

## COSA DICONO LE MAESTRE E I BAMBINI CHE HANNO PARTECIPATO AI CORSI DI YOGA A SCUOLA

Ho scoperto con entusiasmo le valenze della disciplina yoga insegnata a scuola: aiuta a migliorare la capacità di concentrazione fino alla partecipazione consapevole agli esercizi secondo percorsi molto simili a quanto prescrive "l'educazione emozionale" della pedagogia moderna. L'esercizio fisico, che porta all'autocontrollo, aiuta i bambini ad uscire dall'egocentrismo infantile, a star bene nell'ambiente e offre all'insegnante spunti per lezioni interdisciplinari: dal movimento all'essere. La nuova esperienza con lo yoga ha coinvolto pienamente i bambini e dato gioia a ogni lezione.

### **Maestra Ilaria**

Non conoscevo lo yoga; sapevo, per aver letto qua e là, che è una disciplina di antiche origini che serve, alle persone che la praticano, a star meglio nel mondo. Non immaginavo che potesse essere proposta ai bambini, perché pensavo che "fosse noiosa". Poi ci è stato proposto di frequentare dieci lezioni di yoga a scuola ... e abbiamo cominciato! Con pazienza, perizia e buon umore, Camilla ha guidato i bambini a respirare con la pancia, a diventare vari animali e vari elementi del mondo, a dire "om" modulando il respiro ... I bambini hanno ascoltato, eseguito e imparato con attenzione e partecipazione; in classe hanno ripreso, in gruppo o da soli, i vari momenti delle lezioni collegandoli a scienze, educazione all'immagine e lingua italiana. E' scaturita, così, da questa serie di lezioni, un'esperienza completa e stimolante, che ha anche preso la forma di un libro scritto a "tante mani". Quando i bambini mi chiedono: "Maestra, ma quando c'è yoga?" capisco che è stato un momento che li ha coinvolti e attratti e sono sicura che i benefici che ne trarranno, a livello personale, si potranno vedere per molto tempo.

### **Maestra Liana**

L'attività di yoga presentata dall'insegnante Camilla Guillaume, della durata di 10 lezioni, si è rivelata, nei suoi molteplici aspetti, molto stimolante sia dal punto di vista strettamente didattico, che dello spettacolo in sé e che ha visto protagonisti i bambini, nella realizzazione delle "figure" attraverso l'espressione corporea. Inoltre, questa attività ha permesso anche la realizzazione di un libro i cui contenuti sono i disegni, le foto e i pensierini dei bambini, quale libera espressione delle loro emozioni. La classe è apparsa molto motivata e pronta a poter ripetere nuovamente questa interessante esperienza.

### **Classe IA anno scolastico 2006-2007**

Il corso di Yoga è stato per tutti i bambini un'esperienza stimolante e divertente. Ciascuno di loro aveva già un'opinione personale su cos'era yoga: rilassamento, tecnica del respiro, concentrazione ..... Che sorpresa aver svolto le lezioni imparando un sacco di simpatiche e utili posizioni, per poi inventare una bella storia!

334 7112608  
info@cerchiodiluce.it

via Asti 4 bis | Torino  
cerchiodiluce.it