



Yoga bimbi



PROGETTO YOGA BIMBI

L'ARAGONA SMAV propone all' I.C. "E. Fermi" Cervino il progetto di YOGA KUNDALINI per adulti e bambini. Le lezioni saranno tenute dall'esperta E. M..

Lo YOGA KUNDALINI o yoga della consapevolezza è lo strumento attraverso il quale si può conoscere ed esprimere al meglio la propria forza creativa. Il suo scopo è quello di ottenere un effetto sia sul corpo che sulla mente. Lo YOGA KUNDALINI si concentra soprattutto sui Kriya, combinazioni di esercizi fisici e mentali. La pratica rivolta al bambino si presenta come un gioco con regole ben precise e attività strutturate.

Durante il periodo di formazione e pratica yogica E.M. ha acquisito strumenti utili per la creazione di nuovi modelli e schemi mentali, mettendo da parte quelli vecchi; è stato un viaggio con molte tappe, delle volte anche duro, in cui ha imparato ad arrendersi, ad avere l'umiltà di stare nel flusso e di affidarsi.

Portare lo Yoga nella scuola stimola lo sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi e al tempo stesso migliora le capacità di apprendimento e l'atmosfera scolastica in genere.

lo Yoga rappresenta un percorso che conduce allo sviluppo di una profonda autoconsapevolezza, elemento fondamentale dell'intelligenza emotiva; aiuta a comprendere e gestire le proprie emozioni; permette di riconoscere ed entrare in sintonia con l'ambiente circostante

STRUTTURA DEL PROGETTO

DESTINATARI:

bambini di una classe III scuola dell'infanzia(5 anni circa).

DURATA:

4 lezioni di circa 55minuti, con cadenza settimanale.

LUOGO:

un'aula capiente ma non dispersiva.

OBIETTIVI:

sviluppare capacità relazionali,

saper rispettare spazi e tempi sia propri che altrui,

sviluppare capacità di ascolto, mantenendo la concentrazione e l'interesse,

sviluppare un'identità positiva e acquisire fiducia nelle proprie possibilità,
riconoscere l'importanza della cooperazione e della condivisione,
agevolare la consapevolezza del corpo,
eseguire schemi posturali e motori,
sviluppare atteggiamenti esplorativi e creativi,
contribuire allo sviluppo dell'immaginazione-meditazione,
favorire l'attenzione globale al respiro,
esprimersi attraverso il disegno, la pittura e le altre attività manipolative utilizzando varie tecniche espressive.

MEZZI E STRUMENTI:

L'ambiente dovrà essere organizzato in modo accogliente per offrire una cornice relazionale ed affettiva atta a favorire la qualità della relazione del bambino nei confronti degli insegnanti e dei pari. I tempi adeguati alle necessità di tutti i bambini. Si prevede l'utilizzo di risorse materiali: libri, cd, colori, forbici, materiale strutturato e non, fogli, cartelloni, tappetini, coperte e cuscini, lettore musicale, materiale di facile consumo.

METODOLOGIE:

Il progetto è strutturato in 4 lezioni, in un ambiente accogliente e motivante. In ogni lezione si presenta una nuova storia coadiuvata da varie Asana che i bambini mantengono per pochi secondi, ciascuno secondo le proprie capacità/caratteristiche e i propri tempi. I bambini sono lasciati liberi di scegliere se partecipare o meno. L'insegnante utilizzerà nella comunicazione un tono di voce vivace e una gestualità in grado di mantenere vivo l'interesse. In ogni lezione vengono predisposti esercizi di conoscenza, di movimento, di esplorazione e di rilassamento, indicati in maniera piuttosto generica, lasciando al buon senso dell'insegnante la scelta dell'uno o dell'altro a seconda delle caratteristiche e delle condizioni che si verificano nella specifica lezione. L'insegnante contribuisce nel creare un clima relazionale sereno e adeguato per favorire forme di comunicazione tra i bambini. I riti di apertura e chiusura non variano in quanto l'inizio e la fine scanditi da un rituale fisso conferiscono a questo tempo, dedicato allo Yoga, un andamento circolare, la ripetitività genera stabilità e tranquillità, rassicura e permette di migliorare i legami interni al gruppo.

STRUTTURA LEZIONE

ACCOGLIENZA:

i bambini vengono accolti e invitati a sedersi in cerchio (il cerchio dà il senso di uguaglianza, di appartenenza e di centratura). L'insegnante spiega le attività che saranno svolte durante la lezione in modo che i bambini sappiano cosa aspettarsi.

INTRODUZIONE:

rituale di apertura con un canto collettivo

ESERCIZI E GIOCHI:

le attività si propongono in forma ludica; con l'aiuto della borsa magica e di un personaggio-mascotte si propongono giochi di conoscenza e di esplorazione dell'ambiente. Successivamente si invitano i bambini ad eseguire esercizi di riscaldamento, di respirazione e di movimento collettivi e a coppie .

STORIA:

racconto della storia con le Asana

ESERCIZI DI RILASSAMENTO (*meditazione*):

vengono proposti più esercizi di rilassamento ovvero esercizi che conducono i bambini ad uno stato di riposo dopo aver effettuato dei movimenti molto energici.

LABORATORIO:

i bambini vengono invitati a seguire un laboratorio per sperimentarsi in attività creative ed esprimere ciò che hanno vissuto durante la lezione: esercizi di espressione corporea, rappresentazioni grafiche, mandala, attività manuali (pittura, collage, découpage).

RITO DI CHIUSURA:

i bambini vengono invitati a ritornare in cerchio, si chiede loro di condividere pensieri ed emozioni in merito all'esperienza vissuta.

CONCLUSIONE:

canto collettivo di saluto

N.B. SI SOTTOLINEA CHE IL PRESENTE PROGETTO VERRÀ REALIZZATO IN FORMULA GRATUITA