

Un'esperienza di yoga e meditazione nella scuola primaria

La pratica ha portato a un'evoluzione della capacità di ascolto e di convivenza civile all'interno del gruppo-classe. Di Barbara Addario



La scuola si interessa sempre di più alle pratiche dello yoga e della meditazione per aiutare gli alunni a sviluppare quei prerequisiti necessari a un processo di apprendimento efficace. Ascolto, attenzione, presenza quieta nel qui e ora, sono capacità che si sono perse nell'attuale società così frenetica e digitale. Anche la scuola rincorre troppo spesso il tempo che avanza, cadenzato dagli obiettivi da apprendere e valutare. L'ansia e la preoccupazione delle famiglie si riversa sugli alunni e sui loro apprendimenti. Spesso durante il momento della verifica i bambini sono tanto preoccupati dal risultato da confondersi e perdere la lucidità necessaria allo svolgimento della prova. Inoltre il più delle volte l'impegno è

finalizzato al voto più che alla voglia di apprendere.

Un atteggiamento direttivo per mantenere l'attenzione degli allievi

Durante le lezioni è sempre più difficile contenere le distrazioni degli alunni e insegnare loro la capacità di stare attenti, il rispetto del turno per parlare, il mantenere un tono di voce adeguato. L'insegnante, spesso, per ovviare al rumore che viene a crearsi in una lezione interattiva, alza gradualmente la voce provocando così un'escalation, fino ad assumere un atteggiamento direttivo e finire con lo scegliere la lezione frontale.

Una semplice pratica di yoga

Per far fronte a questa situazione, ho scelto di insegnare ai bambini una semplice pratica di yoga, attraverso una [sequenza ripetuta](#). Si tratta di portare l'attenzione verso i "segnali del corpo". La pratica ha portato a un'evoluzione della capacità di ascolto e di convivenza civile all'interno del gruppo-classe. L'esperienza, introdotta in una classe seconda di una scuola primaria, e tutt'ora (in terza) in atto, è molto apprezzata dagli stessi alunni, che oltre ad averla memorizzata, la richiedono spesso a inizio lezione. Il momento iniziale di pratica yogica risulta così efficace sui successivi livelli di attenzione e concentrazione dei bambini, sulla loro inclinazione a moderare il tono di voce, che il tempo di lezione utilizzato viene ampiamente recuperato in termini di qualità degli apprendimenti e fluidità delle lezioni, senso di quiete presente nel gruppo.



Apprendimenti secondari

Inoltre, durante quest'esperienza sono avvenuti degli apprendimenti secondari, non meno importanti, come la capacità di spostare e riordinare i banchi per creare lo spazio interno necessario alla pratica, la capacità di contare fino a 100 come nell'esercizio del pendolo delle braccia, la flessibilità del corpo che si traduce in una flessibilità mentale, la possibilità di praticare un'attività psico-motoria non finalizzata a un esercizio valutabile in termini di giusto/ sbagliato o a una vittoria, il riconoscimento di una "posizione di ascolto" richiamata con il corpo anziché con il tono alto di voce da parte dell'insegnante.

Una posizione di Yoga che induce calma

Gyan Mudra secondo la pratica yogica, dove pollice e indice sono a contatto, è una posizione che porta pace, calma e progresso spirituale. I bambini stessi hanno imparato a riconoscere, da soli, il rumore eccessivo, richiamando e attivando la posizione di ascolto.

Nella stessa classe è stata sperimentata anche la meditazione vipassana, un momento nel quale i bambini sono guidati, attraverso il respiro, in un primo tempo all'ascolto di sé, per poi "lanciare" la propria mente nell'immaginare una situazione piacevole, da ricontattare nei momenti di difficoltà, o quando si cerca un "ristoro" emotivo.

Alla fine dell'esperienza i bambini hanno rappresentato graficamente il luogo mentale visualizzato. Dai disegni emerge chiaramente come la pratica della meditazione possa contribuire al contatto con emozioni e stati piacevoli, tanto importanti per contrastare quelli spiacevoli, spesso presenti nell'esperienza del "crescere".

Inoltre, come è stato dimostrato dalla ricerca, la meditazione può essere un valido supporto all'incremento della creatività.

[Barbara Addario](#): 10 Dicembre 2019

Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)
