

Percorso formativo  
con Prof. Caggio

“Innovazione educativa e  
sostegno alla professionalità dell’educatore”

# PROGETTO YOGA

a cura di **Tatiana Rolandi**

Asilo Nido Collodi

Quale immagine si presenta  
nella vostra mente  
se vi chiedo di chiudere gli occhi e  
di immaginarvi dei  
bambini piccoli che fanno yoga?



Immagine caratteristica dello Yoga per adulti che è  
un esercizio individuale favorito da una maggiore profondità di introspezione.

# Yoga per bambini

- \* La pratica di yoga bimbi è molto più divertente di quella per adulti e si differenzia da questa per finalità, metodo e contenuti.
- \* La pratica proposta ai bimbi si basa sul gioco e sull'uso ludico del proprio corpo poiché il corpo è la via principale con cui il bambino acquisisce esperienze, conosce il mondo e costruisce se stesso.
- \* Con lo yoga il bambino impara a conoscere il proprio corpo, a prendere coscienza dello spazio che occupa e degli altri bimbi che lo circondano.
- \* Nella pratica yoga vi è un graduale passaggio dal movimento libero al movimento consapevole a momenti di tranquillità, ascolto, auto-ascolto e riflessione.
- \* Le posizioni tipiche dello yoga (*asana*) sono presentate ai bimbi attraverso favole o filastrocche che l'educatrice racconta e anima con il corpo, attraverso sequenze di posizioni e movimenti suggeriti dal racconto. L'insegnante esegue le *asana* passo a passo ed i bimbi riproducono per imitazione.
- \* Il fine è che i bimbi prendano confidenza con le posizioni proposte, non che le eseguano correttamente ed in modo impeccabile.

# Obiettivi

- Sviluppare la capacità di concentrarsi e di rilassarsi;
- Favorire la percezione e la consapevolezza del proprio corpo;
- Stimolare la capacità di osservazione degli occhi e della mente;
- Favorire l'auto-percezione l'uso consapevole del proprio corpo;
- Stimolare la corretta e armoniosa strutturazione dello schema corporeo;
- Incentivare la conoscenza e la consapevolezza dello spazio e delle altre persone che lo occupano.

# SETTING

## Salone - Sala nanna

Inizialmente lo spazio pensato per l'attività di yoga era il salone/sala nanna che si caratterizza per essere:

- usato per le attività motorie,
- ampio e con molto spazio libero da ostacoli,
- con materiali di gioco facilmente spostabili,
- separato dall'angolo simbolico da una libreria/scaffale e da un divisorio reticolato.



# SETTING

## Criticità

La scelta del salone - sala nanna ha evidenziato numerose criticità:

- l'ampiezza dello spazio lo ha reso molto dispersivo;
- la presenza di giochi e dell'angolo simbolico (anche se separati) sono stati un'attrattiva irresistibile per i bimbi;
- l'uso di uno spazio usato dai bimbi per altre attività affini (pratica motoria), lo ha reso poco riconoscibile per la pratica yoga;
- l'uso del materasso blu, che i bimbi usano quotidianamente per varie attività, non ha permesso di connotare lo spazio per la pratica yoga.



# SETTING

## Sala della narrazione

In un confronto con le colleghe sulla scelta di un setting adatto per la pratica yoga, abbiamo valutato varie opzioni e alla fine abbiamo deciso di provare a sperimentare la sala della narrazione.



# SETTING

## Criticità e punti di forza: la narrazione

- La perplessità del collettivo era legata al fatto che quella sala era stata pensata per precise attività legate alla lettura ed alla narrazione (vi è un'ampia libreria ed un angolo attrezzato con le scatole narrative) ed il rischio, nel farci altro, poteva essere quello di snaturare la sala.
- La pratica yoga, per come è stata pensata per i bambini, è strettamente legata al racconto ed alla narrazione.

# SETTING

## Criticità e punti di forza: la predisposizione della sala

- La sala della narrazione è piena di arredi e materiali (tavolino, sedie, divanetti, poltroncine, scatole narrative... che devono essere portati altrove (?) per preparare la sala per l'attività di yoga.
- Una volta svuotata dagli arredi, la sala viene preparata con dei materassini di yoga disposti a terra in modo da formare un quadrato (cosicché i bimbi si possono guardare tra loro) e la libreria viene coperta con un grande telo indiano.

# SETTING

## Punti di forza

La sala narrazione non è né troppo piccola, né troppo grande, ma ha la giusta dimensione per creare un ambiente adatto alla pratica yoga.

Se ben preparata, si caratterizza per essere un ambiente accogliente, confortevole, silenzioso, morbido, pieno di luce, ma all'occorrenza (abbassando un po' le tapparelle) più soft con luce soffusa.

# Destinatari e tempi

- Inizialmente i destinatari erano i bambini della sezione medi divisi, su più giornate, in piccoli gruppi di 5 o 6 bimbi per volta per 45/50 minuti.
- In seguito, in accordo con le colleghe, abbiamo ampliato l'offerta ai bambini della sezione grandi, anch'essi suddivisi in gruppetti da 5 o 6 bimbi alla volta per 50 minuti.
- Per il futuro vorremmo proporre l'attività a piccoli gruppi misti (bimbi sia medi che grandi).

# Attività di Yoga

- Rito iniziale
- Giochi di attivazione psicomotoria
- Favole o filastrocche con *asana*
- Giochi di rilassamento
- Rielaborazione
- Rito finale

# Rito iniziale

- Togliersi le scarpe e riporle ordinatamente su uno scaffale;
- Caramella magica: per caricare di magia il rituale di entrata fingo di preparare una caramella magica nella campana tibetana e la offro a ciascun bimbo, inventando gusti e sapori;
- Trenino musicale: cantando la canzoncina del piccolo yoga, il trenino dei piccoli yoghini entra nella sala dell'attività yoga;



*“Piccolo yoga con me  
Piccolo yoga io e te  
Piccoli yogi noi siamo  
E tutti insieme giochiamo”*



# Giochi di attivazione psicomotoria

Entrati in sala invito i bimbi a sedersi sui materassini e mostro loro la campana tibetana, il particolare suono che ha, la duratura vibrazione che produce e spiego loro a cosa la useremo.

Iniziamo poi i giochi di attivazione psicomotoria in cui propongo ai bambini una serie di comandi quali: camminate normalmente, camminate lenti, veloci, all'indietro, correte...ecc.

Azioni interrotte dal suono della campana tibetana che indica ai bimbi di sedersi al loro posto sui materassini assumendo la "posizione dell'ascolto": gambe incrociate, schiena dritta, bocca chiusa e orecchie ben aperte per ascoltare.



# Favole o filastrocche con asana

Nucleo centrale di una lezione di yoga sono le favole e le filastrocche accompagnate da *asana* (posizioni dello yoga) presentate in forma ludica.

Per avvicinare i bambini all'attività di yoga, il modo più semplice è fargliela conoscere e sperimentare attraverso ciò che per i bimbi è più familiare e diretto, come il racconto di brevi favole o filastrocche e l'uso del proprio corpo.

Durante la lezione yoga racconto ai bambini brevi storie o filastrocche (a volte con l'ausilio di libri illustrati o di immagini) e poi mostro loro le posizioni e li invito a rappresentare ed imitare, con le posizioni dello Yoga (*asana*), i vari elementi che si incontrano nelle diverse storie

Le posizioni non sono mai statiche ma, seguendo l'andamento delle storie e delle filastrocche, (per lo più incentrate sul mondo animale e naturale) i bimbi fanno l'imitazione delle camminate o delle posizioni degli animali.

Durante la rappresentazione delle storie si passerà quindi dinamicamente da una posizione all'altra per assumere la forma di



# Filastrocca del “ragnetto do-do” con asana

Molto apprezzata è stata la filastrocca del “*ragnetto do-do*” che è orecchiabile e semplice da rappresentare con le posizioni yoga.

*Ero un ovetto, sono un ragnetto,  
apro l’occhietto, sono perfetto!  
Zampe allungate, fan grandi  
scalate*

*guardo il mondo a faccia in su,  
guardo il mondo a faccia in giù,  
alla mia tela non manca nulla,  
quando son stanco, divento una  
culla.*





# Usiamo il “ragnetto do-do” per massaggiarci



# Giochi di rilassamento

Sul finire del laboratorio, propongo sempre un momento di relax che consiste per lo più in un massaggio corporeo che trasmette tranquillità, serenità e benessere.

Ponendo un sottofondo musicale rilassante, invito un bambino alla volta a sedersi o a distendersi sul tappetino, chiedendose se desidera essere massaggiato.

Do poi a ciascun bambino una piuma o un pennello e li invito ad accarezzare delicatamente le parti del corpo del compagno disteso.

Durante il massaggio nomino sempre le parti del corpo che sto toccando e che invito ad accarezzare, per favorire una maggior consapevolezza del proprio corpo e per facilitare l'apprendimento di tali parti.

Non sempre i bimbi desiderano essere massaggiati, perciò lascio loro il tempo di osservare e decidere se e provare un automassaggio o massaggiare i compagni.

Solitamente però i bambini piccoli amano essere toccati ed accarezzati ed amano sentire il calore e la forza di questa comunicazione così naturale e così profonda.





# Rito finale

Facendo il trenino musicale e cantando la canzoncina del piccolo yoga ci dirigiamo verso lo scaffale in cui abbiamo riposto le nostre scarpe e ci prepareremo a tornare in classe più calmi, più sereni e più felici.

Il rito finale, uguale a quello iniziale, è sempre lo stesso ogni volta che si fa yoga; poiché la ritualità e la ripetitività generano nei bimbi stabilità e tranquillità e questo è per loro molto rassicurante.

Il rituale di inizio e di fine sottolineano l'andamento circolare del “**tempo dello yoga**”, un tempo tutto nostro, in cui giochiamo insieme, cantiamo insieme, ascoltiamo storie insieme ed in cui tutti quanti siamo “piccoli yogi”.

# Riflessioni personali

Per capire se la proposta di un'attività è adeguata e pertinente, è sufficiente osservare i bambini.

Durante l'attività di yoga i bambini sono stati allegri, sorridenti, attivi, piacevolmente coinvolti e concentrati, soprattutto durante il momento del rilassamento in cui il tocco delicato e le carezze in varie parti del corpo sono stati percepiti positivamente dai bimbi.

Per il futuro, in accordo con le colleghe, vorrei proporre l'attività yoga in un giorno fisso della settimana, così da poter dare continuità all'attività e alla richiesta dei bambini.