

PROGETTO N.25 YOGA PER MIGLIORARE L'AUTOVALUTAZIONE E L'AUTOCONTROLLO

SOGGETTO ATTUATORE CIRCOLO TERRACORTA COLLEGNO

AREA TEMATICA

- LINGUAGGI ESPRESSIVI
- SCIENZA E TECNOLOGIA DIGITALE
- BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- SPORT
- SCOPERTA DELLA CITTA' E DEL SUO TERRITORIO
- EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE
- EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

DESTINATARI

- ASILI NIDO
- SCUOLE DELL'INFANZIA
- 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)
- SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO
- SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

SEDE DI SVOLGIMENTO

aule, palestre e giardini scolastici o sede del circolo Terracorta

PERIODO DI SVOLGIMENTO

novembre - dicembre 2023
gennaio - giugno 2024

DURATA E ORARI

numero di incontri per classe: 5

durata singolo incontro (espresso in ore): 1 ora l'incontro preliminare con l'insegnante + 4 incontri di 2 ore
totale complessivo ore: 9

nota: la durata/numero degli incontri potrà essere modificata a seconda delle esigenze di programmazione scolastica

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

- Far crescere nei giovani la cultura del movimento, la conoscenza e padronanza del proprio corpo e della naturale interrelazione degli esseri umani tra loro.
- Restituire agli alunni delle classi coinvolte piena padronanza del loro respiro come veicolo di autoregolazione delle emozioni e di potenziamento e focalizzazione dell'attenzione per prestazioni didattiche e personali ottimali.
- Fornire strumenti di ascolto e pratica corporei per garantire efficaci prestazioni in sede didattica e nelle relazioni interpersonali attraverso *asana* corporei, *mudra*, *mantra* e pratiche di meditazione della millenaria tradizione yogica.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

Incontro preliminare di interfaccia con i docenti e presentazione del percorso: esplicitazione della situazione in classe, raccolta dei bisogni ordinari e speciali emergenti ed eventuale riallineamento del percorso proposto con esplicitazione di finalità e strumenti.

2° INCONTRO

Pratiche yogiche corporee di approfondimento per migliorare l'autovalutazione e l'autocontrollo: approfondimento della pratica di consapevolezza del respiro (*pranayama*) per potenziare pazienza ed autostima. Pratiche yogiche corporee a coppia per implementare la consapevolezza dei propri stati emotivi in relazione al perseguimento di una finalità condivisa. Pratiche di consapevolezza del respiro per il rafforzamento dei processi di apprendimento (attenzione, concentrazione, memoria, decisione, iniziativa e prestazione sotto stress).

3° INCONTRO

Pratiche yogiche corporee individuali potenzianti incentrate sull'equilibrio corporeo e la centratura emotiva. Le sequenze tradizionali yoga: il saluto al Sole, il saluto alla Luna, il saluto all'Alba e il saluto al Maestro.

4° INCONTRO

Pratiche yogiche corporee individuali e di gruppo potenzianti gli aspetti migliorabili emersi durante la pratica. Esecuzione ed approfondimento di alcune *mudra* (gesti e pose che coinvolgono l'uso delle dita) a sostegno del potenziamento dell'attenzione e della memoria.

5° INCONTRO

Pratiche yogiche corporee di approfondimento delle relazioni di contatto tra i compagni per potenziare il rispetto di sé, degli altri e delle regole. Pratiche di *asana* statiche e dinamiche per promuovere un corretto sviluppo posturale attraverso un appropriato lavoro delle giunture e dei muscoli. Pratica conclusiva di rilassamento guidato.

CONOSCENZA DEL TERRITORIO

Percorsi di meditazione e pratica yogica presso il Circolo di Terracorta a.p.s. realizzati in presenza e online dal 2020 ad oggi.

ORIGINALITA' ED ELEMENTI INNOVATIVI

Inserire lo yoga nelle scuole ha lo scopo di far crescere nei giovani la cultura del movimento, la conoscenza e la padronanza del proprio corpo. Lo yoga non è solo una tecnica né solo un sapere, ma un modo di essere e relazionarsi con tutti basato sul rispetto, che non è una regola insegnata dall'esterno, bensì una scoperta dovuta alla consapevolezza. Lo yoga declinato per fasi di età evolutive (bambini/adolescenti) rappresenta una possibilità di autoregolazione e consapevolezza degli stati di tensione e delle situazioni di conflitto personali e sociali: il processo di crescita ha infatti per sua natura caratteristiche "stressogene" dovute alla necessità di adattamento al cambiamento incerto e disorientante.

PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' ALL'ARIA APERTA

Si prevede, tempo meteorologico permettendo, di poter svolgere il 50% dell'attività del progetto all'aria aperta.

ACCESSIBILITA'

Le attività sono adatte a persone con disabilità motoria/sensoriale/cognitiva (*barrare la casella desiderata*):

SI'

Tutte le pratiche svolte possono essere adattate per venire incontro alle disabilità presenti. Si consiglia comunque un confronto preliminare con i docenti di sostegno per valutare meglio i bisogni, le finalità e i benefici della pratica yoga.

REFERENTE DEL PROGETTO

(contattabile dai docenti/insegnanti/educatori per approfondimenti e chiarimenti organizzativi)

NOME E COGNOME: ELIANA ROSSELLA BERGAMINI

RECAPITO TELEFONICO: 340 2556799

E-MAIL: eliross1974@gmail.com