

# Yoga in danza

Spunti e suggerimenti per realizzare un percorso di ascolto del respiro e del sentire il corpo nella danza.

 di **Marisa Martemucci**  1 minuto di lettura 23 marzo 2021

## Muoversi nel ritmo della vita

I bambini per la vitalità che li contraddistingue sono spinti a cercare, scoprire, crescere ed evolvere in una trasformazione continua e chiedono agli adulti di potersi esprimere pienamente. In questo impulso alla conoscenza e alla comunicazione con il mondo, hanno bisogno di essere guidati verso una direzione costruttiva, affinché l'esplorazione della realtà offra loro la possibilità di verificare la propria identità e far accrescere il senso di sicurezza in sé stessi. Compito dell'adulto è, allora, quello di creare e sostenere un ambiente dove ciascuno possa essere stimolato a realizzare al meglio le proprie potenzialità, affinché tutto, intorno a sé, abbia un valore e un senso condiviso.

Spesso, però, il mondo adulto si preoccupa di offrire mille opportunità, facendo al posto del bambino, non lasciandogli spazi di autonomia o assecondandolo in tutto, dimenticando la possibilità di soffermarsi con lentezza sulle esperienze, in una relazione affettiva autentica vissuta insieme.

A volte dimentichiamo come vita comunica vita, attraverso il ritmo profondo e silenzioso dei nostri respiri, che senza parole si soffermano nell'ascolto, creando un contatto equilibrato tra la propria e altrui sensibilità e predisponendoci al sorgere spontaneo di un senso di gratitudine verso ciò che la vita, attraverso l'incontro armonico nella lentezza, offre.

In questo periodo particolare poniamo attenzione a come viviamo il contatto.

## Un cambio di prospettiva

Cercare di vedere con gli occhi dei bambini un mondo fatto di sensazioni, fantasie e pensieri, spesso lontano dal nostro modo di guardare e considerare la realtà, ci consente di sviluppare la nostra sensibilità di adulto educante, che può così al meglio rispondere alle loro richieste.

Si tratta anche di un'opportunità di guardarci dentro, riflettere e vedere le mancanze del nostro cuore con umiltà e meraviglia, nel rispetto del miracolo della vita che, attraverso i bambini, si manifesta più sincero, puro e intuitivo, senza quelle sovrastrutture, fissazioni e attaccamenti limitanti e condizionanti.

“L'educazione biocentrica è una rieducazione del vivere, dove si apprende non solo attraverso il

cognitivo, ma anche attraverso la percezione, la sensorialità, l'intuizione e l'espressione di sé in relazione all'altro. Quanto più piacevoli sono le situazioni vissute, maggiormente si rinforzano i processi d'apprendimento" (Rolando Toro, psicologo e antropologo).

Divertiti,  
pratica la gentilezza,  
scegli la felicità,  
sii un amico amorevole,  
ridi spesso,  
abbi fiducia in te stesso,  
trova la gioia dentro di te,  
usa la tua volontà  
per creare una buona energia.



## L'esperienza dello yoga danza

Attraverso un percorso di ascolto del respiro, della pratica della visualizzazione creativa e delle *asana* (posizioni yoga), con il supporto del gioco e della musica, sperimentiamo e condividiamo con i bambini la pratica yoga e la danza biocentrica per aprirci attraverso il sentire.

A completamento dell'attività psicomotoria, a cui aggiunge valore espressivo e introspettivo, lo yoga danza porta l'attenzione, oltre alla percezione corporea del sé, dell'autostima, delle autonomie e del cogliere i propri bisogni, alla sensibilità a percepire, rispettare e prendersi cura dell'altro.

L'esperienza va svolta in un clima di relazione empatica e affettiva, in sintonia e sinergia, per favorire un sano ben-essere psico-fisico, integrando mente, corpo, emozioni, a scuola come in altri contesti, nell'ascolto profondo e sentito di noi stessi e degli altri.



Il cerchio di parola iniziale e finale.



Proponiamo momenti di concentrazione e silenzio con la coloritura di mandala collegati ai temi dello yoga danza.

## Un incontro di yoga danza

Ciò che segue vuole essere uno spunto per gli insegnanti a organizzare momenti dedicati a esperienze di ascolto e concentrazione sul corpo, sul respiro e sulla danza emozionata, inserendole e adattandole nelle progettazioni didattiche.

### 1. Iniziamo

- Distanziati, sediamoci per terra per **un cerchio di condivisione di parola e saluto**, portiamo le mani giunte al cuore chinando leggermente il capo e appoggiando la fronte sulle punte delle dita e, poi, comunichiamo con un giro di sguardi ai compagni: “lo ti vedo, riconosco e rispetto”.
- Rievochiamo brevemente i ricordi delle esperienze dell'incontro precedente.

### 2. Proseguiamo

- In cerchio **danziamo insieme** con una musica allegra e ritmata.
- **Giochi di scarico**: un momento attivante e giocoso di gruppo per allentare le tensioni e dare sfogo al bisogno di movimento e alla vivacità. Per esempio, diventiamo orsi inseguiti dalle api o anatre e ranocchie che si rincorrono...
- **Esercizi di respiro** per rigenerarsi e focalizzare l'attenzione dentro di sé. Per esempio, seduti muoviamo le braccia come ali della farfalla per inspirare ed espirare.

- **Visualizzazioni** evocate attraverso la voce che racconta, per porsi in ascolto della propria sensibilità e della voce silenziosa dei bisogni interiori. Per esempio, saliamo su una mongolfiera colorata e viaggiamo tra le nuvole...
- **Racconto di piccole storie utilizzando le *asana*** (posizioni del corpo che richiedono attenzione e concentrazione sviluppando equilibrio, flessibilità, forza e fiducia nelle proprie potenzialità).  
Leggiamo [La storia del piccolo seme](#).
- **Asana in danza.** In cerchio diventiamo elefanti che girano in tondo tenendosi per la coda (utilizziamo dei nastri) a ritmo di marcia e si fanno la doccia o si spruzzano l'acqua con le proboscidi.



Asana la barca.



Asana il guerriero.

### 3. Concludiamo

- **Proponiamo un cerchio di condivisione finale di parola e saluto:** diamo voce o colore al vissuto con le parole che scaturiscono dai cuori e ci salutiamo.

## Giochiamo con gli elementi

Proseguiamo il percorso, in più incontri, viaggiando attraversando gli elementi, con la musica, il movimento, poche parole che sostengono l'azione e il sentire. Di seguito riportiamo alcune idee.

- **Il colore e calore del fuoco:**
  - sperimentiamo l'impeto, la forza e la capacità di autoregolarsi, il nostro essere coraggiosi e sentire le potenzialità nel camminare sicuri da soli, ma anche sostenuti e accolti dal calore

e dall'affettività del gruppo;

– siamo una tribù che danza attorno al fuoco, che ascolta il respiro e il silenzio o il battito dei cuori e dei passi in sintonia con la terra, attraverso il tamburo o sonorizzazioni su varie parti del corpo.

- **Il fluire e lo scorrere come l'acqua:**

– nella comunicazione non verbale, attraverso gesti gentili e delicati, affidiamoci all'altro nel rispetto, nell'ascolto e nel contatto sensibile, nel lasciarsi andare al sentire le emozioni e sensazioni;

– condividiamo attraverso il prendersi cura, con tocchi leggeri, empatia e affettività negli sguardi).

- **La leggerezza dell'aria:**

– rilassiamoci attraverso l'integrazione del movimento con il respiro, nel volo libero di farfalle e uccelli esplorando l'infinita del cielo;

– muoviamoci nello spazio come astronauti e astronavi, fluttuando tra i pianeti e viaggiando con la visualizzazione su nuvole, con mongolfiere e palloncini nell'immaginario creativo attraverso i colori.

- **Nella profondità della terra:**

– ritroviamo il nutrimento delle radici che affondano creando stabilità per una nascita e crescita (dal seme al fiore al frutto alla pianta) di alberi rigogliosi in folti boschi e foreste, habitat ideali di animali e popoli.

## Una nuova routine

- Possiamo introdurre le *asana* e i giochi di respiro, come momento di silenzio e concentrazione durante le routine quotidiane, prima del calendario o del pranzo o al momento dell'uscita.
- Creiamo un memory disegnato dai bambini, chiedendo a ognuno di riprodurre su un cartoncino sé stessi in una posizione yoga e su un'altra carta l'animale corrispondente. Possiamo usare come spunto [La storia del piccolo seme](#). Durante il gioco le carte ci indicano di volta in volta l'*asana* da praticare.



Memory delle asana.

## Bambini e genitori insieme

Coinvolgiamo le famiglie a scuola (o a casa in questo periodo) per fare esperienza delle attività vissute dai bambini attraverso le varie proposte di yoga danza. I bambini diventano le guide-maestri dei loro genitori, accompagnandoli e rivivendo con loro il percorso-viaggio vissuto dentro e fuori di sé, in un clima di giocosa, ma profonda e sensibile condivisione emotiva. Invitiamo a realizzare un disegno in coppia bambino/genitore, dove ognuno, attraverso i colori e le immagini, lascia traccia delle emozioni vissute.



Riviviamo con mamma e papà le esperienze.

## **PER SAPERNE DI PIÙ**

- Per maggiori informazioni e suggerimenti è possibile contattare l'autrice Marisa Martemucci, [martemuccimarisa60@gmail.com](mailto:martemuccimarisa60@gmail.com)