



“Yoga e psicomotricità” di Anna Cantarelli, scritto per la rivista “Percorsi yoga” della YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), sul numero 69 del gennaio 2016 dedicato a “I bambini e lo yoga”

## YOGA E PSICOMOTRICITA': UN POSSIBILE PERCORSO EVOLUTIVO

Lo yoga per i bambini non può essere lo stesso yoga praticato da noi adulti nè una rigida declinazione riadattata, riarrangiata e resa fruibile per il mondo infantile.

In linea generale, lo yoga rivolto ai più piccoli mantiene le sue tradizionali caratteristiche di percorso pratico e concreto che conduce a una migliore conoscenza di se stessi; tuttavia gli obiettivi e gli strumenti utilizzati sono specifici della realtà del bambino.

In questo ambito la conoscenza di se stessi non avviene tramite un processo di intima interiorizzazione, quanto grazie a un percorso di esternalizzazione, d'incontro e di cooperazione con l'altro: è una via di esperienza a partire da sé, ma verso l'altro.

E' un percorso di lavoro sull'unità, sulla globalità del bambino per facilitare l'inserimento nel mondo, e in questo senso si affianca, se non addirittura si compenetra felicemente, con un lavoro psicomotorio.

Risulta evidente come la psicomotricità in ambito pedagogico possa offrire spunti e strumenti che ben si inseriscono in una proposta di yoga pensata per i bambini.

Lo sfondo integratore durante tutte le attività è una sorta di *occhio psicomotorio*: la capacità dell'insegnante di cogliere nel bambino eventuali segnali di disagio, di interpretarli e di mutarli, oltre che di ricreare le condizioni affinché si senta a suo agio, accolto, compreso.

È l'attitudine a dare spazio, talvolta a osservare senza intervenire, altre volte a contenere fermamente; è il rimandare un messaggio di sostegno e rinforzo, talora di freno e moderazione.

L'occhio psicomotorio non è giudicante, non è rimproverante; è un occhio attento che accoglie il bambino nella sua storia, armonizzandola con quella degli altri piccoli, nel rispetto totale dell'accaduto di ognuno.

E' in sintesi la capacità di leggere le azioni del bambino, sapendo che in esse sono concentrati tutta la sua affettività, tutti i suoi desideri, tutte le sue possibilità di comunicazione e di relazione.

#### INDURRE L'ESPLORAZIONE, LA SPERIMENTAZIONE, LA LIBERA ESPRESSIONE

E' il primo obiettivo della pratica. Creando intorno al bambino un ambiente non giudicante e lasciandolo libero di esprimere le proprie emozioni e le proprie inclinazioni s'installa in lui naturalmente la voglia di mettersi in gioco: con spontaneità fioriscono l'attenzione, l'ascolto, un'attitudine di meraviglia.

Per permettere la naturale espressione di sé l'ambiente (in psicomotricità si parla di setting) deve essere adatto, cioè a misura di bambino: una misura spaziale, emotiva e cognitiva.

Meglio uno spazio il più possibile vuoto, ove non ci siano oggetti che inducano attività strutturate (in questo senso la sala di yoga è l'ideale), in modo che venga privilegiata un'essenzialità che induca la centralità del corpo e la libertà da schemi.

La figura dell'adulto fa parte dell'ambiente: il suo compito è quello di privilegiare l'azione, focalizzandosi sulla qualità, sui modi in cui l'azione del bambino è espressa più che sul risultato: il processo è più importante dell'esito finale.

Quindi le proposte saranno finalizzate a indurre le azioni e saranno discrete e rispettose dei tempi di ogni bambino: allora l'apprendimento diventerà una gioia, una personale conquista di nozioni significative perché non imposte dall'esterno ma nate dall'interno, e soprattutto perché vissute attraverso il corpo.

I bambini inibiti, controllati, che di fronte a richieste preconfezionate dall'adulto normalmente eseguirebbero il loro compito come soldatini efficienti, incontrano spesso le loro vere difficoltà a esprimersi in un movimento corporeo libero. Al contrario, i bambini eccitati e trasgressivi messi in un contesto di libera espressione esauriranno a breve i loro eccessi e si apriranno a una vera libertà di movimento: non sembrerà loro vero di potersi esprimere *liberamente*.

In entrambi i casi alla fine si raggiungerà un riequilibrio grazie al quale i bambini saranno pronti a tirare fuori la loro *spontaneità*: quando il bambino si sente a proprio agio in un ambiente di totale fiducia si può aprire con più facilità alle esperienze.

#### CONDURRE IL BAMBINO ALLA SCOPERTA DI SE'

E' una scoperta che parte dai piani più grossolani e fisici (le possibilità motorie e sensoriali, le abilità di coordinazione, di forza, di resistenza...) per andare verso piani più profondi e sottili (le emozioni che accompagnano i gesti e le situazioni, l'ascolto del respiro), fino ad arrivare a sperimentare la possibilità della calma, del silenzio, dell'esserci.

#### FAVORIRE L'AUTOSTIMA

E' la naturale conseguenza dell'esprimersi in un ambiente fiducioso e non giudicante, dopo aver sperimentato le possibilità di autocontrollo e di ascolto di sé. L'assenza di competitività permette di godere dei propri risultati senza temere valutazioni. Il clima ludico incita a provare, ad apprendere fiduciosi e con naturalezza, in un processo creativo-cognitivo che il bambino può proficuamente utilizzare in ogni momento ed evento della sua vita.

#### SVILUPPARE L'ATTENZIONE VERSO IL MONDO

Infine, con la pratica, si favorisce nel bambino una maggiore sintonizzazione con l'ambiente esterno, persone e cose. L'essere parte di un gruppo in cui viene favorita la cooperazione e la maggiore sensibilità che il bambino ha sviluppato attraverso l'ascolto di sé diventano canali di apertura verso gli altri.

#### METODOLOGIA

In merito agli strumenti, psicomotricità e yoga s'intersecano più che mai: le attività psicomotorie preparano il terreno per il lavoro dello yoga. Nei miei laboratori di yoga per bambini il lavoro di espressione corporea, "sorvegliato" e "riletto" in chiave costruttiva lascia poi lo spazio a momenti di veri e propri esercizi di abilità motorie e di coordinazione, di ritmo, di equilibrio.

Seguono quindi, in ordine, il lavoro specifico dello yoga (asana, movimenti dinamici, *mudra* con le mani) e il lavoro sul respiro (esercizi, tecniche, spontaneità, consapevolezza).

A discrezione utilizzo anche tecniche di animazione e dinamiche di gruppo, giochi di cooperazione, musica e danze, racconti di fiabe e di storie morali differenziati in base all'età dei bambini.

A fine pratica alterno delle proposte di attività grafico-pittoriche e artistico-creative allo scopo di integrare ed esprimere il vissuto corporeo/emotivo delle pratiche appena svolte.

## UNA PRATICA NELLA PRATICA

Sin da piccoli i bambini possono così essere accompagnati in un percorso di affinamento della percezione di sé: la creazione di un "nuovo" bagaglio sensoriale potrà facilitare in loro la nascita di un'attenzione più viva, più stabile, più consapevole.

Questa qualità dell'attenzione e della presenza si esprime in ogni azione del bambino e favorisce relazioni più armoniose anche con gli altri.

Insegnare, o meglio, partecipare ai laboratori di yoga per bambini è stata per me, e lo è tutt'ora, una grande esperienza di auto-osservazione.

La dinamicità e la creatività improvvisa dei bambini mi stimolano a cogliere i dettagli, a volte nascosti, nelle diverse situazioni di gioco per modificare ciò che nella proposta non è funzionale.

I bambini sono veloci; le loro emozioni sono dirette, immediate e richiedono da parte di noi adulti risposte chiare, vere e semplici.

Fare yoga coi bambini è, nella forma esterna, una pratica molto lontana da quella che metto in atto sul tappetino durante un corso di yoga per adulti, ma negli effetti esprime tutte le qualità di un lavoro sull'attenzione, sulla centratura, sull'osservazione.

In maniera più sottile i bambini ci trascinano nella loro dimensione, che è fatta di sincerità e naturalezza, di fantasia e immaginazione, ma anche di molta serietà ed essenzialità.

Essere portati in questa dimensione è un dono e di questo non posso che esser grata, tanto da domandarsi : "Chi è che insegna a chi?".

## SEQUENZA YOGA PER BAMBINI

La lezione inizia sempre con un rito di saluto: seduti in cerchio ci si prende il tempo di guardarsi e salutarsi, a volte semplicemente suonando a turno la campana o i cimbali, altre volte comunicando agli altri qualcosa di sé o esprimendo un proprio desiderio.

Preferibilmente inizio la pratica sul corpo con un lavoro sulla grande motricità utilizzando tutto lo spazio a disposizione: movimenti ritmici, andature veloci e lente, corse e ed arresti, movimenti liberi usando la musica, sperimentare la quadrupedia, lo striscio, il rotolo ecc.

Questi esercizi motori iniziali permettono da subito l'apertura del respiro, così a volte inserisco dei piccoli esercizi di consapevolezza respiratoria: respirare solo con la bocca, poi solo con il naso, solo con una narice, respirare come i coniglietti (due piccoli inspiri-pausa continuando fino a quando si arriva a sentirsi pieni di aria e allora si espira lungo lungo).

Il lavoro sulle posizioni viene arricchito da un contesto che privilegia l'immaginazione, quindi i nomi delle posizioni vengono dati in base al "racconto" che caratterizza la sequenza.

La pratica procede per contrasti: azione e riposo, l'ascolto sostiene entrambi.

Si termina sempre con un momento di breve rilassamento (sdraiati o nella posizione del sassolino) prima del saluto finale