

DOPO
SCUOLA



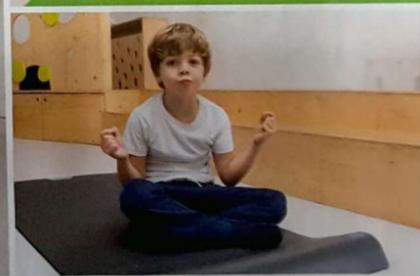
ASANA MATATA

Il premier Paolo Gentiloni ha dichiarato di volere portare lo yoga nelle scuole. Intanto, crescono i centri che lo propongono ai bambini. In modo giocoso, certo. Anche se i suoi benefici sono molto seri...

di Valentina Ravizza - Foto di Lorenzo Maccotta per Style Piccoli



L'insegnante
di yoga Monica
Verdelli e i
suoi mini allievi
presso Tan'alara
a Milano



L'Om della campana tibetana accoglie i bambini nella sala. Uno alla volta danno un piccolo colpo con il batacchio all'interno della ciotola di metallo e pronunciano il loro nome. Cinque tappetini sono già stesi in due file davanti all'insegnante. Namaste, benvenuti. Niente mani giunte né inchini però, dopotutto i piccoli «yogi» hanno appena quattro anni e per loro anziché l'Ashtanga o il Kundalini è più adatto il GiocaYoga. Un metodo certificato da Yoga Alliance Italia (e i cui istruttori vengono formati con un master universitario) che fonde la dottrina del filosofo indiano Patanjali alle correnti pedagogiche più moderne. In pratica significa seguire i principi buddhisti del rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente che ci circonda, ma trasmetterli in modo «creativo».

Così il tappetino diventa una barca, il cui scafo va costruito attraverso una sorta di danza di riscaldamento che segue il ritmo della musica. E il pranayama, l'insieme delle tecniche di respirazione attraverso le quali si controlla la forza vitale, si fa spingendo solo con il soffio le palline sul parquet. Non lasciatevi ingannare dalle apparenze: «I giochi non sono mai puro divertimento, dietro si nasconde sempre un obiettivo educativo più alto» spiega Lorena Pajalunga, presidente dell'Associazione Italiana Yoga per Bambini e autrice del libro *Play Yoga* (White Star, 12,90 euro). Un'insegnante che non rinuncia all'ortodossia del Sutra ma che ne trasmette i principi anche con attività dai nomi



«La yoga infantile è molto dinamica» dice Monica. Per spiegare ai bambini le varie asana si ricorre spesso agli animali, di cui devono imitare la forma e le movenze. In questo modo i piccoli migliorano l'elasticità, l'equilibrio e anche la concentrazione.

buffi come «Zanzarone» e l'antidoto abbraccio: il classico «Ce l'hai» in cui basta venire stretti tra le braccia di un altro per liberarsi dal liquido paralizzante della puntura e ritornare a correre. Nello spazio Tan'atara invece l'insegnante Monica Verdelli ha inventato l'«Animal washing» in cui ogni bimbo imita un animale che camminando tra i coetanei viene «lavato» attraverso le loro carezze.

La posizione del... pesce

Dopo i giochi, è il momento della favola. Che si tratti di una leggenda orientale o di tradizione classica, oppure di una storia inventata, l'importante è stimolare la fantasia. E trasformare le immagini in movimento ossia nelle posizioni dello yoga, memorizzate in genere attraverso i nomi degli animali. Per arrivare a Matsyasana, la posizione del pesce; per esempio, l'insegnante invita ciascuno dei piccoli allievi a proporre una sua versione: Luca inventa un immaginario «pesce scossa», Eva inclina la schiena in un «pesce ponte», Davide si stende con il braccio allungato per riprodurre il pesce spada. Finché la maestra Monica mostra loro l'asana corretta, che quindi non viene imposta ma introdotta come un gioco.



Obiettivo elasticità

Qualche volta addirittura i bambini arrivano a proporre da soli inconsapevolmente una posizione, che, con qualche piccola correzione, è quella della tradizione yogica. Si continua con la montagna (o il cane a testa in giù), poi nel racconto arriva la sera e i bambini si trasformano in mezzelune spingendo la mano verso il cielo e piegandosi poi prima da un lato e poi dall'altro per distendere tutto il fianco. «Oh questo ci voleva proprio» sospira soddisfatta Luca.

«Non c'è nulla che non si possa fare anche a quattro anni» assicura Verdelli, «al limite semplifichiamo le asana più complicate». Ma non si creda che per i bambini lo stretching sia più facile che per gli adulti, anzi: «Sono ormai così sedentari che alla scuola materna si sono già irrigiditi. Se non altro hanno perso l'elasticità da meno tempo di noi e quindi ci mettono meno a recuperarla».

Perciò prima si comincia meglio è. E non solo per il fisico (lo yoga non vuole essere un sostituto di altre attività sportive), ma soprattutto per la mente, perché non bisogna dimenticare che l'obiettivo finale del



DOVE LA PRATICA È EXTRA SMALL

percorso è la meditazione. «Sempre in dosi "omeopatiche"» precisa Pajalunga. Perché se a un adulto occorre mezz'ora di rilassamento al termine della pratica, per un bambino è questione di tre-cinque minuti. Il tempo di sedersi a colorare un mandala per esempio. Oppure di sdraiarsi e «sognare» guidati dalla voce dell'insegnante che invita a fare delle semplici visualizzazioni.

«Quello infantile è uno yoga molto dinamico» ammette Verdelli. «Riuscire a far mantenere a un piccolo una posizione per più di qualche istante è una vera impresa». Non a caso una delle asana più difficili per i piccoli è l'albero: mani all'altezza del cuore per ascoltarlo, un piede che immagina di grattare la terra quasi stesse mettendo radici e l'altro che si stacca dal pavimento come una fogliolina che spunta. In questo modo si sviluppa l'equilibrio, costruendolo passo dopo passo, e si migliora la consapevolezza del corpo nello spazio, sempre nel rispetto di un fisico in crescita.

Il cerchio dell'ascolto

Nella sala dove si svolge la lezione non regna certo il silenzio, eppure non significa che la meditazione non sia adatta ai più piccoli, tutt'altro. «Dopo il caos della scuola, assillati dal rumore e dalle distrazioni delle nostre vite i bambini hanno grandissima necessità di silenzio» spiega Pajalunga. Per ascoltare se stessi e gli altri, tanto che alla fine della lezione c'è il momento del cerchio in cui ciascuno racconta quello che ha provato durante la fiaba. Qui si possono condividere le emozioni e le preoccupazioni, in uno spazio non solo di sfogo ma anche di comprensione. Tanto che lo yoga viene utilizzato per attività d'integrazione tra bambini disabili e non. E potrebbe contribuire a risolvere casi di emarginazione e bullismo a scuola, anzi già vi contribuisce, grazie al numero crescente di insegnanti elementari che integra il proprio progetto pedagogico con il metodo GiocaYoga. Il sogno per il futuro? Trasformare la pratica in una materia curricolare come la matematica e il disegno. :)

A maggio Milano ospita lo Yogafestival Bimbi con laboratori, attività, giochi e incontri per piccoli dai due mesi ai 12 anni

TORINO

Kalpa Vriksha Niranjananda
passaggio privato
Cantalupo 3/a (angolo
via San Paolo 59)
tel. 338 4349377
yogasatyananda.it
Lezioni bisettimanali
«Giocando con lo
yoga» per bambini
dai 6 agli 11 anni,
tutti i sabati fino a
giugno. Organizzano
anche corsi di yoga
in gravidanza e di
massaggio neonatale.
Pacchetti da 4 lezioni:
50 euro.

MILANO

Tan'atara
viale Col di Lana 12
tel. 02 83421808
cell. 393 8363647
tanatara.it
Tra le tante attività
organizzate in questo
spazio colorato e
luminoso, c'è anche
il Gioco Yoga per
bambini da 4 a 6 anni,
tutti i giovedì dalle



Due piccoli allievi di Tan'atara alle prese con esercizi di stretching

16.30 alle 17.5
Pacchetto di 15
incontri da 270 euro,
merenda biologica
inclusa. Sconti
per i lettori di *Style
Piccoli*.

**Le Filosofie
del Corpo**
via Nino Bixio 15,
tel. 340 7372841
lefilosofiedelcorpo.it
La presidente
dell'Associazione
Italiana Yoga Bambini
Lorena Pajalunga
insegna il martedì
dalle 16.30 alle 18.
Hanno anche una
seconda sede a
Vimercate (Mb),
in via Madonna 12.
Costo: da 50 euro
al mese.

MONZA (MB)

Yoga Spirit
via Bergamo 15,
tel. 366 7440211
yogaspirit.it
La danzaterapeuta
Lavinia Costantino
tiene lezioni di yoga
per bambini ogni
mercoledì dalle 17.35
alle 18.20. Iscrizione
annuale: 320 euro,
più 25 euro di quota
associativa. Lezione
di prova gratuita.

ROMA

Amrita Yoga
via del Geografili 149,
tel. 06 5081202
amritayoga.it
Le lezioni per
bambini si tengono
il mercoledì in
diverse fasce orarie
a seconda dell'età:
dalle 16 alle 16.50
(4-5 anni), dalle 17
alle 18.15 (6-8 anni) e
dalle 18.30 alle 19.45
(9-12 anni). I genitori
possono partecipare
a lezioni per adulti
che si svolgono
contemporaneamente
in un'altra sala.
Da 55 euro per una
lezione a settimana,
più 35 euro di quota
associativa annuale.

Gur Prasad

via Luigi Bertelli 16,
tel. 335 6697266
gurprasad.it
Le lezioni tenute
da Paola Mastrobuono
spaziano dal disegno
alle fiabe, dal canto
alla danza, per
arrivare alle asana
imitando le forme
della natura e degli
animali. Da 40 euro al
mese per una lezione
di un'ora la settimana.

