

Il gioco dello yoga

L'importanza della dimensione ludica è alla base del metodo GiocaYoga®. Attraverso il gioco il bambino può comunicare, socializzare, muoversi liberamente, autoaffermare la propria personalità, vivere avventure fantastiche ed esercitare la propria immaginazione

di **Lorena Pajalunga**

Nel 1968 Swami Satyananda scrisse il libro *Yoga for Education*. Sono passati ormai trent'anni da quando egli 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. Tuttavia, quella che io stessa sperimentai durante tutta la mia formazione fu la potenzialità pedagogica e transculturale dello Yoga. Nel metodo Giocayoga® cerchiamo di declinare questi grandi insegnamenti così come sono stati tramandati nella tradizione millenaria dello Yoga, ma al tempo stesso arricchendoli di tutti quei contenuti che sono necessari ai bimbi dei nostri giorni. Ho dedicato tutta la mia vita a questo studio, cercando connessioni e convergenze tra Oriente e Occidente, in modo da definire punti comuni tra queste due culture apparentemente così lontane tra loro. 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 l'opportunità 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 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 sperimentazione 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 soste-

Storia dell'Associazione A.I.Y.B.

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, riconosciuti dal MIUR, 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 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 Benincasa 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: "Pregho che tutti i bambini accrescano la loro educazione e la trasformino in conoscenza interiore." www.aiyb.it



nersi 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.

Non solo, attraverso il linguaggio simbolico, così facilmente percepibile nella pratica dello Yoga, possiamo cogliere la forza di questo antico Sapere per comprendere che a volte le parole sono superflue: chiedendo a un bambino di portarsi in un asana (posizione) potremmo suggerirgli di percepire la forza dell'aquila, la stabilità di una montagna o l'energia di una tigre, per scoprire che egli immediatamente ritroverà in sé queste



qualità. Mentre per noi adulti tutto ciò non è così immediato, poiché necessitiamo di un processo mentale lunghissimo per arrivare a queste intuizioni, per un bambino tutto ciò è semplicemente la sua essenza.

LA DIMENSIONE LUDICA

Nella pratica di GiocaYoga®, elaborata ormai da decenni, 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 padroneggiarle 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 tempo metabolizzare i messaggi che vogliamo loro trasmettere

Namastè, il gioco dello Yoga. È da moltissimo tempo che pensavo a un gioco per meglio introdurre i bambini al meraviglioso mondo dello yoga, finalmente questo sogno è diventato realtà grazie a Creativamente. Lungi dal voler essere un percorso completo, l'obiettivo del gioco Namastè è quello di cominciare a prendere contatto con gli asana, le posizioni, perché attraverso la corporeità e la peculiare richiesta di immobilità offriamo ai bambini l'ingresso in un mondo di infinita immaginazione. Le carte del gioco sono state pensate per far sì che i bambini (e non solo) sperimentino e si impegnino in giochi connessi all'abilità, ma anche alla creatività, sempre nel rispetto di sé e dell'Altro.

L'autrice

Lorena V. Pajalunga Swami Pragya Chaksu Saraswati. Insegnante di Yoga diplomata 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. Coordinatrice didattica del primo Master universitario di I livello in "Esperto di yoga per l'infanzia e l'adolescenza" presso l'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli.

È presidente, fondatore e docente dell'Associazione Italiana Yoga per Bambini (A.I.Y.B.) e dirige da 25 anni la scuola di yoga Le Filosofie del Corpo, a Oreno di Vimercate (www.lefilosofiedelcorpo.it). È da decenni impegnata nell'insegnamento dello Yoga per l'infanzia e l'adolescenza e nella formazione di docenti per il metodo GiocaYoga®. Nei suoi workshop illustra i fondamenti teorici del Raja-Yoga, della loro declinazione in pratica didattica, suddivisa sia in fasce di età che negli otto anga (gradini) del cammino yogico.

