

# Yoga giocando.....

## Esercizi e racconti per crescere felici e sereni

Nido d'infanzia comunale "B. Zebri" del Comune di Casalecchio di Reno

Documentazione a cura di: Laura Salvatori Franchi e Katia Montolli, con il contributo di Antonella Fanti

In collaborazione con LInFA – Luogo per l'Infanzia, le Famiglie, l'Adolescenza

*"....Il loro canale di comunicazione con il principio spirituale della vita è ancora integro e nel loro meraviglioso universo tutto è vivo e ha una soggettività e anima... "*  
(Morelli, 2008)

*"Per uno sviluppo sano un bambino necessita di amore, di protezione, di un'alimentazione appropriata e di tanto movimento".* A partire da questa considerazione, nel nido si è pensato di proporre un progetto di approccio allo Yoga. Questo è stato possibile grazie alla presenza di un'istruttrice Yoga fra il personale educativo: Antonella Fanti.

Attraverso lo Yoga (antica disciplina indiana) possiamo infatti favorire un'evoluzione armonica anche nei più piccoli. Proponendo loro giochi che favoriscano la percezione del Sé, che aumentino la fiducia in se stessi e nel gruppo, i bambini hanno la possibilità di scaricare le tensioni ed esprimere le proprie emozioni. Giocando allo Yoga (perché per i bambini deve essere sempre un gioco) i piccoli imparano a prendersi cura l'uno dell'altro e possono acquisire una sensibilità di gruppo finalizzata all'ascolto reciproco.

Attraverso l'animazione, la costruzione e l'invenzione di storie si possono costruire situazioni nelle quali è possibile sviluppare la socializzazione, l'autostima, la creatività, offrendo ai bambini la possibilità di esprimersi, confrontarsi, misurarsi con le diversità di ognuno.

A partire da questa premessa, nasce un percorso rivolto ai bambini tra i 24 e i 36 mesi delle sezioni mista e grandi. L'esperienza dello yoga viene ripetuta 1/2 volte la settimana per un tempo di circa 15/20 minuti con un gruppo di 6/7 bambini alla volta, solitamente a metà mattina quando inizia la compresenza con la collega di sezione, per aver la possibilità di dividere i bambini in due gruppi.

### **Obiettivi:**

- capacità di ascolto;
- coordinazione dei movimenti;
- provare a stare in equilibrio;
- capacità di imitazione;
- capacità di riprodurre e drammatizzare gli elementi delle storie attraverso l'espressione corporea: il mare in burrasca, il vento che soffia tra gli alberi, la pioggia che cade modulando la sua diversa intensità, l'immobilità degli alberi e della montagna;
- riconoscimento e riproduzione dei versi e dei movimenti degli animali: il muggito della mucca, il ruggito del leone, il sibilo del serpente, l'abbaiare del cane e il miagolare del gatto, ma anche lo sbattere delle ali degli uccelli, il veleggiare del gabbiano, dell'aquila e del colombo.

## **La predisposizione dello spazio**

Per questa esperienza di approccio alla disciplina dello yoga è necessario uno spazio tranquillo e indisturbato, dove poter utilizzare musiche dolci e rilassanti o riproduzioni dei suoni della natura, ricreando un ambiente familiare in cui poter rievocare esperienze già vissute. Per questo si è pensato di utilizzare il salone, eliminando la struttura rigida che vi è all'interno in modo da non aver nessun elemento di distrazione per il bambino.



## **Proposte di storie**

*"...E' risaputo che le esperienze infantili lasciano una traccia dentro di noi, anche se labile, rimane un ricordo o una memoria inconscia che magari in futuro sarà pronta a riaffiorare nella nostra vita nei momenti di bisogno..."* (Morelli, 2008)

L'educatrice invita i bambini a posizionarsi di fronte a lei in modo che la possano ben vedere e inizia a raccontare una breve storia. I racconti che vengono usati durante l'attività sono vicini alla loro esperienza, contenendo elementi conosciuti e un personaggio che fa da filo conduttore di tutte le attività della programmazione didattica dell'anno in corso: Tonino Can Pastore (tratto dal libro "Can Tonino Can Pastore"), che diventa spunto per la costruzione di due nuove storie.

Mentre l'educatrice racconta, esegue le varie posizioni yoga che vengono richiamate dai vari elementi della storia e i bambini la imitano.



## ***In barca con Tonino Can Pastore***

*"E' una calda giornata d'estate. Assieme al babbo, la mamma, Tonino Can Pastore decidiamo di andare al mare, per una gita in **barca**; intorno a noi, nell'acqua si vedono **pesci** multicolori; i delfini seguendoci accompagnano la navigazione, saltano fuori dall'acqua: sono molto vicini e possiamo incrociare i loro occhi. Sembrano invitarci a giocare, la loro compagnia e soprattutto i loro suoni, ci divertono molto. Sotto la superficie ammiriamo grosse **tartarughe**. Nel cielo splende il sole e volano i **gabbiani**, stridendo nell'aria fanno sentire la loro voce. Al nostro ritorno nel porto, notiamo attaccate agli scogli numerose **ostriche**; sul molo gli uccelli dalle lunghe zampe ci accolgono dandoci il benvenuto."*



**barchetta:** in posizione supina solleviamo leggermente le gambe e la testa, portando braccia e mani sulle ginocchia.



**pesce:** in posizione supina, con le gambe distese, solleviamo prima il busto poi lo inarchiamo, portando il capo a terra, distendiamo le braccia verso l'alto oppure pieghiamo i gomiti, portando le mani sotto i glutei.



**tartaruga:** seduti con le gambe divaricate, portiamo le braccia sotto le ginocchia, possibilmente intrecciamo le mani dietro la schiena, appoggiando la fronte a terra.



**gabbiano:** in piedi, gambe divaricate, braccia lungo i fianchi, incliniamo lievemente il busto in avanti, volgendo lo sguardo all'orizzonte.



**ostrica:** seduti, con le gambe piegate, uniamo i piedi uno contro l'altro, distanziandoli dal bacino, in maniera tale che gambe e cosce disegnino la figura di un rombo; appoggiando la fronte portiamo le mani ai piedi.

## ***In montagna con Tonino Can Pastore***

"Un'**aquila** vola in cielo, dall'alto vede tutto il mondo; si avvicina alla **montagna** con tanti **alberi**, i bambini giocano nel bosco. Un forte vento annuncia il temporale, un **fulmine** appare in cielo sfiorando la cima di un albero, i **bambini** corrono al riparo nella casetta. Sulla soglia della porta, un **cagnolino** e un **gattino** dormono tranquillamente, spaventati dal fragore, iniziano ad abbaiare e miagolare."



**montagna:** in piedi, gambe leggermente divaricate, portiamo le braccia lungo i fianchi, oppure un po' distanziate.



**albero:** in piedi, pieghiamo una gamba, appoggiando la pianta del piede sinistro, all'interno della coscia opposta, le braccia allungate verso l'alto, oppure le mani giunte unite sul capo.



**fulmine:** in piedi, pieghiamo lievemente le ginocchia distendendo le braccia verso l'alto unendo i palmi delle mani.



**Bambino:** in ginocchio, seduti sui talloni, portiamo la fronte al pavimento e le braccia lungo i fianchi.



**cane:** a quattro zampe, inarciamo la schiena, sollevando lentamente la testa e volgendo lo sguardo verso l'alto.



**gatto:** a quattro zampe, incurviamo la schiena, spingendo verso l'alto avviciniamo il mento alla gola.

### **Riferimenti bibliografici:**

Morelli, Maurizio. *Yoga per i bambini*. Milano: Red, [2008].

Pajalunga, Lorena V.. *Giocayoga*. Vicenza: Il punto d'incontro, 2007.

Tedeschi, Clemi. *Piccolo yoga : giochi, esercizi e favole per crescere*. Diegaro di Cesena: Macro, 2002.

Truus. *Can Tonino can pastore*, versione italiana di Roberto Piumini. Firenze : Giunti, 1997.