

Classi V a.s. 2019-2020

YOGA EDUCATIVO A SCUOLA PER CRESCERE INSIEME NELL'ASCOLTO

*“ ... Ma se Joey aveva ragione,
crescere non era una cosa che ti capitava...
era una cosa sulla quale dovevi lavorare. “
(Jerry Spinelli – Quarta elementare - Ed. Oscar Junior)*

Presentazione dello Yoga Educativo:

Il progetto “Yoga Educativo” è ufficialmente riconosciuto dal M.I.U.R., dallo CSEN, all'interno della Carta di Toronto ed è ormai comprovato da sempre più evidenze scientifiche.

Attraverso la pratica di Yoga Educativo si sperimenta una nuova modalità di intervento, che sostiene e al tempo stesso prepara l'apprendimento scolastico: l'auto-educazione.

Lo Yoga Educativo è un percorso di crescita condiviso nel gruppo e per il gruppo; infatti la crescita del singolo nutre la crescita del gruppo, e la crescita del gruppo sostiene quella del singolo in una circolarità continua che porta alla valorizzazione di ciascuno e di tutti.

Lo Yoga Educativo è un valido alleato della scuola, nell'importante e delicato compito di prendersi cura di tutte le persone che ogni giorno “la abitano e la fanno vivere”.

La prospettiva in cui ci si vuole muovere è quella della presenza, della fiducia, dell'affidarsi, dell'empatia, della cura, della tenerezza, dello scambio, dell'equilibrio, dell'armonia, della stabilità, della responsabilità, della gratitudine, affinché i singoli ed il gruppo intero possano sviluppare un cuore ed una mente sempre più aperti e che sappiano portare verso una comunità sempre più umana.

Destinatari:

alunni frequentanti le quattro classi quinte della Scuola Primaria Statale di Castegnato

Obiettivi:

CRESCERE:

- scoprire, accogliere e sostenere il proprio divenire
- sviluppare fiducia, autostima, capacità di impegno, forza di volontà, concentrazione
- esprimere il miglior sé possibile, in quel tempo e in quel momento

INSIEME:

- sperimentare e potenziare empatia, gentilezza, con-tatto amorevole
- fare insieme, guidare e farsi guidare, fidarsi
- pensare insieme, creare insieme
- collaborare, condividere, includere

NELL'ASCOLTO:

L'ascolto che porta alla scoperta ed alla consapevolezza di sé, dell'altro, del gruppo

Ascoltare:

- il corpo (potenzialità e limiti)
- il respiro (base di vita)
- le emozioni (cuore)
- i pensieri (mente)
- l'unicità (accoglienza, non giudizio)