

LILA-YOGA: L'ARTE DI UNIRE IL CORPO E LA MENTE

Yoga come gioco

CHE COS'È LILA-YOGA?

Premesso che lo Yoga è l'arte di unire il corpo e la mente con l'aggiunta di un substrato ancor più profondo che chiameremo "spiritual-laico", l'obiettivo è quello di instaurare nel bambino un equilibrio mente-fisico-emozionale, con un lavoro a tutto tondo che coinvolge muscoli, articolazioni, struttura scheletrica, colonna vertebrale, organi interni, ghiandole, sistema nervoso, sfera psichica e spinta verso un atteggiamento elevato che chiameremo spirituale.

Se siamo fatti di tre qualità ovviamente dobbiamo agire su tutte tre altrimenti la formazione non è completa.

Riuscendo a mobilitare tutte le potenzialità umane attraverso il coinvolgimento di ognuna delle tre qualità, i due emisferi cerebrali (legati, rispettivamente, alla razionalità e all'emotività) imparano a lavorare in sincrono (come succede naturalmente nel caso del cervello del femminile).

Si ottiene un riequilibrio della mente e del fisico, con un lavoro globale.

Questa disciplina riesce a mobilitare tutte le potenzialità umane in modo equilibrato, attraverso il coinvolgimento del corpo e della mente.

Riuscire a conciliare queste risorse, troppo spesso in antitesi, è molto importante per raggiungere l'armonia, buona salute e corpo duttile.

I bambini preparati con queste tecniche yoghiche riescono a scoprire la parte più profonda di se stessi e le proprie grandi potenzialità, imparano a usarle nel modo migliore e mostrano un aumento dell'attenzione, di concentrazione, autocontrollo e di disponibilità verso i compagni.

Per questo motivo la C.U.I.D.Y. sollecita il Ministero della Pubblica Istruzione ad agevolare l'inserimento dello Yoga nelle scuole, una componente basilare per sostenere l'insegnamento impartito tradizionalmente.

E se il buon giorno si vede al mattino, è importante cominciare già dalla scuola materna. L'insegnamento del Lila-Yoga serve a educare i piccoli esseri umani a cui è rivolto, e che saranno la società di domani, all'uso di quell'organo del corpo umano, uno dei più importanti se non il più importante (che a quanto pare in questi tempi è poco usato o per niente usato o più benevolmente, addormentato) il cervello: un organo che si tenterà di rendere il più attivo possibile attraverso il training, gli stimoli mirati e la plurimillennaria disciplina dello Yoga.

Ovviamente uno Yoga che verrà utilizzato, analizzato, ritagliato come un vestito su misura, il più confortevole possibile, che serva in ogni occasione, più comodo di una tuta da ginnastica, più elegante di un abito da cerimonia, più casual di un paio di jeans e di una T-shirt. Il Lila-yoga sarà come il costume di Superman o dell'Uomo-ragno, che sembra possedere l'anima stessa di chi lo indossa e che cresce con lui.

Non fatica fisica, dunque, ma gioia del movimento, non lavoro noioso, ma gioco costruttivo, non studio, ma apprendimento, non meditazione, ma un viaggio affascinante all'interno di se stessi.

Questo è Lila-Yoga, che da anni propongo nella mia scuola, con il quale ho cresciuto mia figlia e sono cresciuti i figli dei miei allievi.

I risultati sono veramente eccezionali.

Insomma, bambini, ragazzi, giovani, che sono pronti ad affrontare ogni situazione, che hanno rispetto della vita e della natura, che capiscono il vero valore delle cose. Non delle mosche bianche nella società, ma bambini, ragazzi, giovani, pienamente inseriti nella vita sociale e che la vivono con estrema consapevolezza e naturalezza.

Come dire: che hanno i piedi in terra e la mente in cielo.

E quando saranno adolescenti, giovani da fast-food o discoteca e con macchina appresso, consapevoli che le onde sonore sparate a grande volume possono rallentare i riflessi, e rendere inebetiti, si fermano qualche istante nei parcheggi per smaltirle e così hanno più possibilità di tornare sani e salvi a casa.

Saranno individui che vivono a contatto dei cosiddetti "diversi" senza pregiudizi.

Ragazzi che possono anche disegnare dei murali ma li faranno dove è consentito e non offendendo, danneggiando o distruggendo quello che altri hanno faticato tanto a ottenere, magari anche solo un muro pulito della loro casa, ma che hanno tutto il diritto di tenerlo pulito.

Ragazzi che ascolteranno canzoni metallare, bevendo qualche birra ma eviteranno di arrivare a ubriacarsi, perché avranno imparato a rispettare gli altri e.... a rispettarli.

E che per farsi un viaggio entusiasmante non useranno pasticche perché conosceranno mezzi più divertenti e meno dannosi, e senza il bisogno di spararsene un'altra subito dopo perché non si ricordano che cosa sia successo un momento prima. Le loro esperienze verranno vissute pienamente e rimarranno per anni nel loro cuore.

Pertanto si può dire che lo Yoga è una ottimale formazione per l'uomo di domani. Per una società migliore e più vicina alla Natura, ai valori che sembra si siano persi, oppure più benevolmente, solo un po' dimenticati...

Si sono riscontrati queste particolarità e cambiamenti in bambini/e preparati con Lila-Yoga:

1. Sanno usare ambedue gli arti in egual misura
2. Il coordinamento degli arti e di tutto il corpo viene acquisito già dalle prime lezioni
3. Il corpo si forma in modo armonico
4. La muscolatura prende tonicità
5. La scioltezza ed elasticità dei legamenti migliorano
6. L'apparato scheletrico si irrobustisce
7. L'espressività facciale e del corpo si consolidano
8. È sufficiente che leggano un testo massimo due volte che riescono a ripeterlo a memoria.
9. Se nell'ambiente (stanza, aula, viene fatto qualche cambiamento lo notano subito
10. E così anche su particolari della persona
11. L'attenzione si fa più acuta
12. Non perdono molto tempo con i compiti perché la loro attenzione in classe è completa e dura a lungo. Questo migliora anche la vita in famiglia.
13. Detengono una grande determinazione
14. Sono ordinati
15. Hanno capacità di rilassare il corpo e la mente
16. Raggiungono una calma e lucidità che favoriscono la capacità di analisi
17. Prestano attenzione ai problemi dei compagni e sono disponibili ad aiutare
18. Aumenta la loro sensibilità verso le minoranze
19. Superamento delle intolleranze e discriminazioni
20. Aumento dell'intuizione e altro (individuale) che genitori e insegnanti riscontreranno strada facendo

MATERIALE DIDATTICO

Si necessita di:

1. Una sala
2. Riproduttore musicale
3. Tappetini o tatami
4. Fogli di carta bianca A4
5. Matite tipo B (mina morbida)
6. Pastelli colorati 24 colori
7. Palloncini colorati gonfiabili
8. Biglie di vetro di diversi colori
9. Posters o libri illustrati con molti particolari
10. Piccoli specchi
11. Cerchi tipo hula hoop
12. Palline
13. Lavagna bianca o un blocco di carta con trepiedi
14. Caramelle
15. Cibo
16. Terra
17. Bicchieri di plastica
18. Piccole candele
19. Sacchi neri (della spazzatura)
20. Guanti di lattice (oppure quelli di plastica del supermercato)

CHE COSA DEVE SAPERE L'INSEGNANTE CHE LAVORA CON I BAMBINI?

Prima di tutto dovrà essere a conoscenza dell'essenza e la struttura basica dello Yoga stesso. Le basi filosofiche, la disciplina ecc.

Tutto quanto serve per avere delle basi stabili e solide.

Quindi tutte le basi storiche, le tecniche per una crescita personale.

Questo perché non si debba usare dei libri durante le lezioni e non ci sia bisogno di preparare le lezioni. Davanti all'insegnante le situazioni sono sempre nuove e l'insegnante deve saperle affrontare nel modo migliore.

E per conoscere i propri bambini è importante che conoscano l'analisi del disegno e dei colori. I disegni sia in bianco e nero sia a colori sono rivelatori della caratteristica, dei problemi, della personalità di ogni individuo.

L'insegnante deve fare un'analisi anche dei genitori soprattutto quando vede nel bambino qualche problema.

Testi di base: Gli Yoga Sutra di Patanjali (Ashtanga Yoga ecc.)

Appunti sulla Psicologia del Disegno a cura di Maria Raugna

Lila-Yoga: l'arte di unire il corpo e la mente

il bambino come e perché: come concepire, come partorire senza dolore, come educare. (Emy Blesio)

A CHI È DIRETTO?

A insegnanti, puericultrici e maestre d'asilo, maestre/i delle elementari, professori/esse delle medie e dei licei... ma pure per mamme, papà, nonni, tate.

Primo passo: CONOSCERE IL BAMBINO

IL BAMBINO: le caratteristiche, come reagisce all'ambiente che lo circonda, le aspirazioni, gli interessi, i condizionamenti, i dubbi, gli eventuali traumi, le problematiche, i genitori, la famiglia.

ANALISI:

Cominciamo qui il primo approccio. Conoscere il bambino per riuscire ad agire nel modo più adeguato è molto importante.

L'addestramento del bambino prima dei tre anni viene sviluppato con tecniche basiche che saranno utilizzate anche in seguito adeguandole all'età e aggiungendo pratiche progressive. Per prima cosa valutiamo la caratteristica del bambino per agire nel modo più consono alla sua personalità che, nonostante piccolo, lui ha già ben definita.

Il disegno, la manualità, il colore ci permetterà di conoscerlo.

Sperimentare i colori dei mandala e analisi del colore (in rapporto dell'età e di genere).

IL DISEGNO. LA GRAFIA. IL COLORE.

LA LETTURA:

L'insegnante determinerà la caratteristica del bambino analizzando i seguenti valori: lo spazio occupato nel foglio, la pressione del disegno, il tratto, la forma, le proporzioni, i dettagli, le espressioni, quello che manca e quello che eccede.

Ora si procede con le informazioni acquisite.

COLLEGARE I SENSI CON LE VISUALIZZAZIONI E LA CONCENTRAZIONE

I CINQUE SENSI

Ora che il bambino ha imparato a osservare i colori, il passo successivo è dare un nome ai colori e ascoltare il suono dei colori, oppure *e tu di che colore sei?* Che colore ha la tua città? La mamma? Il papà? Abbinare i colori a delle emozioni ecc.

E così con i sapori, dolce e amaro, aspro e soave; gli odori e i profumi; il ruvido e il liscio; il bello e il brutto, il suono armonico e lo stridente ecc.

I CINQUE ELEMENTI

Lavorare sulle sensazioni e fare in modo che il bambino le sappia descrivere. Conoscere la Terra, l'Acqua, il Fuoco, l'Aria, lo Spazio

CAPIRE IL SENSO DELLA CORRETTEZZA E DELL'ETICA

AGGRESSIVITÀ-MITEZZA, VERITÀ-BUGIE, RUBARE-DONARE, INGURGITARE-NUTRIRE, FELICITÀ-TRISTEZZA, ACCOGLIENZA-INTOLLERANZA, AMORE-ODIO, ecc.: Capirne le differenze, mostrare al bambino praticamente le due polarità e chiedere cosa preferirebbe ricevere.

DIRITTI E DOVERI

REGOLE: è importante trasmettere l'idea che come per l'adulto, esistono anche per il bambino delle regole e che il bambino capisca che sono elementi inseparabili del buon vivere comune

ADDESTRAMENTO

Cominciamo una costruzione divertentissima per il piccolo e che darà risultati eccezionali nel futuro. Sviluppiamo la memoria, l'attenzione, l'incisività.

Si utilizzano mezzi semplici ma efficaci.

1. **Conoscere il bambino** analisi del disegno, della grafia e del colore: **IL DISEGNO** con matita della figura, albero, casa, famiglia. **IL MANDALA** con colori pastello colorare gli spazi già contornati. **LA GRAFIA** con matita scrive il suo nome
2. **Addestramento del bambino alla conoscenza del proprio corpo** (movimenti consapevoli, toccarsi, stirarsi, Tala Kriya, lavorare solo con una parte del corpo e poi l'altra, occhi, lingua, coppie, volo, armonia)
3. **Sviluppo della struttura osteo-muscolare** (Kshatriya training)
4. **Crescita dell'energia** (Pranayama, Vira Kriya, Simhasana)
5. **Miglioramento della postura e dell'atteggiamento fisico** (suryanamaskara, camminare punta di piedi, e con i talloni, camminare facendo ruotare i fianchi e con un peso sulla testa, berunda kriya)
6. **Coordinazione** (Kaya Kriya e Mudra, occhi dx sx su giù diagonale cerchio otto)
7. **Memorizzazioni** (immagine, biglie ecc.)
8. **Concentrazioni** (Trataka con candela)
9. **Rimozione di tensioni** (relax)
10. **Autostima** (specchio)
11. **Controllo delle emozioni e delle sensazioni** (solletico)
12. **Respirazione** (palloncini e tocco del partner in Vibhaga Pranayama)
13. **Rilassamento** (a coppie uno prova lo stato di relax dell'altro)
14. **Autodisciplina** (tapas: il silenzio, la gola: caramella)
15. **Disciplina dei movimenti** (sequenze armoniche di asana)
16. **Equilibrio psico-fisico** (posizioni di equilibrio)
17. **Lavoro sull'espressività e armonia** (il riso, il pianto, la sorpresa, il disgusto, l'amore, il divertimento, la paura. Nada Laya)
18. **Superamento delle paure** (Yoga nidra)
19. **Superamento di inibizioni e timidezza** (raccontarsi sul piedestallo, pedana o sedia)
20. **Socializzazione** (l'accarezzare l'amico, il fissarlo negli occhi, prenderlo per mano, abbracciarlo)