorità.

La pratica dello Yoga permette ai bambini di:

- **sviluppare la consapevolezza del proprio corpo:** comprensione, accettazione e spinta al miglioramento, da cui deriva un generale benessere psicofisico;
- **sviluppare la percezione del proprio respiro:** valutazione della qualità della respirazione e controllo delle fasi di respiro, con il risultato di una maggiore quiete mentale;
- **sviluppare la percezione cognitiva:** vengono sollecitate attenzione e concentrazione, con positive ricadute nel campo dell'apprendimento didattico e disciplinare;
- **percepire meglio le proprie tensioni ed emozioni:** si impara a riconoscere irrequietezza, aggressività, agitazione e iperattività, ponendo così le basi per una maggior consapevolezza dello stato interiore;
- **scoprire e sviluppare le proprie potenzialità:** riconoscere e sfruttare le proprie abilità permette di porsi in relazione positiva con il proprio mondo interiore;
- **sviluppare la fiducia in se stessi:** attraverso la conoscenza e la spe-

rimentazione il bambino acquisisce coraggio e autostima, con l'obiettivo di sviluppare una personalità forte e sicura;

- **relazionarsi positivamente con gli altri:** collaborare e imparare a sostenersi reciprocamente, accettando la diversità propria e altrui e trasformandola in un punto di forza;
- **apprendere valori fondamentali:** lo yoga educa alla non violenza, alla purezza fisica e mentale, all'equanimità e alla gioia, con il risultato di avere un bambino rispettoso di sé e degli altri.

LA DIMENSIONE LUDICA

Nella pratica di GiocaYoga®, elaborata ormai più di dieci anni fa, ho sempre sottolineato l'importanza della dimensione ludica. Attraverso il gioco il bambino può comunicare, socializzare, muoversi liberamente, autoaffermare la propria personalità, costruire ed esplorare, vivere avventure fantastiche ed esercitare la propria immaginazione. Il gioco diventa la porta d'ingresso nel mondo dei bambini, uno spazio dove poter far vivere in completa libertà le proprie fantasie e le proprie emozioni, nel tentativo di imparare a padroneggiar-

le e controllarle. Per noi insegnanti la dimensione ludica è il veicolo ideale per far comprendere norme e valori sociali, perciò diventa importante strutturare le nostre lezioni in modo che i bambini possano divertirsi e al contempo metabolizzare i messaggi che vogliamo loro trasmettere.

L'autrice

*Lorena Valentina Pajalunga, Presidente A.I.Y.B., si è diplomata insegnante di Yoga nel 1989 presso la Bihar School of Yoga di Munger (India) di swami Satyananda e successivamente presso la Federazione Italiana Yoga nel quadriennio 1992-1996. Laureata in Scienze della Formazione presso l'Università degli Studi "Bicocca", è docente a contratto presso la Facoltà di Scienze della Formazione del medesimo Ateneo per l'insegnamento dei laboratori di Yoga per bambini alle studentesse del primo anno di Scienze della Formazione primaria.

Insegna Yoga preparto presso l'Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate ed è autrice dei libri "Giocayoga®", "Yoga per adolescenti" e "Yoga piccolo piccolo". Da decenni è impegnata nell'insegnamento dello yoga per l'infanzia e l'adolescenza contestualmente alla formazione di docenti per l'ISYCO. Dirige la scuola di Yoga Le Filosofie del Corpo, a Oreno di Vimercate.