

Didi A 'nanda Paramita'

# BIMBinYOGA

Lo Yoga dalla vita prenatale ai primi tre anni



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

Didi A 'nanda  
Paramita' **BIMBin**YOGA

Lo Yoga dalla vita prenatale  
ai primi tre anni

edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# Indice

Prefazione <i>di Lorella Trancossi</i> .....	9
Introduzione .....	11
Un mistero chiamato bambino .....	13
Prenatal Yoga .....	19
Ayurveda, la scienza della vita .....	23
Luci, colori, aromi, energie e <i>Feng Shui</i> .....	27
Lo Yoga e i processi di crescita cerebrale ....	33
Filastrocche, tiritere, ninne nanne, cantilene.....	39
Bimbi aggrediti dall'iperattività: ADHD .....	43
La colonna vertebrale: cerniera dell'universo .	47
Lo Yoga con mamma e papà .....	51
Yoga piccolissimo al nido d'infanzia .....	55
Posizioni piccolissime .....	61
Esperienze nelle scuole .....	83
Epilogo .....	87
Bibliografia .....	89

# Prenatal Yoga

*Il momento più adatto per influenzare il carattere di un bambino è all'incirca cento anni prima della sua nascita.*

W.R. Inge

Il panorama scientifico internazionale è da tempo popolato da lavori di vario genere sul tema dello sviluppo fetale, ed in particolare dello “sviluppo psichico fetale”. Esistono riviste specializzate ed associazioni rivolte allo studio della psicologia prenatale che considera l'interazione tra aspetti somatici, psicologici, relazionali ed emotivi dei genitori col bambino. Alla base vi è il concetto di continuità tra vita intrauterina ed extrauterina, largamente comprovata da una oramai ingente mole di dati di ricerca. Quello che appare certo è che quanto più precoci e “sintonizzate” sono le interazioni del feto con i suoi genitori, tanto più incisivi saranno anche gli apprendimenti intrauterini, e decisiva sarà la loro qualità per come poi si strutturerà lo sviluppo della personalità nelle successive esperienze, specie quando, in età adulta, si dovranno fronteggiare situazioni difficili e stressanti.

Peter W. Nathanielsz (uno dei massimi studiosi della vita fetale, direttore del laboratorio di ricerca sulla gravidanza e sul neonato della Cornell University di New York) scrive nel suo testo *Un tempo per nascere* che il cervello fetale è sempre in movimento, sempre al lavoro, continuamente intento ad elaborare suoni, modificazioni nell'alimentazione e nell'intensità della luce, continuamente interessato da flussi esperienziali che danno consistenza al suo Io; le stimolazioni, le emozioni, il rapporto con il mondo intrauterino ed esterno sono forze dina-

miche coinvolte nel processo di origine e maturazione psichica. La capacità empatica è molto evidente nei bambini appena nati. Si sviluppa prepotentemente nell'età fetale ed è la più grande fonte di conoscenza che ha un bambino appena nato. Si tratta di una grande rivelazione nella scienza medica scoprire che la vita neonatale è la continuazione della vita prenatale, così come lo è scoprire che gli esseri viventi, anche animali, sono forme di vita complesse piene di emozioni, tensioni, desideri e passioni per la vita, anziché considerarli come macchine prive di progetti interni.

Potrebbe essere vero, dopotutto, che Mozart imparò la musica nell'utero materno uscendone pronto a comporre un paio di sinfonie? Certo molti fattori indicano che ciò che accade nel mondo della madre influenza profondamente gli schemi comportamentali del feto e quindi è possibile che buona parte del carattere e delle capacità di una persona si formino già nell'utero insieme a tutti gli elementi fisici.

Il *Mahabharata* (letteralmente *La grande storia dei figli di Bharata*), è uno dei più grandi poemi epici indiani e narra la storia, realmente avvenuta circa 3500 anni fa, dei discendenti di Bharata che in una sanguinosa guerra contro persone immorali ristabilirono la giustizia e la spiritualità nel regno di Hastinapura. Nell'edizione pervenuta ai giorni nostri, il *Mahabharata* consta di circa 110.000 strofe (corrispondenti a 4 volte la *Bibbia*, o ad 8 volte *Iliade* e *Odissea* messe insieme), divise in 18 libri (o *Parva*), che ne fanno l'opera più imponente non solo della letteratura indiana, ma dell'intera letteratura mondiale. C'è un episodio del *Mahabharata* che narra di un bambino (Abhimanyu) figlio del più grande condottiero, Arjuna, il quale, ancora nel grembo materno, ascoltò la descrizione che il padre fece alla madre circa una tecnica di guerra. Coltivò l'arte guerriera e, ancora adolescente, applicò questa conoscenza “intrauterina” in una famosa e importantissima battaglia. È una storia vera, non una leggenda. La scienza è arrivata oggi a scoprire quello che da oltre 3000 anni ci viene tramandato nei testi della cultura orientale.

## Esperimenti e scoperte

[...] Le reazioni dei bambini, a poche ore dalla nascita, al suono del battito cardiaco dimostrano che questo stimolo è per loro, in assoluto, il preferito tra gli stimoli sonori; essi sono inoltre in grado di discriminare, mostrando un'ulteriore preferenza, il battito cardiaco della propria madre da quello delle mamme degli altri neonati.

In esperimenti assai noti Anthony De Casper ha potuto dimostrare come nelle prime ore dopo la nascita i neonati mostrino di riconoscere e preferire la voce della propria madre rispetto a quella di altre donne e rispetto alla voce paterna. È evidente che una tale preferenza non può essersi sviluppata nelle poche ore di vita extrauterina trascorse dalla nascita, ma deve essersi stabilita nei periodi precedenti. Non è stato solo il riconoscimento di stimoli isolati che si è riscontrato nei neonati testati nelle prime ore dopo la nascita: il risultato sorprendente di un ulteriore esperimento di De Casper fu che i neonati possono discriminare tra due diverse favole per bambini e mostrare preferenza per quella che la mamma aveva raccontato loro, tutti i giorni per dieci minuti (secondo la consegna sperimentale), nell'ultimo trimestre di gravidanza.

Ancora più strabilianti sono i risultati ottenuti da alcuni studiosi e operatori del settore prenatale, che hanno messo a punto dei programmi di stimolazione fetale e comunicazione tra genitori e nascituro.

L'idea di base è che incentivare le esperienze sensoriali del feto ne promuova lo sviluppo somatopsichico. Questa ipotesi è sostenuta da studi di derivazione neuroembriologica secondo i quali il sistema nervoso in formazione si avvantaggerebbe molto da una stimolazione appropriata, ricavandone uno sviluppo più ricco e precoce. Rilievi longitudinali su campioni di bambini che hanno partecipato a tali programmi, documentano, di fatto, effetti positivi che si manifestano in una precocità nello sviluppo fisico e psicologico e in una interazione genitore-bambino positiva e ricca. Un fatto sorprendente che si è potuto constatare in diversi casi è che dopo ripetute esperienze il feto è in grado di mostrare una precisa attenzione e responsività nei giochi tattili con i genitori, per esempio rispondendo con un pari numero di calcetti ad un certo numero di piccoli colpi delle dita sull'addome materno,

oppure, seguendo con i suoi arti, sulla parete interna dell'utero, il percorso del dito del genitore sull'addome materno. Viene dunque posta particolare enfasi sull'importanza di avviare una precoce comunicazione tra genitori e feto. Alcuni studi hanno verificato che il feto è influenzato da intensi turbamenti degli stati emotivi materni e manifesta questo restando per alcune ore successive all'evento disturbante in uno stato di agitazione motoria; se la situazione di stress materno persiste nel tempo, l'eccitazione motoria fetale diventa un tratto stabile riflettendosi nel basso peso alla nascita. A livello dell'ambiente, il ruolo maggiormente patogeno verso il benessere del feto sembra sia assunto dalla presenza prolungata di elementi stressanti che comportino una continua minaccia per la sicurezza emotiva della madre, tensioni continue ed imprevedibili sulle quali essa sente di avere poche o nulle possibilità di controllo; a questo proposito particolare peso sembrano avere le tensioni coniugali. Alla luce di questi elementi riveste dunque notevole importanza il clima emotivo e familiare in cui gestante e feto sono inseriti<sup>8</sup>.

## “Do hrdaya”: due cuori

In India la gestante viene definita “do hrdaya” (due cuori). Sua la fortuna di vivere in uno stato di grazia ma anche di estrema fragilità. Le dovrebbero essere risparmiate fatiche eccessive (pur mantenendo l'esercizio fisico) e stress mentali; dovrebbe vivere in un ambiente armonioso e gioioso, sollecitata ad immergersi nella musica rilassante e spirituale, nella lettura di testi mistici, culturali, divertenti, nella bellezza della natura e dell'affetto familiare. E questo non solo per il suo benessere ma anche per quello del bambino che è indissolubilmente legato a lei in ogni livello d'esistenza.

Uno dei momenti più indicati per cominciare o proseguire la pratica Yoga è proprio la gravi-

8. Tratto da Della Vedova, [www.psychomedia.it/pm/lifecycle/perinatal/delved1.htm](http://www.psychomedia.it/pm/lifecycle/perinatal/delved1.htm).

danza perché con essa si può attutire l'impatto del notevole cambiamento ormonale e si può aiutare il piccolo in arrivo cullandolo con i dolci movimenti, musiche e pensieri elevati dello Yoga.

## Il pensiero positivo

Il pensiero è una sottilissima energia invisibile e impalpabile ma nello stesso tempo forte e concreta. Le onde di pensiero di tutta l'umanità formano un vero e proprio oceano in cui siamo immersi. Ogni pensiero ha una forza intrinseca che attrae pensieri d'uguale natura, se ne nutre e si propaga nuovamente come un messaggio che sarà ricevuto dalle menti sintonizzate sulla stessa lunghezza d'onda. Con i pensieri positivi la gestante potrà contribuire a creare intorno a sé e nell'animo del bambino un'atmosfera di benessere.

E quale pensiero migliore del mantra universale (in sanscrito) *baba nam kevalam*, che significa "tutto ciò che esiste è amore"?

Il mantra può essere cantato, usato come ninna nanna, ripetuto silenziosamente nella meditazione e può anche accompagnare l'allattamento rendendo il latte per il neonato un vero nettare divino.

La dottoressa Clements ha studiato le reazioni dei feti a diversi tipi di musica ed ha potuto constatare che Brahms e Beethoven li agitano, Mozart e Vivaldi li calmano; la musica rock, invece, con i suoi toni bassi e martellanti, risulta sgradita al feto, al quale invece piace udire la voce della propria mamma... soprattutto quando canta!



# Lo Yoga con mamma e papà

*Non fa paura Yoga non fa piangere, con i piedi si sente Yoga perché si tolgono le scarpe.*

*Ciro, 2 anni e mezzo*

È possibile e auspicabile cominciare le sessioni di Yoga col bambino entro le prime settimane dopo la nascita. Naturalmente saranno mamma e papà ad introdurre in questo mondo magico il neonato e gli esercizi faranno bene a tutti, specialmente alla mamma che potrà iniziare ad esercitare il suo corpo con dolcezza dopo il “lavoro intenso” provocato dal parto.

Lo Yoga per bambini si sta diffondendo in varie città ma in caso troviate difficoltà a partecipare ad un corso, non lasciatevi intimorire, potete farlo anche da sole perché l'esecuzione è semplice e ci vorrà solo un po' di fantasia e di delicatezza per farne un vero attimo di gioia.

Benefici dello “Yoga piccolissimo”:

- procura piacere e relax per la mamma, il papà e il piccino;
- aiuta ad aumentare il *bonding* tra genitori e bimbo;
- rende più agevole la comunicazione non-verbale;
- calma il bambino e provoca un sonno migliore;
- aiuta la digestione e attenua i dolori da colica, costipazione e aria nella pancia;
- rafforza i muscoli e il sistema immunitario;
- migliora la coordinazione e i riflessi;

- ed è tanto divertente!

Più di 20 anni di ricerca hanno dimostrato che un'intensa attività fisica può avere un effetto benefico sul cuore, sulla circolazione, sui polmoni, sul peso corporeo, sul tono muscolare, sulle funzioni intestinali, sulla pressione sanguigna, sulla concentrazione degli zuccheri nel sangue, sulla resistenza fisica, sull'efficienza e sul senso generale di benessere.

Se tutto ciò che abbiamo detto è valido per l'adulto lo è necessariamente anche per il bambino?

La risposta è un risoluto sì!

Ci sono sei funzioni che costituiscono il test neurologico per verificare la normalità e ognuna di queste sei funzioni si sviluppa nei sette stadi cerebrali che iniziano il loro cammino evolutivo alla nascita e fino ai sei anni di età vedono la graduale attivazione di bulbo, mesencefalo e corteccia. Per questo sviluppo, come già illustrato nel capitolo sulle funzioni cerebrali, è indispensabile il movimento del bambino, movimento che lo porterà gradualmente a strisciare, gattonare e camminare<sup>27</sup>.

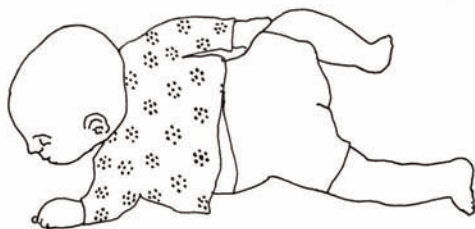
## I neonati

È molto importante che i neonati stiano il meno possibile in posizione supina col viso rivolto al soffitto, perché questa posizione li rende impotenti e non gli permette di utilizzare i movimenti di braccia e gambe che hanno lo scopo di aiutarli a strisciare. Nessun cucciolo di animale ha mai trascorso i primi mesi della sua vita in posizione supina... L'opportunità di restare sdraiato il maggior tempo possibile sulla pancia, su un pavimento liscio e pulito, con pochi vestiti addosso, permetterà al neonato di perfezionare i movimenti di braccia e gambe e di scoprire che può spostarsi grazie alla sua propria forza. Grazie a questi movimenti si rafforzerà la muscolatura ed evolverà anche il suo cervello<sup>28</sup>.

27. Doman, 1992.

28. *Ivi*, p. 56.

In Giappone si vive per terra e i genitori preparano i “percorsi” dove i neonati possano strisciare perché sanno che più utilizzano lo striscio come mezzo di trasporto, più questo starà a significare che il periodo neonatale è pressoché terminato: il bulbo cerebrale ha perfezionato la sua funzione.



Dal punto di vista anatomico avendo il neonato le caratteristiche del “portato”, è più fisiologico portare il neonato in posizione verticale con gambe divaricate-sedute che sdraiarlo in posizione supina su una superficie piatta (per esempio nella carrozzina).

Potrete aumentare la voglia di strisciare del bambino mettendogli davanti degli oggetti verso i quali desidera strisciare; è chiaro che se mettete il bambino sul pavimento circondandolo di tutte le cose che lo attirano non avrà motivo di muoversi. State certi che da un bisogno nasce una capacità.

Talvolta durante questa fase i bambini piangono mentre strisciano.

È un fatto positivo non negativo. C'è sempre un motivo per cui piangono. La respirazione veloce e profonda provocata dal pianto fornisce loro quell'ossigeno in più di cui hanno bisogno per poter muovere le braccia e le gambe più facilmente quando strisciano. La maggior parte dei bambini ha pianto qualche volta in questa fase ma piangono sempre meno, man mano che i loro movimenti diventano più finalizzati.

Generalmente il bambino continua a strisciare fino ai sette mesi per poi passare all'andatura a carponi. Se però gli vengono offerte molte opportunità di striscio l'andatura a carponi può

cominciare anche molto prima. Più il bambino striscia, più si avvicina alla capacità di “carponare”. L'opportunità è l'elemento chiave.

Un'altra importante funzione del neonato è il riflesso prensile la cui continua utilizzazione renderà più veloce la crescita cerebrale perché per passare dal livello inferiore del bulbo a quello del ponte il bambino deve essere in grado di “lasciar andare” volontariamente: ogni volta che ha l'opportunità di usare il riflesso prensile aggrappandosi ai capelli, alle coperte o alle dita, ha contribuito allo sviluppo del bulbo e quando afferra, impara anche a rilasciare contribuendo così allo sviluppo del ponte. Bisogna quindi dargli infinite possibilità di usare il riflesso prensile, di afferrare e stare appeso. Tutti i bambini sono in grado di sostenere il loro peso con le mani e le braccia.



Stare appesi non è soltanto un ottimo esercizio per migliorare la capacità e la coordinazione manuale ma dà anche l'opportunità di migliorare l'ambiente nutritivo del cervello creando un torace più ampio e aumentando la capacità respiratoria.

Molto utile e apprezzata dai bambini è la sbarra di legno fissata nel vano della porta. In diversi



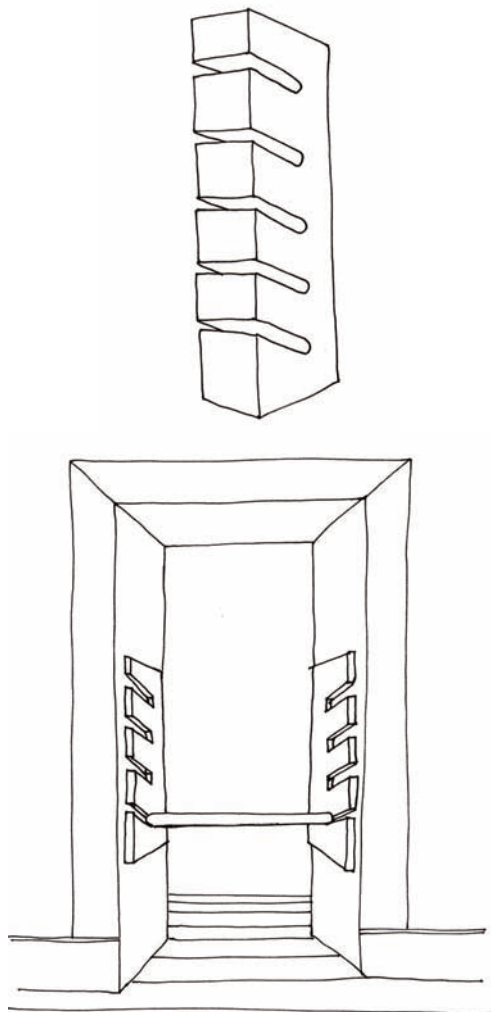
nidi d'infanzia dove ho insegnato, questa sbarra era considerata il premio più ambito.

È molto semplice da montare: misurate il bambino dalla punta delle mani a quella dei piedi e aggiungete circa 5 cm così da non fargli toccare il pavimento.

Fissate all'interno del vano della porta un robusto telaio di legno dello spessore di circa 3 cm che sosterrà la sbarra.

In previsione dello sviluppo del vostro bambino, aggiungete 6 fori sopra quello iniziale. Questi fori dovrebbero essere circa 7 cm l'uno dall'altro.

Ora siete pronti a cominciare a insegnargli a stare appeso volontariamente con la forza delle braccia.



## Le anche

Le anche sono alla base della colonna vertebrale, accolgono la testa del femore e rivestono una funzione importante per sostenere la struttura del corpo, per flettere il corpo in avanti e quando sono ben assestate anche reni e spina dorsale sono più forti, quindi meritano particolare attenzione. È importante come “portiamo” il bambino.

Wulf Schiefenhövel, etologo umano (1988), conferma che lo sviluppo delle ossa e delle articolazioni accelera tramite la pressione e che il lattante umano, appartenente alla categoria del “portato”, non solo ha bisogno della stimolazione tattile, mentale, sociale ed emozionale che gli conferisce la vicinanza con la madre e con altre persone di riferimento, ma anche dell’essere portato, per poter sviluppare le sue anche in modo ottimale. Un neonato che viene sollevato dalla posizione supina, automaticamente divarica le gambe e le porta in una posizione “seduta”. La pianta dei piedi è girata verso l’interno (come se volesse battere i piedi). Questa posizione delle gambe si determina attraverso le tre articolazioni, anche, ginocchio e piede e dal punto di vista biologico il bambino si prepara così ad essere seduto sul fianco del genitore.

Negli ambienti culturali dove viene forzata la posizione dritta delle gambe del lattante e dove i bambini nei primi mesi hanno poca possibilità di movimento, le displasie e lussazioni sono più frequenti. In Africa o Asia, dove i bambini vengono portati tradizionalmente in posizione verticale e dove hanno molta libertà di movimento, le malformazioni alle anche sono pressoché inesistenti!

Come trasportare il bambino?

Per i neonati usiamo un particolare tipo di marsupio che tiene legato il bambino al petto della madre. Gli zainetti che si portano sulle spalle sono pericolosi. Abbiamo avuto in cura dei bimbi cerebrolesi caduti proprio da questi zainetti.

I marsupi permettono alla mamma di vedere il viso del bambino, di allattarlo, di tenerlo più

caldo e gli fa mettere le gambe in un'ottima posizione per favorire la formazione naturale dell'incavo delle anche. I bambini più grandi vengono portati sui fianchi dei loro genitori fino a quando non possono camminare. Sono disponibili in commercio delle imbracature che permettono di trasportare il bambino appoggiandolo ai fianchi in modo che la mamma abbia le braccia libere e possa vedere dove mette i piedi.

Se il bambino è in grado di camminare è meglio dargli opportunità illimitate per farlo. Gli adulti tendono a prendere per mano il bambino quando cammina ma in questo stadio non è un aiuto per il bambino. Il meccanismo dell'equilibrio (la parte vestibolare del cervello) ha bisogno di opportunità per imparare a tenere in equilibrio il bambino quando cammina. Inconsapevolmente la vostra mano farà quanto necessario per tenere in equilibrio il bambino che quindi verrà privato dell'opportunità di stare in equilibrio. Per un bambino tenere la mano di un adulto e camminare significa dover alzare un braccio sopra la testa. In questo modo perde l'equilibrio. Se provate voi ad andare in giro con un braccio sopra la testa vi renderete conto che cosa prova realmente un bambino in quelle condizioni. Una volta che sarà diventato un esperto camminatore potrete divertirvi entrambi a tenervi per mano, poiché a quel punto non comprometterà più lo sviluppo del suo equilibrio. Man mano che i suoi passi diventano più sicuri cominciate a dargli degli oggetti da portare in mano.

Non bisogna dimenticare che quanto più cammina, quanto prima comincia a farlo, quanto più sarà bravo a camminare, quanto più crescerà il suo cervello per raggiungere lo stadio successivo<sup>29</sup>.

*Yoga l'ho fatto a casa con la mamma, il papà non era capace... ma poi ha imparato.*

*Lapo, 3 anni*

<sup>29</sup>. *Ivi*, p. 144.

## IL MOMENTO DI YOGA

### Occorrente

Una borsina magica con gli "amici dello Yoga": candela, incenso, peluche di vari animali, *flash card*, pennelli, creme e altri strumenti per il massaggio, un grande soffice cuscino su cui stendere il bambino, un cd con le musiche rilassanti.

### Dove

Scegliete una stanza tranquilla dove poter creare un'atmosfera particolare che il bambino assocerà al momento speciale dello Yoga: una candela accesa, un diffusore di aromi, un incenso, un quadro con un mandala, un cd di *mantra music* in sottofondo, una grande foto col bimbo che fa Yoga con mamma e papà saranno tutti elementi che contribuiranno ad infondere uno stato d'animo adeguato.

### Come

Si inizia sempre con canzoni, poi esercizi di respirazione, riscaldamenti, posizioni, massaggi, favole, danze, giochi, voli, altalene, rilassamenti e attimi di meditazione del genitore che indurranno un grande rilassamento anche nel bambino.

### Quando

Riguardo all'orario del giorno, il mattino è un ottimo momento per fare Yoga ma dipende dagli impegni e dalla disposizione d'animo sia del bambino che dell'adulto. Non va praticato subito dopo il pasto ma nemmeno quando il bambino è affamato.

# Yoga piccolissimo al nido d'infanzia

*Da grande faccio calcio, tennis e delle cose da grandi, ma Yoga no perché è da piccoli.*

Vito, 3 anni

## Cos'è lo Yoga?

- Pit: è una danza
- Marco: no è una canzone... della Didi
- Pit: sì dell'amore
- Marco: è un fiore
- Pit: no, sì sta tanto bene, non si litiga
- Ale: non si corre...
- Pit: si può inciampare
- Marco: senza dare i pugni ai bambini che corrono
- Carlo: il fiore
- Bianca: il fiore di loto, dentro c'è un sapore che si chiama fiore di loto
- Marco: ce n'è uno verde, uno rosso, uno blu, uno arancione...

*Nido "Pink Panther", sezione 2-3 anni*

Le mie esperienze con bambini piccolissimi alle prese con lo Yoga sono iniziate 23 anni fa quando, nel nido vegetariano di Verona, aperto insieme ad alcuni amici, mi sono accorta di quanto i piccoli ci osservassero e riportassero a casa fedelmente tutte le pratiche che ci vedevano fare anche nei nostri spazi privati.

L'aneddoto indimenticabile riguarda Mattia che da quando aveva 6 mesi abitava il nostro nido per circa 12 ore al giorno a causa dell'attività lavorativa dei genitori e conosceva alla perfezione i nostri ritmi. Oltre a vederci fare lo Yoga adattato ai bimbi piccoli, se ne stava insieme a

noi anche durante le sedute "da grandi".

Era il 1985, ma ricordo quel momento come se fosse ora. Un giorno la mamma di Mattia, al ritiro serale del bimbo che aveva a quel tempo appena superato l'anno di età, ci disse che il giorno prima suo figlio si era seduto per terra a gambe incrociate e se ne stava tranquillo, fermo, con le mani appoggiate sul grembo, ad occhi chiusi. Lei gli chiese che cosa stesse facendo e lui rispose con l'espressione più seria che si possa immaginare: "penso".

Ne ha dell'incredibile, ma è vero!

Credo che fu in quel momento che nel più profondo della mia anima, della mia mente, presi la decisione risoluta di offrire sempre e per sempre questo gioiello dello Yoga ai bimbi piccoli, la cui apertura di mente e cuore non vanificherà mai i nostri sforzi.

Proporre lo Yoga in un nido d'infanzia richiede molto desiderio di cimentarsi nell'impresa perché le prime risposte possono deludere. Ma il fine è nobile.

Se sono le educatrici stesse a provarci, il compito è meno complesso: seguendo le varie istruzioni che ci sono nel libro e mettendoci cuore e fantasia sarà un successo assicurato. Se invece a fare la proposta è una figura esterna al personale del nido ci vorrà un periodo di "adattamento reciproco".

### Occorrente

#### *Per l'insegnante:*

Un borsina magica con gli "amici dello Yoga": candela, incenso, fiammiferi, peluche di vari animali, *flash card*, pennelli, creme e altri strumenti per il massaggio, cembali, girandole e piume per sperimentare la forza del respiro, una corda e una larga striscia di gomma per le prove di equilibrio, un grande telo di cotone o pile dove, aiutati da un'educatrice, poter cullare il bimbo o trascinarlo sul pavimento, un cd con le musiche rilassanti, ed infine una macchina fotografica e una telecamera digitale per immortalare gli innumerevoli "magic moments"!

#### *Per il bambino:*

Una salviettina su cui sedersi che delimiti il suo spazio, calzine antiscivolo, una tuta comoda e di fibre naturali.

**Dove**

Scegliete una stanza abbastanza ampia, tranquilla e preparata per creare un'atmosfera particolare che il bambino assocerà al momento speciale dello Yoga. Per i bambini molto piccoli è preferibile non cambiare stanza ma modificare leggermente l'angolo della sezione in cui si intende fare il corso.

**Quando**

Riguardo all'età dei bimbi si potranno fare corsi a partire già dal nono mese o anche prima, dipende dalla disponibilità delle educatrici e dal gruppo stesso.

Rispetto all'orario del giorno, il mattino è un ottimo momento per fare Yoga ma dipende dagli impegni e dalle routine del nido. Non va praticato subito dopo il pasto e prima della sessione si porta il bambino a fare pipì (o ci si accerta che il pannolone sia pulito) e a rinfrescare il viso e le mani.

**Come**

Il successo di un corso dipende quasi sempre dall'insegnante, giudizio impietoso ma nel quale credo molto. Importante quindi il nostro aspetto, il nostro stato d'animo, la motivazione: si dovrebbe andare all'incontro di Yoga come se dovessimo andare a un appuntamento amoroso... ordinati, di buon umore, con qualche sorpresa per stupire chi si ama e tanta voglia di vederli e passare un po' di tempo insieme.

Il mio metodo prevede, prima dell'inizio del corso, la richiesta di un "book" dove le insegnanti mi preparano le foto di ogni bambino col suo nome, l'età ed un aggettivo che possa descriverlo sinteticamente, una caratteristica della sua personalità prevalente sulle altre, così si può memorizzare meglio il bimbo (specie se ci sono molti progetti in corso con decine di bambini) ed il sistema è molto utile anche per le educatrici che in questo modo si soffermano e discutono insieme su sfumature importanti, di cui spesso non riescono a parlare per la frenesia degli obblighi quotidiani.

I progetti nei nidi prevedono un incontro con le insegnanti all'inizio del percorso per parlare dei bambini e accordarsi sui contenuti e metodi del progetto; 12 incontri coi bambini di circa 30/45 minuti alla settimana e un incontro finale coi genitori per la restituzione dell'esperienza: una serata di power point, filmati, aneddoti e consegna del materiale di documentazione.

I primi due incontri coi bambini non sono di Yoga ma di conoscenza reciproca; l'arrivo di una nuova maestra che insegnerà lo Yoga viene preannunciata dalle educatrici diversi giorni prima dell'ingresso che avviene nel modo più naturale e discreto possibile: si inizia con l'osservazione delle varie interazioni tra bimbi e maestre per poi sciogliere il ghiaccio a volte con un naso rosso da clown, a volte con una canzone a volte con altri espedienti ed entrare a far parte anche dei loro giochi.

Il numero di bambini che partecipano alle sessioni può variare ma in genere è meglio non superare 8-10 bambini in un gruppo di piccolissimi e 15 nelle sezioni di 2-3 anni.

Il vestiario dell'insegnante di Yoga è importantissimo, deve profumare di pulito e suscitare gioia: il mio è di colore arancio, meglio scegliere un colore che resti invariato nel tempo così da rendere più facile per i bambini l'identificazione del ruolo dell'insegnante di Yoga e, come descritto nel capitolo sulla cromoterapia, sono da evitare colori sul nero e affini, meglio colori chiari ma non spenti, decisi ma non violenti.

Ricordarsi il nome dei bambini è molto importante, avvicina e instaura una relazione immediata.

Quindi comincia la sfida: lo Yoga prevede tante interazioni sia fisiche che emotive coi bambini e conquistarsi la loro fiducia è il compito più arduo ma l'atmosfera che si crea durante le sessioni è un catalizzatore di serenità e gioia, premesse indispensabili affinché il bimbo si abbandoni a nuove relazioni e nuovi apprendimenti.

Indispensabile la presenza durante gli incontri di Yoga di almeno un educatore, sia per i bambini che, essendo piccolissimi, hanno bisogno del riferimento conosciuto, che per la documentazione (foto, filmati, frasi dei bambini) senza la quale è impossibile far arrivare ai genitori almeno in minima parte gli eventi che avvengono durante i corsi.

Le maestre prepareranno i bambini prima dell'arrivo dell'insegnante di Yoga: vestiti adatti,



calze antiscivolo (anche per chi ancora non cammina) mani e viso sciacquati e stanza con musica in sottofondo, una luce naturale, o per lo meno non quella dei neon e un dolce aroma di incenso o oli essenziali. Ogni bimbo siederà sulla sua salviettina, in cerchio (sembra facile...) ma quando la temperatura lo permette e il pavimento è accogliente i bambini possono sedersi direttamente per terra, intorno ad una candelina accesa, adeguatamente sorvegliata e spenta al più presto se ci sono bimbi pronti a tuffarsi sul fuoco.

La musica in sottofondo, la candelina, l'incenso, le canzoncine e i cembali, tanti peluche che escono dalla borsa magica... tutto questo induce ad un avvicinamento tra le insegnanti, i bambini e la nuova insegnante di Yoga, poi tutto sarà naturale e lo Yoga diventerà un momento davvero speciale non solo per i piccoli.

Si inizia sempre con canzoni per poi passare ai vari esercizi, rilassamento e attimi di meditazione degli adulti (perché per il bambino fino ai 5 anni di età non è possibile fare meditazione nel senso più vero del termine ma è possibile fare semplici esercizi di visualizzazione e ripetizione di mantra).

Una caratteristica che distingue lo Yoga dalle altre discipline è la sua enfasi sulla consapevolezza respiratoria. Fin dalla più tenera età possiamo sentire quanto importante sia questa funzione grazie a giochi ed esercizi che raccolgono l'attenzione su questo movimento. Il respiro è potente, ossigena gli organi e le cellule del corpo e al tempo stesso ci rilassa equilibrando il sistema nervoso quindi iniziamo lo Yoga respirando profondamente insieme alle educatrici e a poco a poco anche i bambini si sintonizzano sul nostro ritmo respiratorio.

Per aiutare la consapevolezza sul respiro uno degli stratagemmi più vincenti nei piccolissimi è farli stendere e appoggiare sul pancino un piccolo peluche per far loro osservare come questo si alzi e si abbassi a seconda del loro respiro.

Poi, per cercare di rendere visibile l'aria che esce, si possono usare girandole, piume, pallon-

cini, fargli fare respiri degli animali<sup>30</sup> e ricordargli regolarmente che hanno un respiro e che quando sono stanchi, arrabbiati, tristi possono fermarsi a respirare profondamente. Non lo dimenticheranno mai più.

Le proposte di esercizi varieranno a seconda dell'età, delle emozioni e delle competenze dei bambini, il tutto da valutare spesso, seduta stante.

È importante avere tanti strumenti anche nel bagagliaio della memoria, tante canzoncine, tiritere, posizioni, favole, tipi di massaggio oltre che tanti oggetti da usare per far arrivare ai bimbi quello che è nei nostri intenti. Le flash card sono strumento veramente indispensabile, ci vuole un po' di pazienza per realizzarle ma vi restano per sempre perché essendo plastificate sono indistruttibili.

#### Flash card

Sono fogli a grandezza A4, in cui da una parte avrete messo il disegno della posizione con il suo nome in stampatello, scritto con caratteri grandi sia in italiano che in inglese (meglio cominciare da subito ad imparare la lingua più usata nel mondo), e dall'altra ci sarà la foto o il disegno dell'oggetto o animale rappresentato, il tutto naturalmente plastificato.

Molte posizioni Yoga richiamano animali od oggetti spesso sconosciuti per i piccoli, come la cicogna o l'aratro, e per questo vanno sempre introdotti con un'immagine.

La fotografia dovrebbe essere di ottima qualità, precisa, grande e chiara e non vi devono essere rappresentati persone o oggetti diversi da quello proposto, né sfondi che possano confonderlo, e sia la figura che il nome dell'oggetto devono essere grandi e chiari per favorire l'acquisizione dei particolari. Ogni informazione che possa essere presentata in modo preciso verrà appresa con facilità e contribuirà ad arricchire l'intelligenza del bambino<sup>31</sup>.

Useremo queste flash card il più spesso possibile durante la presentazione delle varie posizioni Yoga. È preferibile che vi siano solo pochi attimi di osservazione da parte del bambino per

30. Vedi il testo Didi A'nanda Paramita', 2005.

31. *Ibidem*.



suscitare la sua curiosità a voler vedere ancora la flash card in seguito.

Lo stato d'animo positivo del bambino rispetto agli esercizi psico-fisici è requisito fondamentale in questo processo di scoperta e apprendimento ma lo è altrettanto lo stato d'animo dell'adulto che ha il potere di generare un'atmosfera psichica nel bambino, esperto nel sintonizzarsi perfettamente sulle lunghezze d'onda di chi si prende cura di lui.

Quindi cerchiamo di evitare di fare Yoga con i bimbi se non siamo nello stato d'animo o non ci crediamo a sufficienza altrimenti non saremo in grado di costruire le fondamenta per un interesse vero verso lo Yoga e i suoi "attrezzi".

I bambini fino ai 3 anni hanno un periodo di concentrazione molto breve ma assorbono con intensità tutto ciò che si presenta alla loro attenzione, imparano anche solo guardando, ascoltando, toccando e anche se saranno esitanti all'inizio nell'intraprendere strane posizioni, avranno custodito negli anfratti delle loro menti tutto, ma proprio tutto ciò che gli è stato proposto.

E se il corso sembrasse non funzionare?

Il segreto è nella relazione coi bimbi, dobbiamo analizzare il nostro modo di proporre lo Yoga: per esempio, è bene esclamare "ottimo" molto spesso ed evitare di dire che sbagliano, meglio dire: "Proviamo in quest'altro modo? Vediamo come va così" e i bambini non saranno spaventati dal nuovo apprendimento.

Non è giusto cercare di costringere il bambino ad eseguire posizioni perfette o imporgli la posizione da fare ma invece è indispensabile divertirsi e ridere insieme. È importante guidare i bambini e non lasciarli liberi di fare tutto quello che vogliono, quando c'è troppa distrazione, dolcemente e con qualche canzoncina ritmica, li si riporta dolcemente al *focus*. È inoltre importante non fornire troppe istruzioni tutte insieme ma andare un passo alla volta nella spiegazione e nell'esecuzione dimo-

strativa. Se ci sono bambini che hanno già imparato la posizione che volete proporre, dite agli altri di guardarli... sarà fonte di grande motivazione per bambini così piccoli sentirsi in grado di insegnare ai loro compagni.

Se volete aver successo coi bambini utilizzate molti esercizi di equilibrio come i voli, le prese in volo, le altalene, ecc. Vi accorgete che tutti i bambini nel raggio di cento metri si precipiteranno verso di voi ogni volta che state per cominciare un programma dell'equilibrio.

E ricordiamoci la regola d'oro: interrompere l'attività sempre prima che il bambino sia stanco o annoiato. Se vogliamo che desideri fare Yoga dobbiamo terminare l'incontro al momento giusto. Ricordo un bimbo di una scuola dell'infanzia di Reggio Emilia che non sembrava particolarmente entusiasta dello Yoga ma quando gli fu chiesto, nell'intervista di fine dell'anno, se gli piaceva lo Yoga, disse: "È bello, però finisce subito...!".

È molto importante documentare gli incontri con scatti e videoclip e se i bambini sanno disegnare chieder loro di esprimere graficamente quello che fanno nei momenti di Yoga. Quasi indispensabili per l'apprendimento duraturo sono i rilanci delle educatrici nelle ore settimanali: riproporre quello che i bimbi hanno visto e imparato nella sessione di Yoga ci permette anche la raccolta dei loro pensieri ed emozioni. Ci sono frasi stupende che mi hanno regalato i bimbi, perle preziose del mio forziere, che narrano tutto il senso dello Yoga. E a fine anno scolastico videocamera e interviste a tutti i bimbi, anche ai piccolissimi (provare per credere) per sentire anche un loro piccolo sussurro di pensiero sulle posizioni, le musiche, i rilassamenti, i massaggi. È utile che i bambini abbiano un ricordo delle loro acrobazie e varie esperienze da vedere anche quando saranno più grandi e quindi è necessario preparare power point sia per i bambini che per i genitori dove viene spiegato il percorso intrapreso.

Tutti gli esercizi per le varie fasce d'età sono

descritti nel capitolo sulle posizioni; naturalmente la cosa migliore per i lattanti e per i bimbi che ancora non camminano è che siano i genitori a portare ogni giorno un po' di Yoga nella loro vita.

Si possono utilizzare gli apprendimenti dello Yoga anche per preparare insieme i materiali più disparati: un libro dove una favola possa essere interpretata dai vari personaggi dello Yoga, canzoncine inventate coi personaggi dello Yoga da poter registrare per fare un cd, fotografie scattate dai bambini stessi durante la sessione di Yoga da usare per fare una presentazione di fine anno, ecc.

E ricordate: una buona classe di Yoga per bambini coinvolge i bambini, è divertente e promuove uno stato di benessere a tutti i livelli (corpo/mente/spirito).

Si può fare Yoga con i bambini? Non vi stupite per la risposta: certo! Nello Yoga il corpo dei bambini piccoli può esprimere potenzialità e competenze in modo attivo, perché si conosce con la mente e il corpo, con la ragione e l'emozione. Il silenzio e la concentrazione ottenuti tramite rituali, musiche, posizioni e atteggiamenti attivano un ascolto interiore inedito. Lo Yoga educa non istruisce, aiuta cioè le potenzialità ad esprimersi, è esperienza di condivisione e introspezione.

Questo libro, inconsueto per il tema e inedito per la proposta, si ripropone di finire nelle mani di adulti educatori ma ha come vero destinatario finale il bambino.

Il bambino competente è un bambino che ha un adulto che lo guarda come tale: il livello di aspettative è determinante. Genitori e insegnanti recuperano attraverso lo Yoga la capacità di stare insieme, di condividere un'esperienza emotivamente molto intensa che riattiva capacità relazionali inespresse e la possibilità di guardare il bambino con amore, con occhio complice.

“I libri di Didi sono un sicuro riferimento per chi vuole aiutare i bambini e le bambine a crescere felici. Anche questo è un libro di grande intensità e utilissimo per i più piccoli; dedicare tempo a queste attività mantiene vivo il sogno di un rapporto di reciprocità autentica fra grandi e piccini.” (Daniele Novara)

**Didi A 'nanda Paramita'** pratica e insegna lo Yoga da oltre 20 anni. Dopo aver esercitato la professione di ostetrica e a seguito dei suoi numerosi viaggi in India – dove ha imparato le antiche tecniche del Tantra Yoga alla scuola di Shrii Shrii Anandamurtiji – ha cominciato ad insegnare la disciplina Yogica per le gestanti, gli adulti e i bambini in diversi paesi del mondo.

È socia fondatrice dell'Associazione per il Neo-Umanesimo (APNU) ONLUS di volontariato e solidarietà internazionale.

Con la meridiana ha pubblicato *Lo Yoga dei bambini. Educare e crescere nella conoscenza di sé* (2005).

*In copertina disegno di Silvio Boselli*

Euro 13,50 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-081-2



9 788861 530812