

progetto

Continuiamo lo Yoga a scuola!

con il sostegno di



FONDAZIONE
FRIULI



Durante l'anno scolastico 2021-22 presso le scuole dell'Istituto Comprensivo di Buja è stato attivato, recependo le linee ministeriali che hanno rinnovato il Protocollo d'Intesa tra Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e la Federazione Italiana Yoga, il Progetto "**Continuiamo lo YOGA A SCUOLA**". Grazie al contributo ricevuto dalla **Fondazione Friuli**, anche in quest'anno scolastico, infatti, i bambini delle scuole dell'infanzia e primaria dell'Istituto Comprensivo di Buja e gli studenti delle cl.1^a della scuola secondaria 1° grado di Buja hanno potuto seguire il corso di Yoga.

Il periodo pandemico ha messo in luce l'urgente bisogno degli alunni e degli studenti di ritrovare se stessi in un momento di continui cambiamenti e incertezze emotive. Lo yoga educativo li ha aiutati a trovare un angolo di "mare calmo", in cui poter riflettere, rilassarsi ed

ascoltarsi con tranquillità. Per l'attività l'Istituto si è avvalso della competenza di un'esperta esterna e di una docente interna, entrambe con certificato in Yoga Educativo.

Le pratiche proposte sono state calibrate in relazione all'età dei bambini e alla dimensione relazionale di ogni gruppo classe. I bambini e gli studenti si sono approcciati alla pratica dello yoga educativo con curiosità, entusiasmo e costruttiva collaborazione.

La **Fondazione Friuli** da diversi anni scolastici permette all'Istituto di implementare una progettazione che si propone di diffondere la cultura della salute e del benessere psicofisico di tutti gli alunni e studenti.

Il nostro Istituto ha evidenziato nel PTOF un'area dedicata proprio al benessere, al potenziamento delle discipline motorie ed allo sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano.

La finalità non è solo il miglioramento delle competenze motorie: gli obiettivi primari delle azioni progettuali sono legati al potenziamento di competenze personali e civiche: diminuire stress e tensioni; aprire la strada all'empatia; stimolare il lavoro personale sulla sfera emotiva; scoprire spazi interiori; migliorare le relazioni interpersonali; favorire un clima di rispetto e solidarietà incrementando l'autostima ed allo stesso tempo alimentando il senso di rispetto per l'altro; potenziare attenzione e concentrazione e sviluppare resilienza.

I PERCORSI

Scuole dell'infanzia :“Gioco con lo Yoga”

Ai bambini medi e grandi è stato proposto un percorso specifico di 6 incontri che, tramite il gioco, l'introduzione di facili Asana e della respirazione yogica, hanno promosso la creatività, il lavoro di gruppo, la condivisione e il rispetto delle regole nonché lo sviluppo ed il mantenimento della naturale flessibilità corporea.



Scuole primarie: “Scopro lo Yoga”

Sono state proposte un minimo di 4 ore per classe durante le quali sono stati introdotti con metodo ludico alcune basilari posizioni dello Yoga, si è lavorato alla respirazione ed all'autocontrollo, promuovendo l'ascolto, l'attenzione, la concentrazione, la memoria, il rispetto delle regole ed il lavoro di gruppo.



Scuola secondaria 1° grado - classi prime: “Yoga & Meditazione”

Ciascuna classe ha potuto usufruire di percorsi di 7 ore puntando su alcune attività fondamentali: l'ascolto del respiro e la percezione del proprio corpo, il lasciar andare le tensioni e la rabbia, il potenziamento di attenzione, ascolto, concentrazione e memoria, la sperimentazione di modalità per imparare a calmare la mente.

Gli incontri, in tutti e tre gli ordini di scuola, si sono tenuti nelle singole aule, in palestra o all'aperto (cortile della scuola) in orario scolastico. Le lezioni hanno coinvolto allievi e docenti, allo scopo di migliorare le relazioni. Tutte le attività di Yoga sono state realizzate come parte integrante dei percorsi di educazione civica ed hanno consentito la creazione di percorsi interdisciplinari.

L'esperienza ha riscontrato un alto gradimento da parte degli alunni ed ha avuto positiva ricaduta sulle dinamiche interpersonali e sulla propriocezione di alunni e studenti.