

YOGO anch'io

“La non-violenza è la forza più grande di cui disponga l'umanità. (...) La prima condizione della non-violenza è la giustizia, dovunque, in ogni settore della vita.”

Mahatma Gandhi

Descrizione sintetica del progetto (400 caratteri)

“**Yogo anch'io**” si propone di promuovere e diffondere il benessere e la crescita di bambini e ragazzi delle scuole materne, elementari e medie dell'Istituto Comprensivo Statale “Gozzi – Olivetti” di Torino attraverso la pratica dello yoga. La pratica costante dello yoga porta l'individuo ad avere consapevolezza e ad assumere un atteggiamento aperto e non conflittuale nei rapporti interpersonali.

Contesto di riferimento (2000 caratteri)

Il progetto è rivolto L'Istituto Comprensivo Statale “Gozzi – Olivetti” di Torino, sito sul territorio della Circostrizione 7 (Aurora – Vanchiglia – Sassi - Madonna del Pilone), forma e prepara i propri alunni accompagnandoli dalla scuola dell'infanzia (tre anni) fino alla classe terza della Secondaria di I grado (quattordici anni), anno in cui termina, con un Esame di Stato, il primo ciclo di istruzione.

Tutte le componenti dell'Istituto, dalla dirigenza ai collaboratori, dai docenti agli assistenti amministrativi, sono consapevoli della crisi economica mondiale e delle sue ricadute più immediate sul territorio: immigrazione, nuove povertà, disagio sociale non mancano neppure nella nostra zone, estesa e variegata. Sono consapevoli che sia fondamentale dare ai più giovani ogni possibile opportunità di sviluppare le competenze necessarie a orientarsi, vivere e lavorare nel mondo contemporaneo come cittadini consapevoli, critici e responsabili.

Descrizione del progetto (6000 caratteri)

L'obiettivo del progetto è la promozione e la diffusione del benessere e della crescita consapevole di bambini e ragazzi. La pratica costante porta l'individuo ad avere consapevolezza e ad assumere un atteggiamento aperto e non conflittuale nei rapporti interpersonali, attraverso la pratica dello yoga.

Nella società in cui viviamo bambini e ragazzi sono indotti a coltivare competizione ed individualismo spesso a scapito di valori e capacità quali empatia, collaborazione e gestione non violenta dei conflitti. Inoltre, sin dalla più tenera età, sono esposti all'uso massiccio di dispositivi tecnologici che privilegiano atteggiamenti passivi e non predispongono l'integrazione mente/corpo a scapito della creatività e della capacità di rielaborare sentimenti ed emozioni nella relazione con l'altro/a. D'altra parte, si sta facendo strada una genuina attenzione verso i possibili benefici della pratica yogica anche per bambini/e e ragazzi/e.

Il progetto è rivolto ai bambini e alle bambine delle scuole materne, elementari e medie dell'Istituto Comprensivo Statale "Gozzi – Olivetti" di Torino. La proposta di avvicinare i bambini e i ragazzi allo yoga è stata favorevolmente accolta dalla dott.ssa Letizia Adduci, dirigente scolastica della scuola.

L'Istituto comprensivo Statale "Gozzi-Olivetti" considera indispensabile lavorare per un progetto comune, che mira a ridurre la dispersione scolastica, includere tutti nella progettazione e nell'azione educativa, aumentare la capacità di lettura dei giovani, gettare le basi per la capacità di formarsi continuamente durante tutto il corso della vita. Solidarietà, inclusione, cultura e acquisizione dei valori autenticamente democratici sono i pilastri del progetto educativo della scuola.

E' su queste premesse che si radica e sviluppa il progetto "Yogo anch'io" un progetto pilota di promozione delle molteplici attività legate allo yoga proposto ai bambini delle materne, elementari e medie della scuola di cui sopra. Si prevede il coinvolgimento iniziale di almeno una ventina di bambini e ragazzi, una decina di insegnanti, una ventina di genitori.

Durante l'anno scolastico saranno proposte attività di ginnastica dolce, asana (posizioni dello yoga), accompagnate da esercizi di tipo sensoriale consistenti nella pratica vocale di mantra (canti), tecniche di concentrazione e di rilassamento profondo. Durante il corso verranno anche insegnati i punti di energia vitali presenti nel corpo ossia i chakra. L'approccio che verrà adottato con i bambini delle elementari a queste tecniche sarà attraverso l'utilizzo del disegno, del canto e dei giochi. Ai ragazzi sarà proposta una pratica più legata agli esercizi di ginnastica dolce e asana e saranno proposti approfondimenti sulla cultura della non violenza attraverso la conoscenza e la rappresentazione di episodi della vita del Mahatma Gandhi.

Le attività proposte, avranno l'obiettivo di promuovere e sviluppare le competenze personali e relazionali dei bambini e dei ragazzi, al fine di favorire la consapevolezza del proprio corpo con l'obiettivo ultimo di aumentare il benessere individuale e della comunità. Nel corso degli incontri verrà posta una particolare attenzione Poiché la filosofia della non violenza è parte fondante della pratica yogica il progetto favorirà anche lo sviluppo di competenze atte alla risoluzione costruttiva dei conflitti senza trascurare l'ascolto dei bisogni. Si prevedono anche dei momenti di pratica e riflessioni con gli insegnanti che valorizzino tali competenze anche nelle pratiche quotidiane di insegnamento.

I benefici della pratica costante dello yoga nel migliorare la salute psico-corporea, così come i suoi effetti di stabilizzazione dell'umore, sono ormai scientificamente provati. Lo yoga è utile a tutti gli individui e a tutte le età, bambini compresi. Aiuta a ritrovare serenità ed energia, sviluppa l'autocontrollo e l'efficienza fisica e mentale, oltre a prevenire ed eliminare dolori e tensioni. L'armonia tra corpo e mente è forse il beneficio principale della pratica che permette di vedere con chiarezza le proprie potenzialità psicofisiche e di utilizzarle al meglio per ritrovare uno stato di benessere totale.

Durata: Il progetto avrà inizio nel mese di ottobre 2019 e durerà per tutto l'anno scolastico, avrà termine a giugno 2020. Si prevede di organizzare uno "Yoga Open Day" una giornata introduttiva di presentazione delle attività del progetto presso la Scuola Yoga Shanti Associazione Culturale di Torino a cui sono invitati a partecipare bambini, ragazzi, maestre, insegnanti e genitori.

Oltre alle lezioni di yoga ai bambini e ai ragazzi previste durante l'anno (una o due lezioni alla settimana della durata di un'ora ciascuna) si propongono lezioni aperte a insegnanti e genitori della durata di 90 minuti per giorno al mese, preferibilmente nel weekend. Il coinvolgimento degli insegnanti e dei genitori nello sperimentare in modo diretto la pratica dello yoga è importante al fine di portare loro a diretta conoscenza i benefici della pratica.

Partner:

La Scuola Yoga Shanti Associazione Culturale (<http://yogatorino.com/>) è stata fondata nel 1988 a Torino dal Maestro James J. Eruppakkattu, nato in India nello stato del Kerala. Da allora organizza corsi di yoga, a cui si affiancano seminari, conferenze, eventi culturali e week end residenziali per favorire la crescita di ogni persona in tutti i suoi aspetti, in armonia con il reale significato dello yoga: ristabilire l'equilibrio con se stessi e il proprio ambiente.

Assefa?

Beneficiari diretti e indiretti (max 500 caratteri)

La promozione e la diffusione del benessere e della crescita dei bambini e ragazzi attraverso la pratica dello yoga e delle attività legate allo yoga proposte nel progetto si rivolge ai bambini delle materne, elementari e medie dell'Istituto Comprensivo Statale "Gozzi – Olivetti" di Torino. Nello specifico il progetto prevede il coinvolgimento iniziale di: una ventina di bambini e ragazzi; una decina di insegnanti; una ventina di genitori.

Sintesi del progetto (1000 caratteri)

L'obiettivo del progetto, è la promozione e la diffusione del benessere e della crescita di bambini e ragazzi, attraverso la pratica dello yoga. La pratica costante di questa disciplina porta l'individuo ad avere consapevolezza e ad assumere un atteggiamento aperto e non conflittuale nei rapporti interpersonali. Lo yoga che viene proposto ai bambini si differenzia da quello proposto agli insegnanti e ai genitori sia nella durata, sia nella tipologia degli esercizi: lo yoga per i più piccoli infatti si basa in primo luogo sul gioco e sul movimento. Saranno proposti esercizi di riscaldamento adatti all'età, ascolto di musica rilassante, danza e canto, racconti di storie dedicate a temi fondamentali come l'amicizia, il rispetto degli altri e saranno approfondite tematiche sulla non violenza prendendo spunto da episodi della vita di Gandhi.