



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Sede Amministrativa: Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata - FISPPA

CORSO DI DOTTORATO DI RICERCA IN: SCIENZE DELLE FORMAZIONI
CICLO 32°

TITOLO TESI

La formazione dei formatori in Yoga Educativo.

Una Ricerca-Azione per la definizione di un impianto metodologico-didattico efficace

(Teacher's training in Educational Yoga.

An Action Research for the definition of an effective methodological-didactic model)

Coordinatore: Ch.ma Prof.ssa Marina Santi

Supervisore: Ch.mo Prof. Giuseppe Milan

Dottorando : Massimo Comunello

INDICE

Abstract in italiano.....p 5

Abstract in inglesep 7

Introduzionep 9

Parte prima: QUADRO TEORICO

CAP. 1° Lo Yoga nelle sue diverse prospettive

1.1 Lo Yoga, significato e storiap 11

1.1.1 I testi classici dello Yoga, la *Bagavad Gita*p 13

1.1.2 I testi classici dello Yoga, lo *Yogasutra*p 15

1.2 Le origini dello Yoga Moderno.....p 19

CAP. 2° L'Okido Yoga

2.1 Definizione dell'Okido Yogap 24

2.2 L'Okido Yoga e il modern yoga.....p 28

2.3 L'Okido Yoga, filosofia pratica ed educazione.....p 30

2.3.1. I principip 37

2.3.2. I 10 stadi	p 41
-------------------------	------

CAP. 3° Il modello di riferimento, lo Yoga Educativo

3.1 La storia.....	p 46
3.2 I principi.....	p 48
3.3. I 9 passaggi della pratica.....	p 54

Parte seconda: QUADRO METODOLOGICO E RICERCA EMPIRICA

CAP. 4° La didattica laboratoriale e partecipativa

4.1 L'apprendimento esperienziale nella didattica laboratoriale.....	p 57
--	------

CAP. 5° La metodologia e la tecnica della ricerca empirica, la Ricerca-Azione (R-A)

5.1 Il disegno di ricerca	p 65
5.2 La Ricerca-Azione (R-A), definizione e principi.....	p 68
5.3 Il test quali-quantitativo, il Report.....	p 72

CAP 6° Il quadro dell'esperienza, il "Corso Internazionale di Formazione in Yoga Educativo"
(COFYE) 2017-18

6.1 Il Progetto del “Corso di Formazione internazionale in Yoga Educativo” (COFYE) 2017-18	p 78
---	------

6.2 Programmi dei 6 weekend di formazione del “Corso di formazione internazionale in Yoga Educativo 2017-18”	p 89
---	------

CAP. 7° L’analisi quanti-qualitativa dei risultati

7.1 Sintesi dei risultati.....	p 97
--------------------------------	------

CONCLUSIONI	p 129
-------------------	-------

ALLEGATI

Il modello del Report	p 140
-----------------------------	-------

I testi integrali dei Report di RO, PD, BL, VE, VI e TV.....	p 142
--	-------

BIBLIOGRAFIA.....	p 319
-------------------	-------

APPENDICE.....	p 330
----------------	-------

RINGRAZIAMENTI	p. 333
----------------------	--------

Abstract in italiano

Lo yoga per bambini è una disciplina interessante ed in rapida diffusione.

Non sono rinvenibili nella letteratura percorsi per la formazione di educatori in Yoga per bambini che ne sviluppino giustamente gli aspetti metodologico-didattici e i principi yogici.

Tale formazione, per risultare efficace, deve essere supportata da modelli dalla solida base teorica, impianto metodologico-didattico e pratica yogica.

La ricerca fornisce un modello, prendendo in esame e perfezionando il “Corso di Formazione Internazionale in Yoga Educativo” (COFYE).

Con il termine “Yoga Educativo” (Y.E.) s’intende un metodo basato sulle pratiche yogiche, con bambini/ragazzi attraverso il movimento giocoso, l’ascolto interno, il rafforzamento e la collaborazione che permettono, di trovare tempi e spazi per lo sviluppo di autoconoscenza, consapevolezza, stabilità ed empatia coinvolgendo il corpo, la mente ed il cuore, attraverso la sensibilità e le emozioni.

In riferimento al COFYE la ricerca si pone le seguenti domande:

a. Quali devono essere i riferimenti teorici più appropriati all’interno del vasto panorama dello yoga, per la definizione di un percorso formativo dello Y.E. ?

b. Quale dev’essere l’impianto didattico-metodologico?

c. Può esso essere in grado di trasmettere principi, contenuti, metodologia e tecnica in modo efficace?

1. L’indagine teoretica (bibliografica) ha indicato, due testi dello yoga classico, la *Bagavad Gita* e lo *Yogasutra* di Patanjali, quali riferimenti storici fondamentali per lo Y.E, poiché colgono basilari principi e contenuti, a cui lo Yoga Moderno dovrebbe attenersi.

Rispetto al panorama contemporaneo l’Okido Yoga rappresenta un riferimento per lo Y.E., coniugando l’atteggiamento introspettivo al carattere sociale, incontrando così i bisogni relazionali di bambini/ragazzi. Si contraddistingue inoltre per l’equilibrio tra l’attenzione verso la condizione fisica, quella mentale e dello stato d’animo, ben corrispondendo ai principi e al percorso indicato da Patanjali nello “Yogasutra”.

2. L’attività di Ricerca-Azione, si sostanzia nell’analisi (con il software “Release”) di 495 report, compilati dai corsisti al termine di ogni incontro di formazione e nelle successive riflessioni del team di ricerca. Ciò ha permesso di andare oltre le risposte alle iniziali domande di ricerca, mostrandosi come strumento efficace per migliorare il COFYE nella didattica e nei contenuti, definendo un possibile modello per la formazione dei formatori in Y.E.

Dall’analisi testuale è risultato che la valorizzazione del background dei corsisti, assieme alle attività laboratoriali-partecipative: simulazioni, flipped classroom, cooperative learning, stage e lavoro tra

gruppi di pari, hanno coinvolto i partecipanti fisicamente, mentalmente ed emotivamente, sia come singoli che in gruppo.

Ciò ha favorito la comprensione dei principi, delle tecniche dello Y.E. e l'acquisizione di un atteggiamento di apertura per un rispettoso approccio a bambini/ragazzi.

In conclusione nell'ambito della ricerca educativa (Baldacci e Frabboni, 2013), l'indagine qualitativa (Cardano, 2011) ed il metodo R-A, (Losito-Pozzo, 2008), hanno permesso allo Y.E. di affinare l'impianto metodologico-didattico (Castagna, 2002) e di scoprirne e migliorarne progressivamente le possibilità applicative, riuscendo a unire la dimensione storica dello yoga, (Patanjali, 2015) con le esperienze e gli studi contemporanei, nell'ambito delle scienze della formazione (Dionisi e Garuti, 2011).

Tale ricerca apre nuovi possibili spazi di indagine e attesta la rilevanza di uno stretto legame tra ricerca universitaria e pratica formativa, anche in un campo emergente come quello dello yoga educativo.

Traccia nuove piste di indagine sull'integrazione tra i principi, le pratiche yogiche e la professionalità dell'insegnante.

Abstract english edition

Yoga for children is an interesting and rapidly spreading discipline.

No academic literature or specific educational path for scholars and trainers that develops the methodological and didactic aspects of the yogic principles for children has been formulated yet.

Such pioneer approach, in order to be effective, it must be supported by models with a solid theoretical base, a methodological-didactic system and a yogic practice.

The present research aims to provide a model, grounding its conclusions on the assessment and evaluation of the "International Training in Educational Yoga" (ITEY).

The term "Educational Yoga" (EY) represents a didactic method based on yogic practices, applied to children through playful activities, meditation, physical strengthening and cooperation group-activities that allow them to find time and space for the development of self-knowledge and awareness, mental stability and empathy by involving the body, mind and heart, through sensitivity and emotions.

Intrinsically rooted to the ITEY approach, the present investigation provides the answer to the following questions:

to. What should be the most appropriate theoretical references within the extensive realm of yoga, for the definition of a training path of EY for teachers and trainers?

b. What should be the didactic-methodological system beneath it?

c. Is such educational method able to transmit principles, contents, methodology and techniques to future teachers and trainers effectively?

1. The present inquiry has highlighted two fundamental manuscripts of traditional Yoga, namely the Bagavad Gita and the Yogasutra of Patanjali, considered to be the fundamental historical references for EY, since they capture the very basic principles and contents, to which contemporary Yoga grounds its roots in.

With respect to the present yogic context, the Okido Yoga is considered to be the most suitable source for EY to rely on, since it combines the introspective attitude to the more social one, satisfying this way both the relational needs of children / teenagers as well as the more meditational inclination of the yogic tradition. It also stands out for its attention to the critical balance between the physical, the mental and the emotional condition of kids, which may be found also in the Yogasutra doctrine introduced by Patanjali.

2. The Action Research methodology consists in the analysis (through the "Release" software) of the 495 surveys on students, which at the end of each EY training have been asked to fill out specific questioners with regard to the benefits and impact that the EY practice have had on them, directly and indirectly. These first hand resources allowed us to demonstrate the ever-growing

potential of the ITEY as an effective educational tool able to improve and develop the quality of trainers by providing a structural model for the application of the EY methodology.

The literature analysis has shown that the enhancement of the students' background, together with the workshop-participatory activities, proposed by the ITEY through simulation laboratories, flipped classroom approach, cooperative learning, internships and teamwork between groups of peers, have successfully attracted the interest and the active participation of all students physically as well as mentally and emotionally, both as individuals and in groups.

Such acknowledgment of the positive benefits and impact of the EY approach has significantly favored a deeper and more sound understanding of guiding principles, holistic techniques and above all the acquisition of an attitude of openness for a respectful approach towards children and teenagers. In conclusion in the field of educational research (Baldacci and Frabboni, 2013), the qualitative survey (Cardano, 2011) and the Action-Research method, (Losito-Pozzo, 2008), allowed EY to refine its methodological-didactic structure (Castagna, 2002) and to discover and progressively improve its applicability, keeping a strong connection with the traditional dimension of yoga (Patanjali, 2015) as well as with the contemporary experiences and studies in the field of educational sciences (Dionisi and Garuti, 2011).

This research opens up new possibilities for investigation.

First of all, it attests to the relevance of a significant correlation between academic research and training practice, even in an emerging field such as educational yoga.

Secondly, it traces new avenues of investigation regarding the possible integration between holistic principles, yogic practices and professional development of teachers and trainers.

Introduzione

In questa tesi affronto il tema della formazione dei formatori in Yoga per bambini e ragazzi.

Un tema importante in ambito educativo: infatti sempre più insegnanti cercano attualmente una risposta all'irrequietezza, alla disattenzione, all'instabilità presente tra gli alunni delle classi, rivolgendosi anche allo Yoga, allo stesso modo in cui il mondo adulto cerca riparo dalla vorticosa corsa quotidiana, concentrandosi nel respiro, ritrovando un po' di pace nel rilassamento e nell'ascolto interno della meditazione. E' un richiamo nato dal bisogno della gente di rallentare e di chiedere sostegno ai saggi del passato orientale, ma anche occidentale. Comunque sia è un processo che sembra toccare un po' tutti, chi più chi meno, bambini inclusi.

L'esperienza di oltre 30 anni di studio e pratica yogica, condivisa parallelamente con la professione di maestro della scuola primaria, mi ha portato a dedicare gli ultimi 15 anni alla sperimentazione ed all'approfondimento dello Yoga a scuola, con bambini e ragazzi dai 5 ai 18 anni, per trovare il modo più rispettoso di proporlo, permettendo loro di trovare un angolo della propria settimana per assaporare il silenzio e la riflessione, conoscersi meglio e scoprire la propria unicità e valore, al di là di quello che ne pensano gli altri.

Successivamente ho provato a trasmettere ad altri adulti ciò che avevo appreso dall'esperienza in classe, creando con mia moglie Lida, il "Corso di formazione Internazionale per educatori in Yoga Educativo" (COFYE).

E' iniziata così una nuova esperienza di vita che ha poi trovato in questa straordinaria opportunità del Dottorato di Ricerca, una grossa spinta verso l'impegno, lo studio e la riflessione.

L'obiettivo che progressivamente si è reso sempre più chiaro è di creare un modello di percorso formativo per gli adulti che come me sentono straordinaria la possibilità di praticare lo yoga assieme ai bambini.

Sentivo il bisogno prima per me, e poi per chiunque desse vita ad un corso di formazione per educatori di Yoga per bambini, di riflettere con sistematicità sulla didattica, sui fondamenti storico-teorici e sui contenuti. Componenti imprescindibili per poter preparare nel modo più corretto un adulto in particolare nella consapevolezza e disponibilità d'animo, a tenere delle sessioni di Yoga con gruppi di bambini/ragazzi.

Dopo tanti anni passati da partecipante a corsi di formazione ed aggiornamento volevo insomma creare la formazione che credevo giusto esistesse! Spesso infatti si usciva dai corsi con tanta preparazione teorica sui contenuti, che però non erano altrettanto supportati da una convinzione interna, come se quell'imparare cose nuove, fosse rimasto solo sulla pelle: un nuovo vestito che si

indossa e si cambia con il mutar della moda. E così si proseguiva da un corso all'altro, da un approccio all'altro, da uno stile all'altro, solo superficialmente, ritornando poi in classe ai vecchi modelli di insegnamento, spesso appresi da piccoli durante la nostra esperienza di alunni.

Nella formazione è indispensabile quell'ingrediente che permetta agli apprendimenti di essere incorporati per diventare un tutt'uno con il docente, affinché non rimangano solo nella testa, solo memorizzati e non compresi fino in fondo. Questo lavoro vuole quindi creare un percorso di formazione che penetri nel vissuto dei partecipanti attraverso il fisico, la mente ed il cuore ed allo stesso tempo dotandosi di:

- solide basi e riferimenti sulla storia e sulla contemporaneità dello yoga;
- chiari principi e contenuti;
- un impianto metodologico della didattica che potesse preparare gli educatori di Yoga per bambini non solo intellettualmente e razionalmente, ma soprattutto internamente nell'atteggiamento e nel cuore.

E' un po' strano parlare di "cuore", ma credo che se una formazione non entra nel cuore, perde una grossa occasione di dare il meglio di sé.

Chi riuscirà a leggere tutta la tesi, soprattutto nelle straordinarie considerazioni dei corsisti della parte finale, potrà trovare degli interessanti spunti di riflessione anche per creare un percorso di formazione per formatori in Yoga Educativo.

Vi assicuro che quello che ho capito da tutto questo lavoro è che c'è ancora tanto spazio per approfondire, studiare, impegnarsi in questo campo, nel rispetto di quelle giovani anime che abbiamo l'onore e l'opportunità di accudire proteggendone la bellezza.

Buona lettura e Buona Vita

Parte prima: QUADRO TEORICO

CAP 1° Lo yoga nelle sue diverse prospettive

1.1 Lo Yoga, significato e storia

Per capire cos'è lo Yoga è importante conoscerne l'evoluzione nel tempo dalle prime testimonianze fino ad oggi, sono infatti tre i riferimenti storici fondamentali per tale ricerca: i *Veda* (in particolare *Rgveda*), le *Upanisad*, le *Katha Upanisad* in specie, il *Mahabharata* da cui viene poi tratta la *Bhagavad gita* e lo *Yogasutra*, dei quali parleremo in seguito.

Per ora sarà sufficiente parlare del *RgVeda*, uno dei più antichi testi in sanscrito mai rinvenuti, i cui contenuti scritti dal popolo ariano, risalgono al 20° secolo a.C. E' infatti attorno al 1500 a.C. il periodo in cui il termine Yoga (derivante dal -sanscrito *Yug*, radice indicante tutto ciò che unisce, da cui anche l'italiano: giogo, soggiogare, ecc...) prende il significato di -unire insieme. Lo Yoga infatti si pone come scopo quello di unire nell'uomo la componente fisica con quella spirituale in modo che possa raggiungere un equilibrio tra le sue forze interiori, affinché abbiano un'unica e positiva direzione.

Non a caso, osserva Federico Squarcini nel suo studio sui *Rgveda*: *Il termine yoga indica il bardamento di un veicolo o di un gruppo di persone, oppure l'aggiogamento di un animale ad un carro a uno strumento*¹. Come risulta altresì dimostrato nelle *Upanisad*² e, rilevato di recente dal Prof. Bergonzi nell'ambito della conferenza "Alle radici dello yoga"³, l'uomo ha la tendenza a guardare verso l'esterno, mentre ci sono delle persone coraggiose, ovvero gli Yogi, che hanno avuto la forza di andare al di là della realtà legata ai fenomeni, potendo trovare, laddove non l'immortalità, quanto meno le virtù per guardare con audacia dentro sé stessi, imparando a conoscere l'animo umano. *Le Upanisad* pertanto sono un autentico ponte di saggezza e cultura filosofica attraverso i secoli, finalizzato a scoprire i limiti e le potenzialità della conoscenza, che, se sottoposta a troppi stimoli esterni, aliena la comprensione umana.

¹ Squarcini, 2015, intr. XII) Più avanti afferma che "nei *Rgveda* la parola Yoga "[...] richiama una sorta di ambizione all'ordine, alla disciplina, al procedere metodico." In questo senso risulta chiaro quanto lo Yoga sin dalle sue origini si ponesse come una disciplina che aiuti l'uomo a cercare di indirizzarne le forze verso la ricerca una direzione al proprio agire, proprio come il giogo permette ai buoi di seguire una via, una strada, convogliandone gli sforzi.

² Raccolta che rappresenta un insieme di testi religiosi e filosofici indiani composti dal IX-VIII secolo a.C. fino al IV secolo a.C., dove per l'appunto compare per la prima volta la parola yoga non di meno legata ad un percorso interiore e meditativo

³ Conferenza del 7 giugno 2017 https://youtu.be/Uc5uOmY_Xy4 ³ allo Yoga Shakti Ravenna.

È interessante infatti, specie in quest'epoca di iper-stimolazione massmediatica e al tempo stesso condizionata dal Web, sottolineare il bisogno di una ricerca interiore, volta a bilanciare l'eccesso di stimoli che si ricevono dall'esterno, sviluppando delle doti introspettive, finalizzate all'equilibrio tra forze emotive e razionali.

In base a questo, è possibile altresì riscontrare, come rilevato nelle *Katha Upanishad*, delle affinità con lo *Yogasutra* di Patanjali, nella misura in cui si cerca di ottenere l'unione con l'Assoluto, il controllo del respiro (prāṇāyāma), la meditazione (dhyāna), nelle sue varie fasi. Concentrazione dhāraṇā, riflessione e assorbimento nell'Assoluto (samādhi), risultano i capisaldi fondamentali dello Yoga, nei suoi vari momenti evolutivi. Sono qui infatti ravvisabili i successivi otto stadi che saranno poi ripresi ed approfonditi nello *Yogasutra* di Patanjali.

1.1.1 I testi classici dello Yoga, la Bagavad Gita

E' ad ogni modo indispensabile riprendere la *Bhagavad Gita* o “Canto del Beato”, testo in cui viene descritta la lotta interiore tra le forze della materia e quelle dello spirito, infatti Arjuna, insuperabile nell'utilizzo delle armi e famoso per essere il miglior arciere del suo tempo, durante la guerra del *Kurukshetra*, si trova a combattere ed uccidere i suoi stessi parenti, mentori ed amici. E' per questo che, infelice e angosciato abbandona le armi, perché si rende conto che la vera lotta che conduce alla pacificazione consiste nel riuscire a combattere e a creare armonia nell'interiorità dell'animo umano. Attraverso i diciotto capitoli della *Bagavad Gita* il Maestro *Krishna* indica ad Arjuna gli insegnamenti e le conoscenze dello yoga, che, come osserva ancora Squarcini, sono caratterizzati da tanti “metodi” rispetto ai quali risulta chiara la volontà di superare tale pluralismo, poiché, se lasciato a se stesso, paleserebbe tutte le fragilità e le incertezze a cui consegna la scoperta dell'esistenza di una pluralità di ‘scopi’ (*prayojana*).” (Squarcini, p. XVI, 2015)⁴.

Viene così rimarcata l'esigenza di non dipendere dalla risposta esterna alla propria azione, cioè “i frutti” del proprio agire, quindi di non ricercare il successo e non avvilitarsi per l'insuccesso.

Lo Yoga della saggezza quindi è tale in quanto non dipende dalle conseguenze dell'azione ed il ricercatore non si aspetta dei risultati dalla propria azione nei termini appunto di una risposta dall'ambiente esterno.

Quindi non basta rinunciare all'azione e alle cerimonie per essere un vero Yogi, ma è importante soprattutto aver la chiara indipendenza dalla risposta dell'ambiente al proprio agire, cioè non cercare le false soddisfazioni mondane della ricchezza e del potere. Osserva infatti *Krishna*: “*Sappi tu, oh Arjuna, che lo yoga è quello che viene chiamato rinuncia, nessuno in verità diventa uno yogi se non ha rinunciato ai pensieri* “. Questo punto potrebbe generare delle perplessità in ambiente accademico, ma è utile chiarire che qui i “pensieri” non sono intesi come generalizzata intellettualità, bensì indicano quella parte immaginativa che crea dei piani e delle ipotesi sui risultati delle azioni. Questa attività condiziona il proprio agire in quanto solitamente lo finalizza ad un successo mondano che distoglie la mente dello Yogi dalla verità più profonda.

Per un saggio che desidera raggiungere lo Yoga, l'azione è detta essere il mezzo; per lo stesso saggio che ha raggiunto lo Yoga l'inazione (la quiete) è detta essere il mezzo.

⁴ Bagavad Gita (Sivananda, 2005, pp. 58-59)⁴. Particolare importanza rivestono questi passi:

Il tuo diritto è di lavorare soltanto, ma mai per i suoi frutti; fa che i frutti delle azioni non siano il tuo motivo, né il tuo attaccamento sia per l'inazione (47). Esegui le azioni, o Arjuna, essendo stabile nello yoga, abbandonando l'attaccamento, ed equilibrato in successi e fallimenti. Serenità di mente è chiamata Yoga. (48)

In questa considerazione c'è un salto di qualità nel percorso yogico, per cui raggiunta la non finalizzazione del proprio agire, si aggiungono ora due altri passaggi: il primo consiste nel raggiungimento della consapevolezza e concentrazione attraverso l'azione, benché incondizionata, mentre la seconda riguarda lo yogi che pratica la meditazione e quindi si astiene dall'azione e la sua mente si fissa quindi sul sé universale, il sé di tutti gli esseri.

“Quando un uomo non è attaccato agli oggetti dei sensi o alle azioni, avendo rinunciato a tutti i pensieri, allora si dice che egli abbia raggiunto lo Yoga.” (4)

Il passaggio pensiero-desiderio-azione allontana dallo Yoga, perché costringe a non ricercare più la verità che sta sopra e va al di là delle soddisfazioni sensoriali che la mondanità può regalare, per concentrarsi sull'essenzialità spirituale del nostro esistere. Come altresì riscontrabile nel 6° capitolo dell'opera in questione :

Quando la mente perfettamente controllata dimora nel sé soltanto, libera dalla brama per gli oggetti del desiderio, allora si dice: - egli è unito.

Dunque l'unità con il sé universale è unità con tutte le creature universali ed è caratterizzata dalla capacità di sentirsi parte del tutto, senza esserne nel contempo condizionato dal transitorio, ma comprendendone i principi più profondi della natura e dell'universo.

5 Come una lampada posta in un luogo senza vento non oscilla, a questa si può paragonare allo Yogi dalla mente controllata, praticante lo Yoga del sé (o assorbito nello Yoga del sé).” (19) È molto chiara questa similitudine della luce che non traballa perché riparata dal vento (i desideri mondani) così come lo Yogi mantiene stabilità nella mente perché la sua attenzione non soggiace all'influenza sensibile.

1.1.2 I testi classici dello Yoga, lo Yogasutra

Da questo punto di vista è fondamentale l'opera di Patanjali, composta da circa Trecento Sutra o Aforismi, suddivisi in quattro libri, (*pada*) il primo dei quali si intitola *Samadhi Pada*, e descrive la via che porta alla consapevolezza. Per comprendere l'essenza dello Yoga sono fondamentali quindi i primi quattro *Sutra* del I libro, con particolare riferimento al I *Samadhi Pada*, dove si afferma quanto segue:

“1. Ecco ora l'insegnamento del metodo (Yoga). 2. Il Metodo che volge all'arresto definitivo del vorticoso plesso delle cognizioni (cittavrtti). 3. Una volta raggiunto il quale si ha l'irreversibile stazionamento (avasthana) del 'vedente' (drastr) nella forma che gli è propria (svarupa). 4. Sennò (itaratra), non resta altro che la conformità (sarupya) [del vedente] alle [condizioni poste dalle] vorticosità.” (Squarcini, 2015 p. 5)

Dunque lo Yoga permette lo sviluppo della stabilità della mente, che non si fa così influenzare dalla condizione di vorticosità sensoriale, e in questo modo si individua in modo chiaro il caposaldo del suo percorso formativo.

Come verrà esposto nel 2° capitolo. del *Sadhana Pada*, a partire dal *sutra* 29, qui di seguito riportato: *“Gli 8 membri (anga) [del metodo] sono: le astensioni (yama), le prescrizioni (niyama), la stasi (asana), il confino del respiro (pranayama), il rivolgimento (pratihara), il trattenimento (dharana), la visione senza intenzione (dhyana), il samadhi.* (ivi, p. 29). Qui getterà quindi in modo sistematico, le basi metodologiche dello Yoga. Successivamente, dal *sutra* 30, espone con maggior dettagli i significati degli 8 passi del metodo nel seguente modo: 30 *“Le astensioni (yama) sono: non nuocere, non dire falsità, non rubare, non compiere attività sessuale, non trattenere [nulla per sé].”*

Da questo punto di vista sono molto importanti le riflessioni del monaco cattolico camaldolese Axel Bayer, che, facendo riferimento allo *Yogasutra*, si sofferma su quanto il precetto dell'*haimsa* ovvero il non nuocere sottolineando come questo sia *il punto di partenza ed il punto di arrivo di tutta la pratica dello Yoga* (Bayer, 2017, p. 112).

Come parimenti risultano esserlo non di meno *Le prescrizioni (niyama) sono: pulizia, appagamento, ardore [nella disciplina], recitazione privata, dedizione a Dio.* (32)

Pertanto Yama e Nyama rappresentano i precetti da seguire per chiunque volesse avvicinarsi allo yoga nella misura in cui indicano le imprescindibili norme valoriali per intraprendere il percorso yogico, come affermato altresì da Squarcini che annota riguardo al terzo passo denominato *àsana* (stasi) come l'esperienza della staticità renda *“distanti ed estranei alle potenti tensioni dell'esperienza sensibile e alle potenti distrazioni interne ed esterne che siano* (ibidem, p. 111)

Così viene spiegato molto bene l'essenzialità degli āsana che aiutano allo stare statico, in profondo contatto con il sé universale, quindi con il Creatore, in ogni modo è interessante rilevare come nell'opera di Patanjali non si faccia quasi accenno alle posizioni (āsana) se non osservando che la postura deve essere comoda e stabile. A differenza invece di quanto attualmente sia data enfasi all'aspetto delle pratiche fisiche (Hatha Yoga).

Attualmente le pratiche degli āsana rivestono un forte valore simbolico rispetto allo Yoga e spesso nelle lezioni in palestra rappresentano il 70-80 % delle pratiche proposte, come verrà dimostrato più avanti. Risulta altresì importante dare rilievo al respiro (Pranayama), in merito al quale, osserva Patanjali nel sutra 49: *Una volta datasi tale [stasi], si proceda con il confino del respiro (Pranayama) che consiste in un atto di recisione [rivolto al naturale distinguo] fra moto inspiratorio ed espiratorio*

6

La realtà quindi si comincia a svelare per com'è e non per come il soggetto la percepisce, al punto che *“In ultima istanza, - osserva ancora Squarcini- quel che fin qui non poteva palesarsi, in quanto coperto da strati di presupposti ed anticipazioni di natura epistemica, è il mero artha*⁷ E' interessante questa definizione della realtà del non senso, quindi non più legata all'essere del percepiente e al suo io-sono, ma rivestita di un senso proprio, così com'è in quanto il compito del percorso yogico è proprio la comprensione dei principi che al di là dei continui cambiamenti, rimangono stabili e per far ciò è importante attraverso il percorso degli 8 stadi, riuscire a spogliare la realtà della sua veste mondana e distraente dalla ricerca della verità.

Nel sutra 53 viene quindi spiegato il 5° passo successivo, dharana: *“e si ha l'idoneità della sede della cognizione ai successivi gradi di perseveranza nel trattenimento”*. In altri termini dharana sviluppa la capacità umana di mantenere la concentrazione sull'oggetto da conoscere. Sembra solo una difficoltà dell'uomo contemporaneo, invece rappresenta una caratteristica anche dell'uomo dell'antichità e cioè il bisogno di allenare la propria capacità di trattenere l'attenzione su un oggetto o su un'azione, senza disperdersi in mille distrazioni.

In questa direzione si trova la definizione che ne dà Desikachar⁸ nel suo lavoro - Tra Freud e Patanjali - la conoscenza segreta dello Yoga e della psicanalisi - in cui sottolinea come lo Yogasutra avesse

6 E continua poi nel sutra 51 e 52 Ed ecco [che si spalanca] il quarto [tipo di confino] che travalica anche l'ambito d'esercizio delle modalità esterna e interna. Il respiro in questo senso rappresenta la specificità della pratica fisica yogica. Attraverso il respiro si crea un profondo contatto con se stesso, cioè con il sé universale che alberga in ogni uomo.

7 i quali finora erano colti solo e soltanto in relazione al senso che essi avevano per il soggetto percepente, ossia in forza della funzione autoreferenziale ed entificante del senso dell'io-sono. Ora però, vedendo come stanno le cose - ossia che gli oggetti di percezione non esistono per dar senso al soggetto che li percepisce, il soggetto percepente assiste allo spalancarsi della realtà del loro esser -senza senso-. (Ibidem p. 113)

8 Insegnante di yoga moderno, il cui padre era l'insegnante di yoga indiano, T. Krishnamacharya. Lo stile di Hatha Yoga che insegna è chiamato Viniyoga.

chiaramente definito l'obiettivo dello Yoga come la capacità di concentrare la mente verso un unico oggetto, rimanendo in quella direzione senza distrarsi. (Desikachar, 2007, p. 13).

Non meno importante è il 6° passo Patanjali, il sutra 54 in particolare, dove afferma che " *il rivolgimento (pratihara) si dà al momento in cui i sensi discostati dall'aderenza ai propri oggetti sono come rivolti [solo] verso la forma propria del plesso cognitivo*" (55)

*"E' solo da ciò che si dà il più alto grado di soggiogamento [dall'invasione] dei sensi."*⁹

L'impegno verso le pratiche di *pratihara* in ultima analisi aiuta ad elidere le impronte pregresse che gli oggetti hanno lasciato nei sensi, affinché si liberino così da condizionamenti che ne limitino le possibilità percettive¹⁰. È il punto di arrivo del processo di distacco dalle immagini distorte della realtà percepita dai sensi; è la fase di pulizia delle tracce che i sensi hanno impresso nella coscienza e che ostacolano la comprensione più profonda della realtà non condizionata dall'egoistica intenzionalità di chi la percepisce e la vive.

Il settimo passo *dhyana* è spiegato da Patanjali nel terzo capitolo, come una visione senza intenzione.¹¹ Per comprendere più profondamente cosa intenda, Squarcini la descrive come "una visione non rappresentativa, [...] una vista senza scopo, [...] condizione in cui si ha un affaccio all'esperienza della cognizione-percezione non più mediato o anticipato dai percetti [...]. L'ambizione è qui quella di arrivare a coincidere ed inerire all'esperienza sensibile stessa, distanziandosi dagli effetti entificanti che la precedono e che essa genera. [...]. Dhyana appare come una forma di attenzione non dispersiva, votata all'esperienza istantanea." (ibidem, pp. 121-122).

Nei percorsi dei diversi attuali indirizzi di pratica yogica *dhiana* viene spesso tradotta con la pratica della meditazione, attraverso la quale riuscire a percepire la realtà per quello che è, con "una vista senza scopo". Questo è effettivamente il punto focale di tutto il percorso volto al raggiungimento della piena consapevolezza dell'ottavo passo, *Samadhy*, espresso nel terzo libro nel sutra 3: " [E quando] questa stessa [visione senza intenzione] permane, consentendo il palesarsi del mero contenuto come fosse privo di forma propria [allora vi] dove descritta la manifestazione dell'essenza, ovvero il *samadhi*¹².

⁹ Opera

¹⁰ L'atto di rivolgimento in questione, perciò potrebbe essere così illustrato: poiché la peculiare "parmigianità" esperita durante l'atto olfattivo permane, come traccia, nella memoria olfattiva, essa opera come inibitore, pre-orientandola selettivamente, della percezione olfattiva di altri e ulteriori prodotti caseari." (ibidem, p 115).

¹¹ Per comprendere più profondamente cosa intenda, Squarcini la descrive come "una visione non rappresentativa, [...] una vista senza scopo, [...] condizione in cui si ha un affaccio all'esperienza della cognizione-percezione non più mediato o anticipato dai percetti [...]. L'ambizione è qui quella di arrivare a coincidere ed inerire all'esperienza sensibile stessa, distanziandosi dagli effetti entificanti che la precedono e che essa genera. [...]. Dhyana appare come una forma di attenzione non dispersiva, votata all'esperienza istantanea." (ibidem, pp. 121-122)

¹² In *Samadhi* quindi vi è la contemplazione della forma del contemplato, ma priva della natura cognitiva. Avviene quindi la compenetrazione nella reale natura dell'ente contemplato.

Stadio della ricerca interiore che, come osserva Mircea Eliade, corrisponde “ *A quello stato contemplativo in cui il pensiero afferra immediatamente la forma dell’oggetto senza l’aiuto delle categorie e della fantasia; stato in cui l’oggetto si rivela “in se stesso”, in quel che ha di essenziale e come se fosse vuoto di lui stesso* (Eliade, 1948, p. 76).

Da sottolineare quel “vuoto di lui stesso” che riporta alla difficile pratica in cui appunto si crea il vuoto nel pensiero, il distacco dal pensiero condizionato dal desiderio, dalla volontà dettata dalla ricerca dell’appagamento fisico-sensoriale ¹³.

Dello stesso avviso è Mauro Bergonzi, che, parafrasando il testo, rileva come lo Yoga per Patanjali consista “nell’arresto delle attività mentali”, intesa non come una sfiducia verso l’intelletto umano , ma come una pulizia della capacità di comprensione della realtà nella sua vera essenza.

Per Patanjali quindi lo Yoga è meditazione e consiste appunto nell’interrompere tutte le forme materiali che distolgono il praticante dal pervenire al vero sé, che si fonde nel sé universale.

Molto esemplificativa la metafora del cinematografo proposta da Bergonzi: “*l’uomo vede il film che rappresenta ciò che cade quotidianamente sotto i suoi sensi; lo schermo in cui viene proiettato il film è la coscienza che non viene minimamente intaccata da ciò che avviene nel film. Se infatti nel film avviene un incendio lo schermo non prende fuoco. Così le vicissitudini della vita non intaccano la purezza della coscienza che rimane intatta ed a disposizione di chi intende riscoprirla. Per conoscere la vera coscienza quindi l’individuo attraverso la meditazione yogica può ‘spegnere’ il proiettore per scoprire la vera coscienza. Ecco ciò che si considera come unione (yoga)*”.»

Per capire l’importanza che Patanjali riveste nel panorama dei maggior maestri Yoga è sufficiente leggere la seguente invocazione di Iyengar al saggio Patanjali¹⁴: “*Quanto fin qui detto in questo paragrafo ci rende maggiormente consapevoli di quanto lo Yoga affondi le proprie radici nei secoli e che gli stessi principi che animano oggi le pratiche fossero seguite dai nostri antenati già prima della nascita di Cristo e ciò disegna una dimensione più alta ed ampia all’impegno attuale di milioni di persone verso questa disciplina.*”

¹³ Così Paramhansa Yogananda nel suo celebre testo “Autobiografia di uno yogi” cita Patanjali “L’antico rishi Patanjali definisce lo yoga come il controllo delle fluttuazioni della sostanza-mentale.” (Paramhansa, 1947, p. 221), ponendo in evidenza quanto l’autore degli “Yogasutra” si impegni nel trasmettere un percorso che dia solidità al pensiero umano soggiogandone appunto le fluttuazioni mentali che lo distolgono dalla contemplazione della realtà nella sua forma più pura.

¹⁴ *M’inchino al più nobile dei saggi, Patanjali.... Che apportò la serenità alla mente con la sua opera sullo Yoga, la chiarezza del discorso con la sua opera sulla grammatica e la purezza del corpo con la sua opera sulla medicina. Là dove vi è lo Yoga, vi sono prosperità, successo, libertà e beatitudine.*” (Iyengar, 1986, p. 7).

1.2 Le origini dello Yoga moderno

Alquanto significativa è la definizione data da E. De Michelis sullo Yoga Moderno, quale sinergia di culture volte a mediare l'Oriente e l'Occidente, con dei risultati che vanno ascritti alla categoria eclettica di due diverse filosofie, la cui convergenza è determinata dall'*innesto* "di un ramo occidentale sull'albero indiano dello yoga. La cui pratica, attualmente diffusa per lo più in Occidente da circa un secolo e mezzo, è il risultato di una diffusione che estesa attraverso gli Oceani ai continenti dell'Asia, è giunta fino a noi con dei processi di integrazione e mediazione ancora in corso. (De Michelis, 2004, p. 2).

Questa fase è quindi caratterizzata dall'internazionalizzazione dello yoga, di quello moderno in particolare, diffusosi in Occidente, secondo gli studiosi, a partire dall' 11 Settembre 1893, quando Vivekananda tenne il discorso al Parlamento mondiale delle religioni a Chicago che introduce al grande pubblico statunitense, il carattere tollerante ed inclusivo della tradizione hindu¹⁵.

Fino al 1870 i praticanti dello Yoga Moderno appartenevano a gruppi marginali. Lo yoga era una pratica esoterica e per pochi individui, rivolta a uomini considerati eclettici e stravaganti al tempo stesso, guardata pertanto con sospetto dalla società dell'epoca. Da questo punto di vista lo "Yoga moderno" sancisce una rottura storica, nella misura in cui ci sono differenze significative tra lo yoga dell'India pre-moderna e le forme attuali di yoga transnazionale anglofono.

Lo "Yoga Moderno" degli ultimi 200 anni ha infatti sviluppato in maniera marcata l'aspetto fisico con gli āsana (posizioni) a differenza dello Yoga classico. L'asana non era la caratteristica principale delle significative tradizioni yoga in India. Posture come quelle che conosciamo oggi erano subordinate e funzionali ad altre pratiche come il Pranayama (respiro), dharana (concentrazione), e non avevano la salute come obiettivo principale.

Quali anticipazioni indiane possiamo trovare alla svolta posturale dello Yoga Moderno? L'origine di questa linea di sviluppo si può trovare nei primi decenni del XX secolo in cui l'India, come gran parte del resto del mondo, era attanagliata da un fervore senza precedenti per la cultura fisica, che era strettamente legata alla lotta per l'indipendenza nazionale. Costruire corpi migliori, persone capaci, farebbe diventare una nazione migliore e migliorerebbero le possibilità di successo in caso di una violenta lotta contro i colonizzatori.

15 La presente conferenza che è una delle più assemblee più autorevoli riunite, è di per sé una rivendicazione, una dichiarazione al mondo della straordinaria dottrina predicata nel Gita: - Chi cerca Me, in qualsiasi forma, io lo raggiungo; tutti gli uomini percorrono sentieri che infine portano a Me -.

Settarismo, bigottismo, e il suo discendente orribile, il fanatismo, da tempo hanno oppresso questa bellissima terra. Hanno riempito la terra di violenza, l'hanno bagnata più volte con sangue umano, hanno distrutto civiltà e portato alla disperazione intere nazioni. Se non fosse stato per queste creazioni demoniache, la società umana sarebbe molto più avanzata di quanto non sia ora."

Mark Singleton, uno dei maggiori studiosi del *Modern Yoga* e ricercatore presso la SOAS University of London, afferma in un suo articolo sulla rivista "Yoga Journal" che lo yoga ha iniziato a guadagnare popolarità in Occidente alla fine del 19° secolo. Ma era uno yoga profondamente influenzato dalle idee spirituali e religiose occidentali, che rappresentavano per molti aspetti una rottura radicale dai lignaggi dello yoga di base dell'India. La prima ondata di "esportatori di yogi", diretta da Swami Vivekananda, ignorò in gran parte gli āsana e tendeva a concentrarsi invece sul pranayama, la meditazione ed il pensiero positivo. Vivekananda, istruito in Inghilterra, arrivò sulle coste americane nel 1893 e fu un successo immediato con l'alta società della costa orientale. Anche se potrebbe aver insegnato alcune posizioni, Vivekananda rifiutò pubblicamente l'Hatha yoga in generale e gli āsana in particolare. Coloro che sono venuti dall'India negli Stati Uniti nella sua scia erano inclini a riecheggiare i giudizi di Vivekananda sugli āsana. Ciò era dovuto in parte a pregiudizi di vecchia data detenuti da indiani di casta alta come Vivekananda contro yogin, "fachiri" e mendicanti di casta bassa, che eseguivano posizioni severe e rigorose per denaro, e in parte a secoli di ostilità verso i gruppi di colonialisti, giornalisti e studiosi occidentali. Più Avanti aggiunge: "Sebbene non abbia mai interrotto la mia pratica quotidiana degli āsana durante questo periodo, stavo comprensibilmente sperimentando qualcosa come una crisi di fede. Il terreno su cui sembrava che la mia pratica reggesse - Patanjali, le Upanishad, i Veda - si stava sgretolando quando scoprii che la vera storia della "tradizione yoga" era molto diversa da quella che mi era stata insegnata. Se le affermazioni che molte scuole di yoga moderne stavano facendo sulle antiche radici delle loro pratiche non erano strettamente vere, erano fondamentalmente inautentiche?" [Mark Singleton on "Yoga Journal" feb 4, 2011]

Quindi possiamo ancora definire Yoga il Modern Postural Yoga?

A questo dubbio risponde lo stesso Singleton nel momento in cui afferma che è sbagliato chiedersi se i tradizioni āsana moderni fossero autentici, : [Mark Singleton ibidem] quegli āsana possono essere considerati " gli ultimi innesti sull' albero dello yoga"¹⁶.

"Nel corso del tempo, tuttavia, mi è venuto in mente che chiedere se i tradizionali āsana moderni fossero autentici era probabilmente la domanda sbagliata. Sarebbe facile respingere la pratica posturale contemporanea come illegittima, sulla base del fatto che è infedele alle antiche tradizioni yoga. Ma questo non darebbe un peso sufficiente alla varietà degli adattamenti pratici dello yoga nel corso dei millenni. Come categoria per pensare allo yoga, l'autenticità" 17 non è sufficiente e risponde

¹⁶ I nostri yoga ovviamente hanno radici nella tradizione indiana, ma questo è lontano dall'intera storia. Pensare allo yoga in questo modo, come un vasto e antico albero con molte radici e rami, non è un tradimento di autentica "tradizione", né incoraggia un'accettazione acritica di tutto ciò che si definisce "yoga", non importa quanto assurdo. Al contrario, questo tipo di pensiero può incoraggiarci ad esaminare le nostre pratiche e credenze più da vicino, a vederle in relazione al nostro passato e al nostro antico retaggio. Può anche darci un po' di chiarezza mentre navighiamo nel mercato contemporaneo, a volte sconcertante, dello yoga." [Mark Singleton ibidem]

molto di più alle nostre insicurezze del XXI secolo che alla pratica dello yoga. Al di là di queste riflessioni è opportuno questo punto chiedersi quando sia iniziato in India lo sviluppo del Modern Postural Yoga, con Siglenton non possiamo che rispondere nel XX secolo con una grande varietà di esercizi, volti a combinare tecniche occidentali, con pratiche tradizionali indiane che spesso si confondevano con delle pratiche che sconfinavano in vere e proprie manifestazioni di gratuita forza fisica.

Alcuni insegnanti, come Tiruka (aka K. Raghavendra Rao), hanno viaggiato per il paese travestiti da guru dello yoga, insegnando il rafforzamento e le tecniche di combattimento ai potenziali rivoluzionari. Lo scopo di Tiruka era di preparare il popolo a una rivolta contro gli inglesi e, camuffandosi da religioso asceta, evitò l'occhio vigile delle autorità.

Quindi è chiaro che la nascita dello Yoga Moderno è coincisa con un nuovo innesto nell'albero dello yoga che andava a sviluppare una parte più fisica, anche se inizialmente Vivekananda era tra coloro che consideravano una deriva di spettacolarizzazione "fakirista" lo sviluppo degli āsana "circensi". Perdendo così di vista la dimensione olistica dello yoga intesa appunto come aveva chiaramente definito Patanjali negli Yogasutra con lo sviluppo degli 8 stadi.

Quale Guru ha contribuito con più decisione allo sviluppo del Postural Modern Yoga? Krishnamacharya, è chiamato anche "il padre dello yoga", fondò una scuola a Mysore dove ha istruito tre discepoli che si sono particolarmente distinti e che poi hanno fatto sì che lo yoga fosse conosciuto in tutto il mondo:

Pattabhi Jois che ha dato vita all'Ashtanga Yoga,

Indra Devi che si è guadagnata il nome di "First Lady dello yoga"

B.K.S. Iyengar che ha creato uno stile caratterizzato da una particolare attenzione agli allineamenti e dall'uso di sostegni, appunto chiamato Iyengar Yoga.

Tirumalai Krishnamacharia (1888-1989) nacque al sud dell'India in una famiglia di brahmini e fin da piccolo aveva contatto con la cultura vedica, la medicina Ayurvedica, gli Asana, il Vedanta, il pranayama, ed il sanscrito. Studiò i sistemi dello yoga e della samkhya, oltre alla logica. In una caverna dell'Himalaya seguì per otto anni l'insegnamento del maestro Ramamohana Brahmachari, studiando i testi antichi e gli aspetti curative dello Yoga.

Cominciò poi a diffondere lo yoga in tutta l'India attraverso conferenze e dimostrazioni cosicché il maharaja di Mysore lo invitò a fondare una scuola sotto il suo patrocinio. Qui scrisse "Il nettare dello yoga" pubblicato dall'Università di Mysore.

Successivamente a Madras insegnò yoga curando i suoi pazienti.

Possiamo dare delle linee generali di sviluppo del Modern Yoga ?

Quali sono attualmente gli indirizzi di sviluppo degli stili di yoga?

Ashtanga

Ha come proposito lo sviluppo della consapevolezza. La parola Ashtanga indica il numero 8 e rappresenta gli 8 livelli della pratica di Patanjali: questi livelli sono Yama (astinenza), Nyama (adempimento), Asana (posture), Pranayama (Controllo del Respiro), Pratyahara (controllo dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione), Samadhi (contemplazione). Creato da Pattabhi Jois allievo di Krishnamacharya, in India, prevede 6 diverse serie di posizioni, in cui le asana vengono ripetute in un preciso ordine, dalla serie più semplice a quella più impegnativa a livello psicofisico.

Fondamento di questa pratica è il respiro, sempre sincronizzato con i movimenti del corpo: il recupero di una corretta respirazione migliora la circolazione del sangue e le funzioni corporee. “Ogni giorno ci deve essere qualcosa di nuovo, questo era il pensiero di Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), ritenuto il fondatore dello Yoga Popolare Moderno in quanto ha direttamente influenzato lo sviluppo delle varie forme di yoga, come l’Ashtanga Yoga, il Power Yoga, L’Anusara Yoga ecc., che oggi sono tra le più popolari. Secondo la visione di Krishnamacharya infatti lo Yoga deve adattarsi a quella che è la realtà dell’uomo moderno, per il quale, ripetere una stessa esperienza diventa rapidamente noiosa e priva di interesse. L’uomo moderno infatti appare continuamente alla ricerca di novità. Per poter quindi rendere lo Yoga fruibile e comprensibile all’uomo moderno si rende necessario proporre sedute, che per quanto seguano una linea guida di fondo, di volta in volta diverse, che contengano qualcosa di nuovo.” [Bertagni]

Kundalini

Ha l’obiettivo di risvegliare l’energia kundalini e migliorare l’equilibrio psicofisico con esercizi fisici e meditazioni. Il Kundalini Yoga affonda le sue radici nei testi vedici e fa parte, del cosiddetto yoga tantrico. La pratica è strutturata in pratiche connesse ai diversi chakra (centri energetici) diverse anche a seconda della stagione dell’anno. Il Kundalini yoga non ha una sequenza prefissata.

L’Hatha yoga

Forse il più famoso di tutti gli stili, ha il compito di migliorare l’elasticità del corpo e della colonna vertebrale, (indicato per ridare elasticità a muscoli e tendini, per prevenire e curare il mal di schiena) attraverso la pratica della meditazione, del respiro (pranayama) e degli asana. L’Hatha yoga utilizza anche delle posizioni particolarmente impegnative.

Dalle ricerche finora prodotte, quali sono le motivazioni che portano a praticare lo yoga?

Bayer prova quindi a dare delle linee di sviluppo del pensiero e delle motivazioni di chi pratica lo yoga ed afferma che ovunque nel mondo, lo yoga è un sistema di esercizi supportato da professionisti della classe media istruita, che sono alla ricerca di un modello globale di come vivere una vita buona nelle condizioni della modernità, come preservare la libertà personale in relazione all'aumento alle pressioni economiche e il benessere generale. Si può vedere dai diversi modi in cui lo yoga è rappresentato nei media in India, Nord America ed Europa che né lo yoga né la salute e l'autorealizzazione, né la modernità della classe media sono argomenti monolitici. Assumono forme diverse in luoghi diversi con condizioni storiche diverse, influenzate sia da distinzioni nazionali che da una molteplicità di comunità locali. Le classi medie indù conservatrici, che praticano lo Yoga Sivananda in India e sostengono la Divine Light Society, vedono ancora lo yoga allo stesso modo dei pionieri dello yoga indiano degli anni '20, come un sistema nazionale di fitness non importato dal colonialismo, che è allo stesso tempo confermato dalla scienza occidentale. Lo yoga funge da modello per collegare la tradizionale saggezza dell'India, che insegna ai seguaci come liberarsi dalla fissazione sulla scienza occidentale mondana, **verso il successo nell'India modernizzata.**

CAP 2° L'Okido Yoga

2.1 Definizione di Okido Yoga

Il maestro Oki ha cercato di vivere lo Yoga apprendendo dall'esperienza, quindi la massima accessibilità a tutti coloro che si vogliono impegnare a studiare dall'esperienza, consapevolmente, in particolare apprendendo dalle situazioni più difficili che la vita ci pone e nelle quali la persona viene messa alla prova. Per capire l'Okido è importante conoscere la biografia del M° Masahiro Oki.

Masahiro Oki (nasce, prematuro dopo soli 6 mesi di gestazione,) l'8 settembre 1919 in Corea, da una famiglia giapponese. La sua vita quindi già dalla tenera età è una difficile lotta per la sopravvivenza, considerando anche l'anno di nascita, il 1919, a ridosso del primo conflitto mondiale, saranno tuttavia proprio le sue vicissitudini esistenziali a creargli le più importanti occasioni per lo studio e lo sviluppo di questa disciplina. La sua casa inizia ben presto ad essere frequentata da personalità di grande valore spirituale, tra gli altri il maestro Ottawa Bhikku, monaco e guida spirituale della rivoluzione birmana, il cui incontro, avvenuto quando il futuro maestro Oki aveva otto anni avrebbe segnato profondamente le successive tappe della sua crescita spirituale. Attraverso i suoi racconti, oltre alla vita di Gesù, Buddha, Mahavira, Maometto e altre grandi figure spirituali, venne a contatto con lo Yoga quale disciplina che porta a diventare maestri ed allievi di se stessi. A dodici anni cominciò ad interessarsi alla medicina , che avrebbe ben presto conosciuto grazie all'amicizia di un medico cinese ed alla sua difficile condizione fisica, che lo avrebbe stimolato ad impegnarsi nello studio su se stesso per superare i problemi di salute che lo afflissero a più riprese nella sua vita. Nonostante la salute cagionevole egli riuscì comunque a conseguire ben 34 dan in molte discipline delle arti marziali, anche se un forte colpo al petto, mentre praticava Kendo senza protezione, compromise definitivamente la condizione dei suoi polmoni, già minati dalla tubercolosi. La sua esistenza sostenuta da una grande determinazione alla lotta per la sopravvivenza e da un grande desiderio di studiare, gli diede in ogni modo da subito diverse prove a patire dalla morte del padre che lo costrinse a soli 15 anni, da primogenito, a prendersi la responsabilità di capo famiglia per i suoi 8 fratelli, in una situazione economica decisamente precaria. In piena disperazione è tentato al suicidio e sarà proprio a questo punto che raggiunge la sua prima illuminazione ed il suo atteggiamento cambia profondamente. Sapere che ha pochi anni ancora da vivere lo spinge ad impegnarsi ancora di più per dar valore alla sua ancor breve vita. Per questo, a 18 anni insegnerà le tecniche di sviluppo psico-fisico alle alte gerarchie militari; entrando nei servizi segreti dell'esercito per il quale, durante una missione in Mongolia rischiò seriamente la vita. Recatosi successivamente in India frequentò per un breve periodo l'*Ashram*

del Mahatma Gandhi, per recarsi poi alla Mecca e in Persia, dove ebbe modo di studiare l'arabo e la religione islamica e cercando contatti con i rivoluzionari mussulmani. Scoperto dalla polizia ed arrestato sarà condannato a morte. In cella conoscerà il suo maestro l'ajatollah Al-Hoseini, padre spirituale e guida dei rivoluzionari iraniani, che, colpito dalla sua serenità interiore gli chiese di diventare la sua guida spirituale. Quest'esperienza e il contatto con quest'uomo segnò profondamente la sua crescita interiore, facendogli capire quanto le situazioni di maggior disperazione possono celare delle rare occasioni per comprendere più profondamente la vita e la sua verità. Riuscito da evadere, alla fine della 2^a guerra mondiale nel '45, con un radicale cambiamento di atteggiamento, dedica tutto se stesso a promuovere la pace, disgustato dai disastri e dall'infelicità creati dal conflitto. Si impegna infatti per i diritti dei prigionieri di guerra e cerca di creare un gruppo di servizio sociale a livello mondiale, che avrebbe in seguito abbandonato, rendendosi conto della profonda ipocrisia dei cosiddetti promotori di pace. Entrato come monaco in un tempio Zen, vi resta per due anni, prima di ricominciare a viaggiare su invito dell'UNESCO. Nel '51 infatti si reca in India dove in collaborazione con il ministero dell'educazione e con l'appoggio del ministero della sanità costruisce, con le sue mani assieme ai malati, un ospedale per lebbrosi vicino al confine con il Pakistan. In quell'occasione farà esperienze di digiuno e meditazione in giungla. Profondo conoscitore ed esperto dell'arte medica occidentale ed orientale si dedica alla cura anche di casi gravissimi elaborando un suo metodo terapeutico e diagnosticando quindi a se stesso un tumore al duodeno. Il suo impegno totale per gli altri non gli darà spazio per curarsi e supererà poi l'angoscia dedicandosi completamente e senza condizioni agli altri ed alla ricerca spirituale. Per ben 18 anni, senza parlarne con nessuno, per non destare preoccupazione tra chi collabora con lui, convive con i sintomi della sua malattia senza rifiutarli, ed approfondendo così la sua ricerca, sino a superarla definitivamente. L'esperienza del cancro sarà per lui un ulteriore stimolo verso lo studio e la ricerca spirituale. Invitato a tenere corsi e conferenze in ogni parte del mondo, venne infine chiamato da George Osawa, fondatore della macrobiotica, a dirigere il Centro Macrobiotico a Tokio dove insegnò filosofia e pratica dello Yoga per 2 anni, anche se nel '58 tornò a praticare digiuno e meditazione nelle foreste indiane. Per poi tornare nel '61 in Giappone per aprire a Mishima una scuola costruita dai suoi stessi allievi, dove continuerà a praticare la professione medica, curando anche patologie molto gravi, meta ambita oltre che dai pazienti, da migliaia di studenti, terapisti, uomini famosi e gente di ogni estrazione sociale. La sua esperienza sarà richiesta da studiosi di tutto il mondo, tra i quali l'Imperatore Hirohito, ministri, principi e persone molto importanti.

Nel 1975, in Corea è invitato a visitare un ospedale per lebbrosi. Nel dimostrare loro il suo amore li abbraccia, li bacia fino a succhiare il pus dalle loro piaghe in uno stato di trasporto incontenibile. Lo

shock provato da tale comportamento provoca la guarigione di molti malati, ma egli stesso contrae l'infezione e ne porterà il segno fino ai suoi ultimi giorni.

Sebbene la sua popolarità gli avesse portato molta fama ha sempre evitato i riconoscimenti mondani e la costruzione e guida di qualsiasi organizzazione.

Con spirito di umile ed incondizionata devozione si concede senza calcolo dovunque lo chiamino con viaggi in tutto il mondo per offrire i suoi insegnamenti.

Nell'estate del 1985, invitato dai suoi studenti in Europa, si reca in Finlandia, Francia, Belgio ed infine Italia. Muore il 25 luglio 1985, nel mare di Pesaro, durante l'ultimo giorno del Campo estivo Okido.

Il Maestro Yahiro è il suo diretto discepolo vivente, opera a Colbordolo nelle colline tra Pesaro e Urbino e sta proseguendo lo studio tracciato dal M° Oki proponendo la sua esperienza all'interno della *LUOMY* (Libera Università Okido Mikkyo Yoga) con incontri nei fine settimana e con l'organizzazione di campi estivi da giugno a settembre di ogni anno.

La sua ricerca si basa sull'esperienza di vita consapevole provando su lui stesso l'effetto di ogni pratica sia essa alimentare, fisica o spirituale che intende studiare seguendo le indicazioni del M° Oki esposte nel *Chikai* (proponimento) della pratica:

“Grazie alla Natura, sono consapevole che ogni insegnamento che non sia messo in pratica è una cosa vana.

Grazie alla Natura, ho capito che la conoscenza senza la pratica non è che una cosa morta.

Grazie alla Natura, sono consapevole che la via di comprendere la verità è l'unificazione della conoscenza con la pratica.

Grazie alla natura, d'ora in poi farò ogni cosa con consapevolezza. So che ci sono tanti buoni insegnamenti, ma che questi hanno un valore e diventano vivi in me solo quando sono praticati. Io mi impegno a diventare un praticante di buoni insegnamenti.” Non ha mai lavorato alle dipendenze di nessuna struttura anche se ha avuto molte proposte di collaborazione anche da importanti strutture ospedaliere.

Come il Maestro Oki ha sempre tenuto fede alla ricerca della verità ed in questo senso ha offerto ospitalità allo *Shudojo*, in cui vive ed opera, a migliaia di ragazzi, donne, uomini e famiglie in difficoltà. I suoi 8 figli collaborano alla vita dello *shudojo* che è la casa del Maestro e di pratica per chi vuole approfondire l'*Okido Yoga*, attraverso week end di formazione e campi estivi presso la Libera Università *Okido Mikkyo Yoga*.

Attualmente l'*Okido Yoga* viene proposto presso diversi centri e corsi tra i quali in Italia: Milano, Venezia, Como, Forlì, Bologna, Pesaro, Rimini, Treviso, Ancona, Napoli, Bari e nel mondo: Jaipur (Rajasthan e Kolkata in India), S. Paolo del Brasile, Giappone, Spagna, Olanda.

2.2 L'Okido Yoga e il modern yoga

Con riferimento al 1° Capitolo, *Lo Yoga Moderno tante prospettive*, possiamo affermare che l'interesse fondamentale dell'Okido Yoga sia lo sviluppo integrale (olistico) della persona.

La pratica dello Yoga non dovrà mai limitarsi alla sola sfera fisica o esclusivamente a quella psichica, dovrà invece coinvolgere l'individuo nella sua interezza, dovrà interessare il suo corpo e il suo cuore, dovrà mantenere il suo carattere globale e universale in ogni istante, in ogni attività della vita quotidiana. (Oki, 2004, p. 24).

L'Okido Yoga cerca di riprendere il significato più profondo dello Yoga, rifiutando tutte le forme di spettacolarizzazione a cui spesso si assiste, dove viene messo in primo piano l'aspetto ginnico a discapito del vero senso che riguarda la purificazione e lo sviluppo del cuore, più importante rispetto alla purificazione fisica. Quando infatti un certo tipo di Yoga ha voluto rendersi comprensibile alla cultura occidentale, ha cercato la strada più semplice, quella del mondo visibile, quantificabile attraverso le misurazioni dei dati sperimentali raccolti.

Molto più difficile e con tempi più lunghi sarebbe invece stato l'aver portato in primo piano il profilo meno concreto, ma più profondo che riguarda l'atteggiamento, il modo di essere, il come piuttosto che il cosa.

In questo senso l'Okido Yoga prende le distanze dalla ginnastica Yoga in cui è assente la consapevolezza e tutto è rivolto all'esteriorità ed al mondano, senza approfondire l'interiorità.

In ogni stadio di sviluppo da *Yama-Niyama* fino al *Satori* sono presenti tutti gli stadi per cui ad esempio *Pranayama* (il respiro) comprende: principi (*Yama*); postura (*Asana*); indipendenza dal condizionamento esterno (*Pratihara*); capacità di focalizzare la propria concentrazione (*Dharana*); equilibrio e la connessione interna tra corpo e cuore (*Dyana*); atteggiamento di fede verso la vita (*Bakti*); percezione dell'unità tra sé e gli altri (*Samadhi*), seguire il percorso tracciato dai grandi Maestri spirituali come Buddha, Gesù, *Mahavira*, Maometto, ... (Buddy); riconoscere con immensa gioia il respiro dell'universo in ogni forma che lo compone (*Satori*). Tutti questi aspetti hanno alla base una vita dedicata al servizio incondizionato verso la comunità. Solo se si tiene conto della compresenza del tutto nell'uno, possiamo sentire di essere sulla strada yogica tracciata dai grandi Maestri. Differentemente si ricade nella comprensione parcellizzata della realtà, dove il tutto è suddiviso e studiato separatamente.

In definitiva il punto di discriminazione tra un approccio yogico e ginnico non è tanto l'argomento che si considera, ma il modo in cui si intende tale aspetto. Centrale è in ogni caso quello che Patanjali definiva *Raja Yoga* (allenamento del cuore), cioè la parte più invisibile, la più interna della realtà. Coloro che enfatizzano eccessivamente l'aspetto fisico e quello del respiro, li hanno sviluppati più

degli altri. L'allenamento del corpo sembra così essere differente dall'allenamento del cuore, ma in realtà il primo deriva dal secondo ed è invece visto oggi da molte persone come uno stadio separato. In risposta al dilagare dello yoga spettacolarizzato il M° Oki afferma :” Lo yoga non è una pratica per ottenere una condizione strana, innaturale o particolare: esso costituisce il modo più normale e ragionevole di condurre una vita ideale, sia a livello individuale che sociale. (Oki, 2004, p. 30).

2.3 L'Okido Yoga, filosofia pratica ed educazione

“La Vita è Dio” rappresenta “[...] il principio fondamentale, l'aspetto che caratterizza la filosofia Okido. Dio è in noi e l'insegnamento dell'Okido è quello di agire per il bene della Vita e cioè di Dio. Poiché la Vita è in tutti noi, è in noi stessi che possiamo trovare la verità, la risposta alle nostre domande. Solo noi stessi possiamo tracciare la strada della nostra realizzazione.” (Yahiro, 2012, p. 111).

In queste poche righe si trova sintetizzato il fondamento dei principi Okido, su cui poi si sviluppa il disegno della realizzazione umana.

L'Okido Yoga, su cui si basa lo Yoga Educativo, si propone di sviluppare in ogni persona il carattere “umano”, attraverso una vita naturale, di fede e gratitudine, con l'allenamento quotidiano del corpo e del cuore. L'obiettivo finale è la creazione di un ambiente sociale di prosperità reciproca, attraverso il servizio incondizionato per la creazione di un mondo di pace.

Il percorso attraverso cui si sviluppa il carattere umano è ben definito dal M° Oki nei 10 stadi che si basano sulle indicazioni presenti nello “Yogasutra” di Patanjali. In particolare i primi 4 stadi (yamaniyama, asana, pranayama, pratihara e dharana), riguardano l'aspetto educativo (*Kenkiò*), così definito dal M° Oki e relativo all'insegnamento diretto del Maestro verso l'allievo. Mentre gli altri 6 stadi (*Dhyana, Bhakti, Samadhi, Buddy e Prasad*) rappresentano l'autoeducazione (*Mikkyò*) che invece si apprende attraverso l'esperienza personale.

Un altro fondamentale aspetto della pedagogia dell'Okido Yoga riguarda i tre livelli della crescita dell'uomo, ovvero l'età infantile, adolescenziale ed adulta, dove la fase infantile e “del bambino” è considerata originariamente positiva, poiché tutti gli esseri viventi si muovono naturalmente verso la luce e tendono a creare una condizione di gioia. Se i bambini crescono con valori non corretti, sono responsabili gli adulti, che hanno il dovere di rispettare il bisogno che i bambini hanno di essere gratificati e lodati. A tal proposito la seguente citazione fa parte di uno scritto che il M° Oki ha composto immaginando di essere un bambino che invia una lettera agli adulti:

“Per voi adulti sembra non sia particolarmente importante, però anche voi, fra di voi, usate farvi i complimenti per sentire piacere reciproco. Ebbene, di quei complimenti, noi ne abbiamo ancor più bisogno di voi. Poiché nel nostro mondo noi siamo il centro, possediamo un orgoglio più grande di quello degli adulti e, d'altra parte, anche fra gli adulti, solo gli alluminati rimangono insensibili alle lodi e al biasimo degli altri.” (AAVV, 1994, p. 10)

Il bambino deve comunque capire come interagire coscientemente e positivamente con gli altri, per regolare l'egoismo che fa parte dello sviluppo dello stadio “animale” e per permettere la crescita delle proprie originali virtù, come spiega bene M. Oki in questo passo immaginandosi bambino: *“Certo, noi non siamo completamente maturi e non chiediamo che le nostre voglie e le nostre richieste*

debbano tutte essere esaudite così come vengono espresse; però vogliamo che ci ascoltiate e che ci insegniate come sviluppare un modo giusto di chiedere, un modo giusto di esprimere i nostri desideri, di distinguere fra ciò che è corretto e ciò che non lo è. “ (ivi, p. 9)

Il M° Oki prende le distanze da un tipo di educazione falsamente libera, la cui disfunzionalità dipende dall'adulto, che, se non impara a assumere le adeguate responsabilità nei confronti del bambino, ovvero se dalla prima infanzia gli trasmette un'educazione di tipo “animale”¹⁸, priva di ogni riferimento umano e morale, le conseguenze della destrutturazione formativa del fanciullo saranno inevitabili. Con gravi difficoltà a confondere la libertà responsabile e consapevole, con quelle forme che sono prive di ogni adattamento alle regole della vita sociale e finirà per soffrire di questo. Ragion per cui ogni essere umano fin da neonato, deve essere educato a sviluppare un carattere sociale.

Sviluppare un carattere sociale significa essere capaci di adattarsi ad un mondo in cui la manifestazione di sé deve necessariamente passare attraverso muri e sovrastrutture; per questo occorre un allenamento per il controllo dei desideri e per la padronanza dei propri bisogni.

Rispetto ai cuccioli di animale il bambino ha limitate capacità di difesa, che, essendo caratterizzate da una loro gradualità, necessitano di maggior attenzione da parte degli adulti per la crescita, l'educazione e l'adattamento alle regole sociali.

Lo sviluppo psico-fisico ed in particolare ormonale influisce notevolmente sullo stato d'animo del bambino,¹⁹ che in genere ha fretta di crescere e di conoscere per cui i suoi tempi di reazione sono molto veloci, e improntati ad una velocizzazione dei tempi di crescita²⁰, come rilevato dalla stessa esperienza del M° Oki, che a Mishima, nel suo *Dojo* ospitava molti giovani provenienti da esperienze di vita molto dure, spesso istituzionalizzati e stigmatizzati per gravi patologie fisiche e psichiche, detenzione, e uso di stupefacenti.

Perciò dalla sua lunga esperienza concludeva osservando che i bambini problematici vengono da una vita infelice e, quando sono tristi e disinteressati a tutto, sono sospinti, senza volerlo, verso la negatività. Qualsiasi fenomeno ha una causa e se un essere umano conduce una vita infelice o piena di confusione, sia dal punto di vista fisico che mentale, finisce per comportarsi in modo irrazionale in modo del tutto inconsapevole. Per questo egli aggiunge che:

“Se le responsabilità nella creazione della delinquenza negli adulti vanno ricercate in sé stessi e nell'ambiente in cui si vive, nel caso dei bambini, quelle stesse responsabilità risiedono soprattutto nei genitori e negli adulti in generale.” (Ivi, 11)

¹⁸

¹⁹ *Per quel che riguarda, invece, le responsabilità individuali del bambino e del ragazzo, queste devono essere ricercate in una alterazione della condizione psico-fisica.* (Ivi, 11).

²⁰ *“Siamo irrequieti, abbiamo sempre voglia di muoverci e il tempo che ci applichiamo alle cose è breve perché subito ci vengono a noia: ma è questo il nostro modo di crescere e questo cambiare continuamente di interesse ci serve a nutrire la nostra intelligenza.”* (ivi, p. 10).

Per questo è fondamentale definire il ruolo di insegnante, che deve innanzitutto creare nel bambino le condizioni per conoscere e comprendere per conto proprio, attraverso l'esperienza, senza riempirsi di regole e nozioni fini a se stesse.

Non basta perciò fornire al bambino i risultati della propria esperienza, ma bisogna far in modo che egli stesso possa arrivare a dedurre e a trarre le dovute conseguenze mediante il proprio vissuto.²¹

Il compito dell'adulto - educatore è quindi quello di: stabilizzare lo stato d'animo del discente e liberarlo dal rigido e ossessivo senso dell'attaccamento e del calcolo. È dunque necessario riportare il *focus* pedagogico sulla centralità dell'educazione del "cuore", osservando quanto il bisogno di una comunicazione autentica e profonda sia presente in tutte le età dell'uomo: Perciò scrive:

I conflitti che nascono dall'incapacità di comunicare con il cuore non riguardano soltanto il rapporto tra noi bambini e voi genitori, ma li ritrovate anche al lavoro, a casa, fra moglie e marito, tra compagni, fra un paese e l'altro...sono dappertutto.

E' questa oggi la sofferenza degli esseri umani e il suo superamento è la missione che ognuno si troverà a compiere, perché la strada per la comunicazione tra i cuori degli uomini è la stessa per tutti. (ivi, p. 11)

Il proposito dello yoga infatti è quello di un mondo dove si crei una comunicazione armoniosa tra i cuori delle persone e, verso questo cammino, indica la strada da seguire: la strada della comprensione della verità. Poiché ciascuno è differente, dobbiamo comprendere insieme il valore di queste differenze. Se prevale un senso egoistico, è impossibile per gli adulti comprendere il mondo dei bambini e poterli seguire.

L'adulto deve prevedere e sostenere il percorso di crescita e di sviluppo dei talenti personali, anche se ciò può essere scomodo e per far questo è necessario che lui stesso riscopra il valore di tutte le cose, la gioia della scoperta e del ringraziamento, di provare meraviglia e curiosità per le cose della vita.

Compito dell'insegnante è riscuotere la fiducia dei bambini, diversamente la motivazione del loro impegno dovrà essere supportata dal premio (giudizio, voto, ecc...) che è comunque una forma di gratificazione estrinseca, che può non coinvolgere pienamente il bisogno di riconoscimento del bambino

22

²¹ Se ad esempio un bambino chiede continuamente che gli siano acquistati dei nuovi giochi, non percependo quindi il valore del denaro, è inutile che gli sia spiegato questo concetto a voce, invece sarà necessario affidargli una certa somma con cui fare degli acquisti per cui si renderà perfettamente conto che comperando dei beni la somma diminuisce e che ad un certo punto termina. Solo così potrà comprendere il valore del denaro e potrà percepire come vera qualsiasi raccomandazione a riguardo da parte dell'adulto. Un buon risultato educativo è che sia il bambino stesso a dire quello che vorrebbe dire l'adulto: questa si rivela la base di un vero insegnamento.

²² *Se si desidera fare del bene agli altri bisogna, prima di tutto, sforzarsi di comprenderli. Poiché solo con la comprensione di ciascuno si può capire la via migliore di agire. I genitori, e gli adulti in genere, richiedono dai bambini comprensione e rispetto; per offrire loro felicità è necessario comprendere e rispettare il loro mondo e, per fare questo, gli adulti devono sforzarsi di*

Inoltre il M° Oki concentra poi la sua attenzione verso i bambini che presentano delle difficoltà relazionali e comportamentali riflettendo su come l'adulto identifichi in modo troppo affrettato "problematico" il bambino su cui non può esercitare il suo controllo, in altri termini non ubbidisce alle sue richieste. La causa di queste situazioni non sono solo intrinseche alla natura del bambino, ma spesso dipendono dal mondo adulto: genitori, ambiente familiare e contesto sociale.

Quindi prima di rimproverare un bambino per il suo comportamento l'adulto deve sapere riconoscere anche i limiti che la sua educazione impone e modificare sé stesso, e il proprio atteggiamento cercando di mettersi nei panni del bambino per offrire felicità, serenità, gioia: *Nessun adulto ha il diritto di rimproverare quei bambini che manifestano problemi. Sono gli adulti che prima di tutto devono riportare armonia dentro se stessi e nella loro vita quotidiana; questa è l'unica chiave utile a superare il problema.* (Ivi, 12).

Fermare il bambino mentre sta facendo qualcosa di sbagliato e inibirlo arrabbiandosi, si rivela completamente sbagliato dal momento che egli, interrompendo di fare una cosa senza averne compreso il motivo, sicuramente la rifarà in seguito e magari di nascosto.

“Per questo, secondo lo Yoga, occorre che gli adulti si impegnino al massimo e in tutti i modi perché il bambino, prima di tutto, possa essere messo nella condizione di comprendere da sé stesso.” (Oki, 1961, p.32)

I ragazzi

Riguardo il mondo dei ragazzi va non di meno puntualizzato che necessitano di adulti che li comprendano, li ascoltino e pensino a loro fornendo le chiavi affinché possano controllare i propri desideri senza esserne succubi. Così il M° Oki traccia la loro condizione, immaginando un ragazzo che scrive agli adulti: *“In noi convivono la gioia e la disperazione e così le nostre emozioni non si manifestano mai in modo armonioso. Qualche volta siamo contenti, altre volte siamo insicuri ed insofferenti e non ci va bene niente. Le nostre emozioni sono disordinate e così, quando rivolgiamo verso l'esterno questo caos che abbiamo dentro, ne viene la sensazione che vogliamo scontrarci con tutto e con tutti, quando lo rivolgiamo al nostro interno, non riusciamo a sopportarlo e ci sembra di impazzire. Stiamo cercando di tirarci fuori da questo caos ed è per questo che manifestiamo questi comportamenti.”* (1961, p. 23)

guardare le cose dal punto di vista dei bambini. Solo gli adulti che sanno riscuotere la loro fiducia possono essere loro di aiuto e di guida sulla strada corretta, poiché comprendono la condizione del loro animo e del loro corpo. (Ivi, 13).

Perciò risulta in tale contesto fondamentale l'allenamento del respiro con cui entrare in profondo contatto con sé stessi; le pratiche di *pratihara*²³ che permettono una certa autonomia dal condizionamento esterno; la preparazione attraverso gli esercizi di *dharana* che sviluppano la capacità di concentrazione in ciò che si sta facendo.

Le condotte devianti dei ragazzi traggono linfa dalla frustrazione e dalla mancanza di educazione all'autocontrollo (*Pratihara*): *“Chiediamo a voi adulti di aiutarci, di osservarci con tranquillità e cogliere ciò che il nostro cuore sta cercando di esprimere. Noi speriamo nel vostro aiuto, ma molte volte le vostre parole ci deludono e allora sentiamo voglia di parlare con qualcuno, di essere compresi; ma troppo pochi sono gli adulti con cui possiamo parlare e lo stress creato da questa situazione si incorpora e si cronicizza trasformandosi poi in scontro o in altre manifestazioni di anormalità. Per favore sforzatevi di capirci e indicateci il modo corretto con cui possiamo soddisfare le nostre esigenze e con cui dobbiamo impegnarci per soddisfare i nostri desideri: se volete che facciamo le cose giuste, rivolgete il vostro impegno a creare in noi le condizioni psicofisiche giuste, che ci portino a volere le cose più adatte per noi e ad agire nel modo più opportuno per ottenerle. Ciò di cui l'essere umano ha bisogno è la padronanza di se stesso, l'autocontrollo, la capacità di decidere il proprio impegno: non è questa la base per un corretto modo di vivere nella società?”* (Oki, 1961, 24)

Nei ragazzi convive la voglia di diventare adulti e di padroneggiare le proprie capacità, oltre al bisogno di distinguersi attraverso la critica e la contestazione. Tutto ciò genera caos interno e la ricerca di un ambiente in cui si sentano accettati e dia loro stabilità e pace.

Un altro fronte di ricerca del M° Oki riguarda la stretta relazione che intercorre tra la postura ed il comportamento: a Mishima ha infatti dedicato molto studio e cura verso i ragazzi tossicodipendenti o ospedalizzati o ex detenuti, con interventi, attraverso le pratiche posturali (*asana*) sulla condizione del loro sistema ormonale e nervoso, quindi sul comportamento.

GLI ADULTI

L'azione educativa degli adulti deve quindi passare attraverso la profonda comprensione del mondo dei bambini che si esplicita anche mediante un approccio comunicativo rispettoso, nella misura in cui: *“Anche le cose buone, quando ci vengono proposte sotto forma di comandamento e obbligo, ci viene voglia di rifiutarle. Per quanto possa essere giusta, qualsiasi cosa se viene imposta, assume per noi un valore negativo.”* (1961, p. 17).

Lo yoga in tal senso fornisce dei percorsi e delle modalità che permettono attraverso il respiro e la meditazione di utilizzare altri canali per entrare in relazione empatica con i bambini.

Il rispetto della dignità del bambino non può permettere all'adulto di prendersi gioco di lui, magari inconsapevolmente, anche solo imitando la sua cantilena ed errori grammaticali, dovrebbe invece mostrare il giusto modello da seguire non a parole, ma nei fatti, nel comportamento e nell'atteggiamento. L'adulto infatti deve stimolare lo sviluppo equilibrato del bambino preservandone la dignità, nella misura in cui educare i bambini significa innanzitutto rispettarli nella loro natura intrinseca e non come dei "giocattoli dei genitori", valorizzandoli nella completezza della propria personalità e insegnando lo spirito dello yoga sin da piccoli, perché possano arrivare a fare affidamento sulle loro stesse forze: *"Penso che educare veramente i bambini non significhi pensare a loro come 'bambini', come ai giocattoli dei genitori, significa valorizzarli e rispettarli come persone complete di una propria personalità, insegnando loro lo spirito yoga sin da piccoli, e crescendo in modo che facciano affidamento solo sulla loro stessa forza. Per esempio quando iniziano a camminare, lo fanno ciondolando e spesso cadendo a terra. Quando questo accade, bisogna farli rialzare con le proprie forze, senza aiutarli in nome di una falsa gentilezza.*" (1961, 36)

Il vero amore dei genitori, infatti, oltre che con le carezze, si manifesta con la padronanza dei propri sentimenti, facendo di tutto perché la forza che è incorporata in lui cresca e si sviluppi.

L'educazione umana ha pertanto come presupposto una chiara concezione della natura umana, che seppur appartenendo al mondo animale lo trascende in quanto cosciente e potenzialmente capace di accedere all'aspetto spirituale dell'esistenza.

Perciò in definitiva l'educazione ha il compito di riconoscere e coltivare la crescita dell'essere umano nel più totale rispetto della sua identità e dignità umana, nella misura in cui il compito dell'educazione sia di far emergere e coltivare il carattere individuale sviluppando la positività. Onorando quindi la diversità di razza, pensiero e religione. *Credo che un mondo di gioia in cui si renda possibile il fiorire reciproco delle diverse personalità degli individui, il loro carattere peculiare, il loro esclusivo talento e la loro positività personale non può che chiamarsi paradiso.[...] Prima di tutto dobbiamo comprendere questa realtà: ognuno è diverso, e così oltre a sviluppare questa nostra originalità dobbiamo creare ed educare la capacità di armonizzarla con quella degli altri"* (1961, 3).

L'individualità nell'Okido yoga viene delineata attraverso due caratteri: il primo è ereditato alla nascita (prima del cielo) e il secondo è acquisito successivamente influenzato dall'Ego, dal Super-ego, dall'abitudine, dall'esperienza, dall'educazione, dall'allenamento ed in genere dall'ambiente. Infatti *per conoscere se stessi è necessario comprendere lo stile delle proprie espressioni (Katà) Esso risulta costituito da due parti essenziali: il katà Sen Ten e cioè il carattere particolare incorporato dalla nascita e il katà Ko Ten e cioè quello acquisito successivamente (la traduzione letterale delle parole Sen Ten e Ko Ten significa rispettivamente prima del Cielo e dopo il Cielo).*

Infatti ogni essere umano *sin dalla nascita ha delle qualità che caratterizzano la propria originale personalità, sulla quale si basano i nostri talenti, che vengono potenziati dal Kata sen ten, sul quale si va ad innestare l'azione di freno e di controllo che è propria del Kata Ko Ten, sul quale, nel corso della sua evoluzione, eserciteranno singolarmente e sinergicamente al tempo stesso la propria influenza: l'ego, il super ego, l'abitudine, l'allenamento, l'esperienza, l'educazione e l'ambiente.*

La nuova pedagogia del M° Oki procede inoltre attraverso il percorso dei 5 passaggi per lo sviluppo di un cuore umano: Aigyō, amore; Kansha, ringraziamento; Zange, autoriflessione; Geza, umiltà; Hoshi, servizio incondizionato. Secondo i quali: *“Per prima cosa occorre creare di nuovo quei principi indispensabili allo sviluppo di una vita spirituale (Yama e Niyama, secondo la visione dello Yoga) e di un modello che renda possibile la manifestazione della vera essenza dell'essere umano. Il modello naturale di educazione umana è quello per cui si sviluppa kansha, il senso di ringraziamento, Zanghe, l'autoriflessione profonda, e Hoshi, il servizio devoto verso gli altri.”* (per essere umani, p. 62 M. Oki).

Infatti possiamo vivere solo grazie alla diversità delle cose intorno a noi: poter sentire profondamente e continuamente questa verità è coltivare l'atteggiamento di kansha, il ringraziamento incondizionato. Non gli animali, ma solo gli esseri umani sono in grado di nutrire questo sentimento; qualsiasi genitore dovrebbe quindi fare il possibile perché, fin dal momento del primo gemito dei propri figli, l'animo di Kansha penetri nel loro sangue. Anche nella scuola questo dovrebbe essere il primo insegnamento: noi viviamo perché questa possibilità ci è stata offerta.

Solo valorizzando al massimo la nostra vita possiamo ricambiare questa offerta e vivere in modo armonioso (Oki, 1961, p. 63). *Infatti solo se posso sentire gratitudine, capisco il valore di ciò che mi circonda e per fare questo e riuscire a guidare nel suo percorso una persona in modo corretto bisogna diventare buoni ascoltatori ed accettare ogni persona per ciò che è in grado di offrire, dandole fiducia ed aspettare, senza limiti di tempo, finché esca fuori e si manifesti.* (Oki, 1961, 54). Pertanto lo studioso e chiunque pratici lo yoga deve coltivare la pazienza nell'aspettare: *fino a quando non salta fuori questa positività originale che è in tutti.* (1961, 54)

2.3.1 I principi

La via dell'insegnamento - *Kenkyò* - è diretta verso una vita naturale con l'evoluzione del corpo e del cuore, per lo sviluppo di una sensibilità corretta e per modificare l'influenza di un'educazione errata che non segue la vita naturale. *“L'Okido offre sempre una spiegazione graduale del percorso di studio che porta a comprendere cosa sia veramente uno spirito religioso e a metterlo in pratica”*. (ivi, p. 23)

Apprendere dall'esperienza altrui infatti, attraverso i testi o le lezioni, rappresenta il primo indispensabile passo per la conoscenza, la quale per essere completa deve comunque prevedere successivamente anche il passaggio attraverso la via del non-insegnamento - *Mikkyo* - dove gli apprendimenti nascono dall'esperienza, maturando così la consapevolezza rispetto ai contenuti dell'insegnamento appreso, evitando dannosi fanatismi in cui possono a volte incappare le discipline olistiche. Nel momento in cui si accerta la validità dei contenuti attraverso l'esperienza, è possibile, nello stesso momento, approfondirne il valore ed arricchirlo attraverso la personale interpretazione. La via del non-insegnamento (*Mikkyò*) considera la vita come unica maestra ed è protesa alla trasformazione della sofferenza. Si basa sulla certezza che ogni esperienza della vita, sofferenza inclusa, sia da considerare come un dono di Dio, utile per la propria evoluzione personale. *“I problemi causano sofferenza ma, al tempo stesso, dovremmo trovare in essi motivo di gioia, poiché sono per noi degli insegnamenti. E' in questo modo che la sofferenza potrà essere trasformata positivamente e utilizzata come un'occasione di crescita e di evoluzione personale.”* (Yahiro, 2012, p. 24).

Dio quindi è vita e tutto è dentro noi, basta coglierne il messaggio ogni giorno.

Questo aspetto rappresenta l'essenza del pensiero positivo dell'Okido, per cui i problemi, che spesso generano lamento e dai quali ci si vuole liberare quanto prima possibile, diventano in tal senso maestri, ovvero delle situazioni che stimolano a superare quel limite di noi stessi che la vita ci pone davanti, attendendo così da noi una risposta. Ogni situazione difficile diventa in questo modo un'opportunità per migliorare, progredendo sulla strada della valorizzazione della nostra esistenza.

La via del corpo e del cuore - *Dozen e Bosatsu*

Corpo e cuore interagiscono e si influenzano reciprocamente. Mentre il primo si sviluppa dall'esterno (sensi) verso l'interno (sensibilità), l'altro evolve il modo di pensare dall'interno verso l'esterno e solo la crescita armoniosa di entrambi permette la maturazione della persona in senso umano.

I 5 principi per sviluppare il cuore umano

Un aspetto fondamentale e necessario per comprendere i fondamenti dell'Okido Yoga sono i 5 principi per sviluppare un cuore veramente umano che il M° Yuji Yahiro così li descrive:

“KANSHA - (atteggiamento di ringraziamento): Il cuore dell’essere umano sente e manifesta ringraziamento non solo quando i frangenti si rivelano a lui favorevoli, ma in qualsiasi circostanza, anche in quella a lui contraria.” (Yahiro, 2012, p. 126)

Il ringraziamento è la base della felicità che permette di valorizzare ogni esperienza della nostra vita. Il ringraziamento esiste se si sente la vita come un dono e viceversa se proviamo a ringraziare potremo capire perché la vita è un dono. Perciò con il ringraziamento si scopre il lato bello di se stessi, degli altri ed in genere dell’esistenza, perciò si prova la vera felicità.

“ZANGE - (atteggiamento riflessivo): Autoriflettere non significa solo voltare ed inchinare la testa verso il passato, ma anche guardare ed incamminarsi verso il futuro. Zange quindi non è il semplice riconoscimento della propria mancanza, del proprio errore, ma anche il proposito di impegnarsi nella pratica per correggerlo e superarlo.” (ibid.)

Autoriflessione quindi come sviluppo della consapevolezza profonda e creativa come base per tracciare il proprio cammino di impegno.

È sempre presente comunque l’aspetto positivo e propositivo di ogni principio per cui l’autoriflessione non rimane sul piano del *mea culpa* o del solo riconoscimento dei propri errori, ma si evolve come base per l’impegno futuro, come molla per migliorare. Senza questo secondo aspetto perderebbe il suo vero valore di stimolo a progredire nella prospettiva di valorizzazione della propria vita e dei propri talenti.

“GEZA - (atteggiamento di umiltà): l’umiltà di riconoscere il valore di tutti, non solo di chi è più grande, o di chi possiede un titolo più alto, o detiene una posizione di maggior potere. Ma anche verso i bimbi o gli anziani il cuore umano manifesta rispetto profondo per il carattere nobile e divino presente in loro e manifestato attraverso la loro presenza.” (ibidem)

L’umiltà qui non è considerata come valore di scambio per captare le benevolenze dei potenti, ma anzi è una forma di rispetto verso tutti gli esseri viventi per riscoprire appunto l’essenza divina ed universale che come principio yogico alberga in ognuno. Non è volta a ricevere riconoscimenti, posizione sociale, donazione, ecc.... ma altresì è una pratica quotidiana per sviluppare empatia, sensibilità e la propria umanità.

***HOSHI** - Dedicare completamente se stessi agli altri, con tutta la propria capacità creativa, senza condizionare la propria offerta alla speranza di un ritorno per sé.*

Questa è la via di Bosatsu che prevede per il praticante di dedicare costantemente se stesso al servizio (HOSHI) per la salvezza degli altri. Questo principio si collega alla fase di Pratihara dove il praticante si rende indipendente dal condizionamento esterno che lo distoglie dalla ricerca più profonda della verità, per cui non si fa condizionare dal plauso né tantomeno dal biasimo mondano, che non significa essere insensibili alle reazioni degli altri al proprio agire, ma che ciò non intacca

l'equilibrio interno del praticante ed invece gli permette di continuare il proprio studio nella direzione scelta. Perciò anche le aspettative di riconoscimento in definitiva ostacolano il proprio percorso di ricerca.

“HAIGYO - Vivere cogliendo e traendo valore da ogni cosa e allo stesso tempo impegnandosi per esprimere il massimo valore di se stessi.

Il più grande debito a cui dover rispondere per tutta l'esistenza è proprio nei confronti della vita dove il grande compito di ognuno è quello di scoprire il proprio talento/missione e di svilupparlo fino alla sua massima espressione possibile.

Credo che sia qui sintetizzato il senso dell'agire dello studioso Okido, dove per studio si intende la comprensione dall'esperienza di vita quotidiana.

Questa è la via di Bosatsu che prevede per il praticante di dedicare costantemente se stesso al servizio (HOSHI) per la salvezza degli altri. *“Percorrere la via di Bosatsu significa ricercare, attraverso l'impegno in ogni istante di vita quotidiana, un modo di vivere in cui sentire vera gioia in egual misura per se stessi e per gli altri; significa condurre la propria vita con uno stato d'animo dinamico positivo e creativo, capace di trasformare l'instabilità in stabilità, il lamento in gioia, i nemici in amici, il veleno in medicina. Da un certo punto di vista, la vita è una continua sofferenza, ma questo costituisce una prova e uno stimolo per poter sviluppare una vita di amore [...]”* (ivi, pp. 126-127).

I 3 principi dell'agire e i 5 elementi che creano la dimensione umana globale

Altro aspetto che caratterizza l'Okido sono i 3 principi dell'agire: respiro, consapevolezza ed azione, dove ogni azione parte dal respiro che può creare armonia tra la sfera fisica e lo stato d'animo. Il respiro permette quindi di sviluppare la consapevolezza del qui ed ora, del proprio essere in rapporto a sé, con gli altri ed al contesto. L'azione diventa in tal modo supportata da respiro e consapevolezza, creando la base dell'azione intesa in senso yogico. Il susseguirsi di questi 3 principi progredisce in senso ciclico e senza soluzione di continuità e che distinguono lo yoga dalla ginnastica, le āsana dagli esercizi fisici.

Quindi tradotto nella pratica educativa indica la riflessione basata sul respiro che crea uno stato di maggior consapevolezza per sviluppare autocontrollo, attenzione, ascolto e concentrazione.

I 5 elementi che creano la dimensione umana globale

I 5 elementi della dimensione umana globale sono: corpo, mente, spirito, vita quotidiana ed ambiente. Corpo, mente e spirito costituiscono gli elementi della base individuale che si sviluppano nella vita quotidiana e sono influenzati dall'ambiente. *La condizione dell'essere umano si esprime attraverso la combinazione di elementi individuali (il corpo, la mente, lo spirito) e di elementi non personali (la vita quotidiana e l'ambiente). Questo insieme di elementi, da cui siamo influenzati e che noi stessi*

possiamo influenzare, costituiscono quella che possiamo definire “dimensione umana globale”. L’Okido è un percorso di studio globale poiché invita sempre a considerare tutti questi elementi in ogni passo consapevole di evoluzione personale e della società. (Ivi, p. 116)

Per aumentare e migliorare la nostra sensibilità occorre raggiungere una condizione armonica del corpo; per ampliare ed approfondire il nostro modo di pensare occorre creare una condizione armonica del cuore. Questi due percorsi, uno diretto dall’esterno verso l’interno e l’altro nella direzione opposta, sono in un rapporto di risonanza tra loro, lo sviluppo dell’uno influenza naturalmente anche l’altro.

La vita si fonda sostanzialmente sulla qualità dei 5 elementi, che in parte riceviamo alla nascita²⁴ e che in parte viene invece determinata, formata durante il corso della nostra vita.

Il corpo, il cuore, lo spirito (l’unione del corpo e del cuore), la vita quotidiana e l’ambiente sono gli elementi fondamentali per costruire noi stessi e determinare la nostra condizione. Mentre i primi tre elementi riguardano essenzialmente il singolo individuo e si riferiscono direttamente a lui e alla sua condizione, gli altri due vengono influenzati da condizioni esterne, ricevendo da queste degli stimoli alla loro formazione. Questo, ovviamente, significa che anche noi stessi siamo parte della vita quotidiana e dell’ambiente degli altri: la dipendenza e l’influenza reciproca sono parte fondamentale della condizione della società umana.

Se si vuole coltivare ed approfondire lo sviluppo della nostra personalità umana, si devono tenere sempre uniti questi 5 elementi, senza mai separare l’uno dall’altro. Sono elementi fondamentali: neanche uno di essi può essere trascurato, tutti concorrono allo sviluppo globale dell’essere umano.

²⁴ Secondo la filosofia pratica Okido Yoga tutti noi proveniamo da una medesima fonte, da una stessa origine, eppure ognuno porta con sé qualcosa di unico, qualcosa che lo contraddistingue, che determina il suo carattere personale.

2.3.2 I 10 stadi

1° stadio: Yama e Niyama (seishin shujo)

Yama è quello che non si deve fare:

- Non uccidere: nel senso di rispettare la vita di ogni essere. Vuol dire ama ognuno e ogni cosa.
- Non seguire il falso, soprattutto quando si percepisce che non si sta seguendo ciò che si ritiene giusto. Quindi essere coerenti con ciò in cui si crede, anche se questo costa dei sacrifici.
- Non rubare: inclusa anche l'ingratitudine verso ciò che utilizziamo dell'impegno altrui. ²⁵
- Non coltivare desideri egoistici: cioè seguire le scorrette aspettative senza dar valore a ciò che già si possiede, oppure la volontà che tutto si debba necessariamente risolvere a proprio favore.

In tal senso la fede nella vita e quindi in Dio, sviluppa la consapevolezza che tutto accada come deve accadere, non come senso di rassegnazione, ma anzi accettando ogni cosa come fosse un regalo, con fiducia nella Legge della Natura, comprendendo profondamente l'insegnamento che da essa se ne può trarre.²⁶

La voglia di possedere ci porta a desiderare anche ciò che non è predisposto per noi e che genera stanchezza. Invece la consapevolezza che tutto appartiene a tutti ed è un dono, ci porta a sentire gratitudine per ciò che abbiamo guadagnato, considerandolo sempre come un prestito.

A conclusione del percorso è utile ricordare quale sia lo scopo che si prefigge l'Okido Yoga anche attraverso i diversi aspetti di Nyama (cosa non fare): *“Per l'essere umano la via più naturale di vivere è quella che si manifesta attraverso l'amore e l'aiuto reciproco, insegnando gli uni agli altri, vivendo ed evolvendo in comune prosperità.”* (Yahiro, 2012, p.28)

Perciò è nato l'Okido Yoga, non solo per la salvezza personale, ma soprattutto affinché tutti possano vivere nella prosperità, vero senso dell'armonia ed in definitiva del vero yoga, unica condizione per la pace nel mondo. Spiegare come creare tutto ciò è il vero compito dell'Okido Yoga.²⁷

Niyama, ciò che deve essere fatto

- Purifica il corpo ed il cuore: attraverso lo sviluppo di una sensibilità corretta l'uomo sente ciò che è adatto a lui per una vita pura nell'alimentazione, nel comportamento, nell'atteggiamento e nelle relazioni.

“Una vita vissuta seguendo ciò che non è vero rende impuri” (ibidem).

²⁵ E' interessante sottolineare come vengano trasformate in positivo le indicazioni di ciò che non si debba fare, per cui il non rubare diventa “sii grato quando utilizzi il frutto della ricerca altrui”.

²⁶ Fare il miglior uso di ogni avvenimento, trasformandolo in un'occasione di studio e di sviluppo personale. Questa è una vita di fede, questo è il senso religioso della Vita (ivi, p. 21).

²⁷ L'Okido esiste per realizzare tutto questo, poiché la prosperità comune è il vero significato dell'armonia e cioè del vero yoga. Solo attraverso questa condizione può realizzarsi un mondo di pace. Questo è lo stile di vita dell'Okido. Attraverso l'insegnamento dell'Okido mi propongo di ricercare la strada per spiegare queste cose. (ivi, p. 28).

Spesso quando si parla di purezza si intende l'aspetto fisico, attraverso diete e movimento e non ci si accorge di quanto il proprio atteggiamento sia fondamentale nella purificazione del cuore e questo possa risultare determinante nella propria condizione generale. Il ringraziamento in particolare ha la grande capacità di creare uno stato d'animo meno inquinato da rabbia, invidia, ecc... Riuscire a ringraziare incondizionatamente è perciò il livello più alto di intellettualità umana, semplice ed allo stesso tempo complesso nel raggiungerlo, catartico e liberatorio.

- Sii contento di tutto ciò che c'è: *“Quel che accade non è che la cosa migliore che possa accadere e che vale la pena che accada.”* (Yahiro, 2012, p. 29)

Sembra una fede cieca, ma quando si mette in pratica questo atteggiamento nei confronti della vita, ci si accorge di quanto esso permetta di affrontare la quotidianità con uno spirito di accettazione della realtà per quello che è, senza inutili contrapposizioni, cercando di risolvere una ad una le situazioni problematiche, senza reazioni di dannoso rifiuto.

- Non smettere di praticare e di allenarsi: la società è sempre più portata verso una vita artificiale ed iperprotettiva, verso l'indebolimento fisico e dello stato d'animo, perciò impigrendo sfugge all'impegno con conseguenze negative sullo stato di salute fisico e mentale. L'allenamento quindi riporta l'equilibrio psico-fisico nell'uomo.²⁸

Accettare la realtà significa in ultima analisi essere presenti ed attivi seguendo le strade che si sono rivelate più corrette anche se queste richiedono impegno, sacrificio e scomodità.

- Scopri Dio in ogni cosa: ritrovare la manifestazione divina in ogni parte del creato, riconduce alla sacralità della vita.²⁹

Secondo l'Okido, Dio è presente in tutte le forme universali e tutto è parte del disegno divino, per cui non serve identificarlo in un'entità, ma egli pervade ogni entità.

2° Stadio: àsana (dozen), la stabilità del corpo e del cuore

Di solito si identifica lo Yoga con le posizioni (àsana), spettacolari e da contorsionisti, che si vedono in qualche rivista di moda, per migliorare la prestanza fisica e mantenere la linea.

Ritrovare una postura più naturale ha invece lo scopo di ricercare la propria stabilità fisica e dello stato d'animo, per poter esprimere appieno le capacità, i talenti personali e per manifestare in tal modo il proprio riconoscimento per il grande dono ricevuto della Vita.

Le posizioni yoga (àsana), si rifanno agli esseri ed elementi naturali, per ritrovare quindi la bellezza, la vitalità e la capacità intuitiva dell'istinto animale. Così, attraverso il movimento, si innesca un

²⁸ Più si fa alto il livello culturale della società e più tenderanno a crearsi in essa elementi di vita innaturali: per questo, di pari passo, cresce per l'essere umano la necessità di elevare il grado del suo allenamento. (Yahiro, 2012, p. 29)

²⁹ “Dio deve essere oggetto di fede, non di interessi [...]. La più grande differenza tra L'Okido e gli altri insegnamenti è che l'Okido ci spinge a cercare Dio al nostro interno, poiché solo chi trova Dio in se stesso può trovarlo negli altri.” (ivi, p. 29-30)

processo di purificazione e rafforzamento, tale da permettere lo sviluppo di un corretto modo di riconoscere ciò che è più adatto a noi rispetto al cibo, al modo di respirare, alle relazioni, ecc...

Per capire l'importanza della postura partiamo dal principio che l'uomo nasce da un'unica cellula e tutto ne risulta collegato (corpo, pensiero e spirito), per cui agendo su un aspetto ne consegue un cambiamento nella condizione generale. In virtù di questo concetto, l'azione sulla condizione fisica permette di intervenire sul pensiero, ecc... Il significato di Yoga infatti è legare insieme e in questo senso si riferisce appunto all'educazione di corpo, mente e spirito nella prospettiva di evoluzione globale umana.

Asana si allena nella quotidianità delle nostre mansioni, nelle posture da seduti, lavorando, comunicando con gli altri, ...per ogni situazione della nostra vita è possibile allenarci attraverso una postura consapevole soprattutto nella statica (Zazen).

3° stadio - Pranayama (seiki katsuyo): cogliere e valorizzare l'essenza della vita

Prana è l'essenza vitale che, attraverso il respiro e l'alimentazione, possiamo assorbire dall'esterno, attraverso lo sviluppo della sensibilità.

Attraverso l'aria ed il cibo possiamo equilibrare la nostra condizione.

4° stadio: Pratyahara (seikan jiritsu): sviluppare una coscienza libera diventando maestri di se stessi. Essere capaci di non perdersi e di mantenersi stabili in qualsiasi situazione ci si trovi, riuscendo così a sorridere, anche di fronte alla difficoltà più grave. *“In qualsiasi situazione vi veniate a trovare, sarete capaci di non perdervi e di mantenervi, al tempo stesso, nella migliore delle condizioni.”* (Yahiro, 2012, p. 37)

Per far in modo che le situazioni esterne non destabilizzino l'equilibrio interno, con Pratyahara ci si allena a non farsi condizionare dalle difficoltà fisiche e psicologiche, così da essere di sostegno agli altri nelle loro difficoltà. Quindi di fatto non farsi condizionare dalle situazioni in cui i nostri sensi sono messi a prova o in cui la ricerca della comodità e del piacere condiziona altri nostri principi morali, per una coscienza libera ed indipendente anche dalle lodi o dal biasimo altrui. Perciò la chiave per trovare la propria strada è di non chiedere agli altri, ma solo a se stessi.

5° stadio Dharana (toitsu ghyho): capacità di concentrazione

Riuscire a manifestare la massima capacità di focalizzare la nostra attenzione su un unico soggetto, senza distrarsi e senza tensione, aiuta ad armonizzare fisico e pensiero verso una perfetta collaborazione. Ciò permette in definitiva la manifestazione al massimo della capacità del pensiero, dell'attenzione e della forza fisica.

Tolte le distrazioni che distolgono l'attenzione dal percorso di studio e di realizzazione personale, è quindi importante concentrare il proprio impegno in ciò che, provenendo dal proprio interno, va nella

direzione della ricerca della verità. Come mantenersi quindi ben focalizzati nello studio inteso non unicamente come conoscenza attraverso i testi delle riflessioni altrui, ma anche e soprattutto come ascolto interno ed esperienza diretta rispetto ad un preciso argomento. Attraverso la sua vita vissuta intensa ed estrema, il Maestro Oki ha dato una chiara testimonianza di ciò che si deve intendere per vera ricerca.

La capacità poi di mantenere l'impegno costantemente verso la direzione scelta permette di approfondirne la comprensione.

6° Stadio Dyana (zenjo ghyoho): è la libertà dall'attaccamento.

È lo stato di calma assoluta del cuore come uno stagno con l'acqua pura. È l'equilibrio tra le forze opposte, è la meditazione ed il rilassamento. È il non attaccamento e non pregiudizio per un cuore libero da limitazione e condizionamento. Una condizione di forza e rilassamento assieme per diventare liberi ed in grado di vivere la vita in piena gioia.

“Dhyana crea una condizione stabile del cuore nella quale la mente non cadrà mai in confusione o agitazione anche se ci si trovasse di fronte a una spada sguainata, [...]” (Oki, 2004, p. 193).

Per creare tale condizione è indispensabile una corretta alimentazione e respiro, oltre ad uno stato d'animo equilibrato. Dyana è la condizione assolutamente naturale del corpo e quindi la possibilità di poter sentire la realtà in modo altrettanto naturale e corretto.

7° Stadio Bhakthi (ghinjin ghyoho): la fede nella vita

Con un corpo ed un cuore in armonia con se stessi e con gli altri, attraverso lo stadio di Bhakti Yoga, l'uomo trova la strada per donare se stesso a Dio senza condizioni o attaccamenti, senza calcolo e senza perdersi. ” *Dedicarsi incondizionatamente agli altri e agire in ogni circostanza senza alcun calcolo.* ” (Yahiro, 2012, p. 41)

Perciò la salvezza personale non può essere disgiunta dalla salvezza degli altri. *“Si può parlare di Yoga solo quando si uniscono la gioia dentro di sé e quella del mondo fuori di sé”* (Oki, 2004, p. 243).

Essere troppo attaccati al piacere o al solo proprio punto di vista non permette di percorrere la strada della ricerca attraverso il servizio incondizionato che permette di liberarsi dalla costrizione dettata dall'ego.

8° Stadio Samadhi (zanmai ghyoho): unione della propria vita con quella degli altri.

L'io si dissolve nel creato, senza barriere ed in risonanza con tutto, dove nasce il vero amore, l'amore sacro, perché si comprende profondamente il cuore degli altri. È ciò che con termine più vicino a noi chiamiamo empatia da “en-pathos” “stesso sentire”.

“Samadhi è lo stadio dell’unificazione di se stessi con gli altri, la condizione grazie alla quale possiamo elevare il nostro cuore verso una dimensione sacra e verso la gioia profonda della beatitudine” (Oki, 2004, pp. 232-233).

Il lavoro umano in questo senso è un campo di allenamento verso la manifestazione delle proprie capacità e talenti offerti alla comunità, per la costruzione di una società basata sulla prosperità reciproca, attraverso la collaborazione ed il servizio incondizionato. Solo in tal modo viene valorizzata la parte nobile della vita, senza scadere nel baratto tra la fatica ed il denaro, tipico della società basata sul materialismo.

Dyana è la stabilità fisica che porta all’armonia del cuore.

9° stadio Buddhi (busho keatsu ghyoho) l’evoluzione dell’anima che raggiunge la dimensione sacra. La capacità di vedere la presenza di Dio in ogni cosa e quindi di trattare ogni cosa come fosse Dio. È quindi lo stadio del Buddha, di Gesù e di tutti i grandi profeti della storia, di chi dedica tutto se stesso alla valorizzazione delle persone e delle cose creando armonia e prosperità.

10° Stadio Prasad: il mondo della preghiera

“...è la condizione in cui si sperimenta una gioia divina [...]una gioia profonda e assoluta si sente prorompere nel corpo e dal cuore [...] ogni cosa è bontà e gioia.” (Oki, 2004, p. 244).

È la vera gioia, la gioia sacra; è quella che si può sentire insieme agli altri e, allo stesso tempo, insieme con Dio. È lo stato per cui Dio stesso può ricevere gioia in quanto tutti gli esseri possono gioire e ricevere beneficio in egual misura. Prasad è la condizione ideale della vita sociale, quella cioè che tutti gli uomini dovrebbero proporsi di raggiungere. Il proposito dello yoga è quello di costruire una tale società.

Senza scoraggiarsi tutti possono avvicinarsi a questa condizione ed il grande esempio sono la vita del Buddha e di Cristo, come modelli del più alto livello di umanità mai raggiunto dall’uomo, per diventare come loro, cercando di imitarli.

Questa è la vera pratica dello Yoga.³⁰

³⁰ [...] il proposito dello Yoga non è quello di liberarsi dalle malattie o dagli stati ansiosi, ma quello di fare il miglior uso di ogni momento della propria vita. Una persona può liberarsi dai disturbi ed essere in buona salute, ma ciò significa solamente che si trova al punto di partenza per condurre una vita veramente umana. Da questo punto comincia il vero Yoga.” (Yahiro, 2012, p. 35).

CAP. 3° Il modello di riferimento, lo Yoga Educativo

3.1 La storia

Lo Yoga Educativo (d'ora in poi chiamato Y.E.) è nato nel 2007 dalla mia esperienza scolastica e yogica.

Nel 1987 iniziai a praticare Okido Yoga presso il Centro "Un ponte" a Mestre (Ve), mentre lavoravo come educatore presso il centro di interessi di Villa Capuzzo per ragazzi in difficili situazioni scolastiche e familiari dei quartieri di S. Zeno, S. Angelo e Canizzano nel comune di Treviso. Venivano proposti dei laboratori di cucina, falegnameria, ecc. oltre ad aiutare i ragazzi nello studio quotidiano delle materie scolastiche.

Ricordo che alla sera stanco, dopo il lavoro, mi recavo al corso di Okido yoga e lì ritrovavo forza, vigore ed entusiasmo; dopo ogni incontro avveniva sempre questo positivo cambiamento che mi sorprendevo. La pratica dello yoga continua tutt'ora e nei momenti di difficoltà mi permette di ritrovare stabilità fisica e dello stato d'animo.

Ho poi seguito assieme alla mia famiglia dei laboratori di Okido yoga per genitori e figli, dove ho potuto apprezzare la gioia di praticare assieme ad altre famiglie.

Nel 1990 iniziai il percorso professionale come docente della scuola statale primaria, conducendo queste due fondamentali esperienze di vita parallelamente, senza mai portarle a contatto una con l'altra, ma mantenendole ben distinte, perché sentivo che da entrambi gli ambienti esisteva un atteggiamento di ostile pregiudizio.

In particolare la scuola giudicava poco razionale, fideista e fanatico chi frequentava lo Yoga, mentre da chi praticava Yoga, la scuola era considerata troppo intellettuale, normativa ed incoerente.

Attorno al 2007 decisi di introdurre, in una classe seconda primaria dove insegnavo, alcune pratiche yogiche durante l'ora settimanale di educazione motoria.

Iniziai così lentamente ad inserire man mano alcuni esercizi di Yoga che avevo praticato nei laboratori per genitori e di cui mantenevo vividi ed entusiastici ricordi, oltre ad altre pratiche che provenivano dall'Hatha Yoga proposto agli adulti.

In quell'esperienza capii che per proporre un percorso, almeno semestrale di yoga a bambini, fosse necessario programmare delle lezioni che progressivamente conducessero, attraverso pratiche diverse, verso il raggiungimento di alcuni obiettivi. Insomma era necessario strutturare un vero e proprio progetto di Y.E.

Pertanto si rendeva necessario:

- definire dei chiari obiettivi;
- creare un accurato percorso di pratiche varie e divertenti

- cercare degli strumenti per verificare gli obiettivi prefissati.

Nel 2013, dopo anni di sperimentazione, assieme ad altri insegnanti ed esperti in varie discipline, abbiamo fondato un'Associazione per proporre dei percorsi per insegnare il metodo dello Y.E.

Così iniziarono man mano ad operare nella scuola più insegnanti praticando lo Y. E. nei diversi contesti, in cui ognuno di noi si trovava ad operare, dalla scuola dell'infanzia, alla scuola secondaria di secondo grado, ai corsi extrascolastici pomeridiani gestiti da cooperative, associazioni, ecc...

Nel frattempo andava sempre più ad affinarsi in generale il metodo, le pratiche ed il progetto complessivo, con l'insostituibile apporto dei collaboratori ed in particolare di mia moglie Lida.

Nel 2014 è nato il primo corso di formazione in Y. E. riconosciuto dal MIUR a livello provinciale, ampliatisi poi a regionale ed infine a nazionale.

Man mano che ci confrontavamo con le responsabilità di formatori, cresceva sempre più il bisogno di approfondire i fondamenti teorici e della prassi dello Y.E.

Perciò nel 2016 ho pensato di presentare il progetto alla selezione per il percorso dottorale presso l'Università degli Studi di Padova per avere tempo, spazi e sostegno di ricercare, riflettere e sperimentare sull'ambito della formazione di Insegnanti in Y.E, implementandone le basi teoriche ed una struttura con una certa chiarezza nella metodologia e nei contenuti. Man mano che proseguiva la ricerca mi rendevo conto delle potenzialità che offriva lo Y.E. e si allargava sempre più il panorama di studio e di confronto.

Nel frattempo continuava la pratica con bambini e ragazzi nelle scuole e con i Corsi di Formazione per insegnanti di Y.E. vera ed imprescindibile linfa vitale di approfondimento e verifica del modello dello Y.E.

La ricerca quindi si è sviluppata parallelamente tra la prassi, nella gestione di corsi con gruppi di bambini/ragazzi e di formazione degli insegnanti e la teoria con lo studio bibliografico e la frequenza di seminari, convegni, ecc. proposti dall'interessante percorso dottorale dell'UniPd.

La stesura della presente tesi perciò sintetizza le esperienze e le riflessioni di 30 anni di studio e pratica in ambito yogico, scolastico ed accademico.

Attualmente il Ministero ha accreditato l'Associazione "Yoga Educativo", per cui tutte le attività da essa proposte risultano riconosciute dal MIUR, mentre il dipartimento di psicologia dell'età evolutiva e della socializzazione dell'Università degli Studi di Padova, ha indetto un corso di Alta Formazione sullo "Yoga a scuola" basato anche sull'esperienza dello Yoga Educativo.

3.2 I principi

I seguenti principi sono, in misura diversa, trasversali alle diverse età.

Il **Principio cardine** su cui ruota lo Y.E. è il seguente: compito dell'adulto educatore è preservare l'originale capacità istintiva del bambino di vivere secondo natura, affinché l'educazione materialistica della società mondana non ne inquina la purezza ed egli possa essere protagonista della creazione di un futuro di prosperità reciproca e di pace.

Viene posta Pertanto la massima attenzione alla natura individuale che caratterizza ogni persona che deve essere protetta ed allo stesso momento conosciuta e sostenuta. Ne deriva un intervento non invasivo dell'educatore che sviluppi nella persona il carattere umano più naturale e quindi non mediato dalla falsa mondanità delle esteriori "buone maniere", ma che invece preveda lo sviluppo di un vero ed autentico "cuore umano" (Yahiro2014).

A questo proposito Rousseau dichiara *"Come sarebbe dolce vivere tra noi, se l'atteggiamento esteriore fosse sempre l'immagine delle disposizioni del cuore. [...] Prima che l'arte avesse modellato le nostre maniere e insegnato alle nostre passioni un linguaggio controllato, i nostri costumi erano rozzi, ma naturali."* (Rousseau, 1994, p. 7).

Per

Per realizzare questo principio è innanzitutto fondamentale tener presente l'**aspetto motivazionale** che trova sintesi nell'espressione: imparo solo ciò di cui ho bisogno. I ragazzi passano troppo tempo fermi, seduti ad immagazzinare nozioni, spesso caricati di ansie ed aspettative, accumulando stati di *stress* e di frustrazione, poiché l'unica loro motivazione consiste, nel miglior dei casi, nell'accontentare le aspettative altrui: famiglia, docenti, ecc...quindi sempre e solo proiettati verso delle motivazioni estrinseche che non riflettono perciò una decisione interna di rispetto della propria volontà ed individualità, non considerando quindi lo sviluppo dei propri talenti. Non è dato loro modo di trovare delle motivazioni interne che giustifichino ciò che stanno facendo e che sviluppino i personali interessi. Lo Y.E. quindi propone l'impegno verso pratiche che rispondano ai loro bisogni e che risvegliano la motivazione, verso vere e costruttive necessità motivandone l'impegno. Il principio della motivazione poi prende delle accezioni diverse secondo l'età: nei bambini infatti lo stimolo della motivazione passa attraverso l'utilizzo del **linguaggio ludico**, con cui sviluppano al massimo e con gioia la loro fisicità, un tema centrale e fonte di motivazione che li diverte e favorisce il contatto tra allievi e con l'educatore.

Se il gioco è comunque una chiave importante per destare la loro attenzione, è allora fondamentale usarne le potenzialità applicandolo creativamente alle diverse proposte. Motivazione, creatività e gioco rappresentano così i punti di forza su cui l'educatore, come facilitatore di esperienze, può far leva nel suo intervento, assumendo in tal modo un forte significato per l'allievo. Va tolta la convinzione che solo ciò che intendiamo serio (studiare, scrivere, ecc..) sia edificante per bambini e

ragazzi. Gli schemi, i diagrammi, le mappe mentali e le LIM, sono sì preziosi, ma c'è molto altro che stimola la partecipazione dell'allievo. Compito dell'educatore è quindi creare un ambiente in cui i bambini imparino giocando, si divertano con i pari, relazionandosi e muovendosi, naturalmente. Quando l'allievo trova motivo per impegnarsi in ciò che fa, si coinvolge totalmente e cerca di apprendere più che può per "carpire" la conoscenza all'insegnante. Non servono quindi tante schematizzazioni per sintetizzare e facilitare la comprensione. A questo proposito è utile ricordare come nell'educazione ispirata allo Zen, il Maestro non renda comodo l'apprendimento, ma anzi crei appositamente delle difficoltà, per mettere così alla prova la forza motivazionale dell'allievo e per capire se egli stia realmente sviluppando i suoi veri talenti, oppure facendo ciò che socialmente è più conveniente ed apprezzato.

Tornando alle motivazioni l'esperienza nello Y.E. ha mostrato che i ragazzi, a differenza dei bambini, sentono importante la creazione di **relazioni significative** con il gruppo e con l'amico/a, quindi lavorando con loro serve creare occasioni che permettano la collaborazione e la comunicazione, bypassando i blocchi, le insicurezze, accentuate dalla massificazione che li costringe ad essere sempre qualcun altro diverso da loro stessi e ad allontanarsi dalla preziosità del proprio essere personale, unico ed irripetibile.

La comunicazione che si svolge anche e soprattutto attraverso il **contatto fisico**, diventa fonte di forte ed autentica motivazione e quindi filo conduttore dei principi: se si accarezza la testa di un bambino dicendo "Sei bravo" il suo corpo si rilassa interamente. Attraverso le carezze li possiamo educare in modo silenzioso, offrendo loro una via pedagogica più efficace. Nei loro feedback riportano frequentemente la preferenza verso le attività di contatto che purtroppo oggi, soprattutto tra insegnante ed allievi, sono spesso limitate dalla freddezza dei rapporti umani originata anche dalla mancanza di fiducia tra adulti (genitori e docenti) e da esagerate normative sulla *privacy*.

La motivazione necessita di concretezza e quindi si collega al prossimo principio che riguarda la **Pratica** e si trova sintetizzato sul seguente Chikai :

"Grazie alla natura, sono consapevole che ogni insegnamento che non sia messo in pratica è cosa vana.

Grazie alla natura, ho capito che la conoscenza senza la pratica non è che una cosa morta.

Grazie alla natura, sono consapevole che la via per comprendere la verità è l'unificazione della conoscenza con la pratica.

Grazie alla natura, d'ora in poi farò ogni cosa con consapevolezza.

So che ci sono tanti buoni insegnamenti, ma che questi hanno un valore e diventano vivi in me solo quando sono praticati.

Io mi impegno a diventare un praticante di buoni insegnamenti.” (AAVV, *Luce Diretta* n. 4, 1994, p. 9).

Questo principio ci insegna a privilegiare sempre la pratica come strumento didattico, per permettere agli allievi di comprendere profondamente attraverso il loro agire ed i sensi e di far tesoro delle proposte educative. Alla pratica segue il momento della **verbalizzazione**, dove sulla base dell'esperienza svolta, l'educatore, attraverso l'interazione dialogica, stimola la comunicazione su temi, concetti e valori fondamentali come la collaborazione, l'onestà, il servizio, la generosità, ecc... Dalla letteratura pedagogica viene sempre sostenuto che il bambino non è una scatola da riempire di nozioni e che deve sperimentare, provare, sbagliare, in nome dell'**approccio laboratoriale** (Zecca, 2018). Tale principio, costantemente oggetto di trattazione manualistica e di grande valore scientifico, nella pratica, nelle attività d'aula e a volte anche in palestra, viene disatteso ricadendo, ancora una volta, nella classica lezione frontale, anche accompagnata dalla tecnologia (LIM, PPT, ecc..), in cui l'allievo rimane seduto a compilare schede preconfezionate o ascoltando passivamente l'insegnante mentre spiega.

La pratica è volta anche a creare le condizioni per relazionarsi positivamente attraverso la cura e l'amorevolezza del contatto e del **massaggio** che come un'onda parte dagli allievi giungendo alle famiglie. Spesso infatti i bambini lo propongono spontaneamente a casa con genitori, fratelli ed amici.

Il massaggio nel percorso di una pratica di Y. E. si trova alla conclusione della lezione, come punto di arrivo dell'itinerario educativo, come momento in cui convergono e si completano tutte le fasi. Il massaggio è l'occasione in cui sperimentare la potenza del respiro, della concentrazione, della visualizzazione, i principi della collaborazione e del prendersi cura dell'altro.

Alla base di ognuna delle attività, messe in atto da questo percorso, sono presenti i 3 principi di **respiro-consapevolezza-azione** che differenziano sostanzialmente lo yoga dalla ginnastica e caratterizzano ognuno dei 9 passaggi dello Y.E. ed in particolar modo il percorso del 3° (respiro), 4° (consapevolezza) e 5° (azione) stadio e che rappresentano il fondamento di ogni fase. Il respiro quindi permette, attraverso un'azione fisica, il dialogo dall'esterno verso l'interno, influenzando così la componente temporale dell'agire, per rallentare il frenetico susseguirsi delle azioni, fatto di intervalli velocissimi che, cadenzati dallo scorrere imperterrito dei fotogrammi dei *media* o dal continuo chiacchiericcio inconsapevole dei *social*, non permettono di trovare più tempi e spazi per fermarsi ed ascoltarsi. Perciò il respiro permette lo sviluppo di un'intima consapevolezza, per confluire poi nell'azione che viene dall'ascolto interno e dalla stretta connessione con sé. Per creare naturalmente un vero contatto con sé è necessario quindi realizzare un percorso che alterni **tensione e rilassamento** che rappresenta il prossimo principio. Non c'è difatti rilassamento senza tensione e viceversa, nella

misura in cui le pratiche si susseguono, creando un'onda che alterni momenti di forte impegno fisico ad altri che invece portino verso la calma ed il rilassamento. Come un muscolo teso, per essere rilassato, deve essere massaggiato prima con una certa forza e pressione e poi con più delicatezza, così vale anche per lo stato d'animo: affinché la sua condizione si pacifichi è necessario alternare dei momenti di attività dinamica, a momenti più tranquilli.

Uno stato d'animo più stabile e bilanciato, spesso indispensabile per convivere con un ambiente anche adulto spesso fortemente conflittuale, permette la manifestazione del principio di **rispetto verso l'altro**, per cui gli allievi abituati a urlare, ritrovano un po' di pace e si quietano, mentre quelli abituati a sussurrare ritrovano la propria voce e forza. Lo Y. E. cerca l'interazione con gli allievi, affinché ritrovino il senso ed il bisogno della quiete e l'amore per la riflessione, sia da soli che in gruppo.

Lo Y.E. attraverso la fase yogica dello *Yama-niyama* (cosa fare e non fare) propone decisamente i **buoni valori e metodi** che permettano ai giovani di costruire il loro carattere, il loro essere, nel rispetto dell'unicità di ciascuno. (Giacomin, 2019). Ormai si ha paura di nominare i valori perché si è poi obbligati a seguirli. Si dubita su tutto e su tutti, per cui ogni cosa è messa in discussione ancor prima di provarla, solo perché teoricamente o ancor peggio ideologicamente non si è d'accordo, ancora prima di viverla, senza averla sperimentata, solo ed unicamente per pregiudizio!

Per uscire dal pregiudizio è necessario perciò approfondire il principio **dell'ascolto interiore**, punto nodale dello Y. E. che permette di riconoscersi e scoprire quel pozzo di profonda saggezza interna, da cui si può attingere in ogni istante della vita. È l'aspetto che lo distingue dalle altre proposte didattiche, in genere rivolte ad acquisire altre conoscenze ed informazioni dal mondo esterno, piuttosto che sondare al proprio interno. Nella lezione di Y.E. l'ascolto interno viene proposto nella fase di visualizzazione che è preceduta dal gioco di scarico e dal respiro, affinché l'allievo vi giunga rilassato e concentrato. Dopo la visualizzazione, spesso i bambini, raccontano sorpresi di non aver mai provato quella sensazione di intimità con loro stessi, una zona franca dalle tensioni della vita quotidiana in un ambiente empatico. La profondità del contributo dello Yoga Educativo verso bambini e ragazzi sta proprio nel permettere loro di conoscersi, di percepire la personale unicità nel silenzio di un respiro (Van Lysebeth, 1971), nel chiudere gli occhi ed immaginare, nel lasciarsi trasportare dalle magiche frasi di una fiaba. Se fin da piccoli insegniamo loro a fermarsi un po', entrando in contatto prima di tutto con loro stessi, saranno poi degli adulti consapevoli delle proprie emozioni e del proprio carattere. Possiamo aiutarli a prendere consapevolezza di loro stessi, del loro agire, del loro respiro, migliorando la postura, l'equilibrio e la concentrazione, sviluppando la fantasia e la creatività, attraverso visualizzazioni o giochi con le favole delle *àsana*, favorendo la socializzazione. Ed il gioco sarà sempre il nostro alleato che ci permetterà anche di ricostruire quello che è stato perso da anni di educazione innaturale e da una scuola auto referenziata. Con lo Y. E.

infatti formiamo gli adulti del futuro e dobbiamo far sì che crescano in armonia con loro stessi, che siano in grado di riconoscere le proprie emozioni e di gestirle nel rispetto di sé e degli altri, anche in ambito familiare.

Se si interviene sulla condizione interna degli allievi non si può tralasciare **la famiglia**.

Lo sguardo alle famiglie è pertanto un altro importante principio dello Y.E. dove possiamo vedere la gioia sincera negli occhi dei ragazzi che praticano assieme agli adulti. L'entusiasmo dei piccoli viene trasmesso anche ai genitori, tanto da spingerli a praticare e a divertirsi insieme. Nella pratica tra genitori e figli, che fa parte del percorso dello Y.E., gli adulti si possono permettere di togliersi da dosso la pesantezza e la cupezza create da: le responsabilità svolte senza entusiasmo; la mancanza di motivazione in ciò che si sta facendo; il lamento continuo per tutto e per tutti; la ricerca spasmodica della propria comodità e del proprio tornaconto a tutti i costi, alimentando così il proprio egoismo.

L'azione consapevole e la presa di coscienza della propria identità nascono dal cuore, dall'ascoltarsi e dal respiro che ci mettono in contatto con la profondità della nostra coscienza attraverso l'intuizione. Da essa si sviluppa la vera **gratitudine**, ovvero riuscire a sentire profondamente e incondizionatamente il senso del ringraziamento, porta di ingresso verso la felicità. È interessante notare come nella lingua greca moderna, il termine italiano "contento" si traduca con ευχαριστημένο che letteralmente significa "ringraziante", cioè grato, nella misura in cui la gratitudine verso sé stessi e gli altri offre la possibilità di vivere pienamente la nostra quotidianità.

Non basta però affidarsi solo al metodo dello Y.E. per poter applicare tutti i precedenti principi, ma è indispensabile un corretto atteggiamento e disponibilità d'animo dell'educatore e per ciò è necessario un suo percorso di **preparazione personale**, per riscoprire un canale di autentica comunicazione con gli allievi, per ritrovare fisicamente e psicologicamente stabilità, forza fisica ed equilibrio; per abbassare il livello di attaccamento alle cose e di fissazione solo sulle proprie difficoltà vere o presunte; per togliere i pregiudizi e liberare la mente dall'attaccamento egoistico; per far buon uso anche del silenzio per lasciare spazio all'allunno come lo spiega Milan: "*Proprio - l'ascolto attivo - [...] è manifestazione esplicita dell'accettazione: una modalità di incontro che induce l'insegnante a lasciare spazio, attraverso la dimensione del proprio silenzio, a tutto quanto parla, spesso senza parole, nella persona dell'allievo; il docente è portato ad eliminare il vizio assai comune di - parlar troppo - ; si dispone a lasciare da parte altri problemi, anche personali, che possono produrre rumore nell'interazione educativa impedendogli l'autentica comprensione che può consentire all'allunno di esprimersi per quello che è.*" (Milan, 1989, p. 130) Rieduca in tal modo la sensibilità naturale e la capacità relazionale e di adattamento, come avviene in modo certamente efficace attraverso lo studio e la pratica dei 10 stadi dell'Okido Yoga, i cui principi integrano le regole morali con le pratiche legate alla postura, al movimento consapevole, al respiro, all'alimentazione, alla

concentrazione ed alla meditazione. È essenziale quindi formare, sul piano teorico-pratico, degli educatori competenti, affinché, sperimentando i benefici dello Y.E. , possano poi trasmetterli con gioia e competenza a bambini e ragazzi.

Un educatore adeguatamente formato, potrà essere così in grado di relazionarsi positivamente con gli allievi, proponendo, a seconda delle loro esigenze, le attività o le pratica più adeguate, nella misura in cui abbia acquisito e sviluppato il giusto grado di competenza e di sensibilità che gli permetta di entrare in più diretto contatto con il gruppo classe. **Ogni sessione di pratica** dovrebbe essere vissuta dall'educatore, come la creazione di **un'opera artistica**, in cui trasmettere disponibilità, esperienza ed amore, sentimenti indispensabili per lo sviluppo in ogni allievo dell'ascolto del proprio mondo interiore, per comprendere e riconoscere ciò che la Vita e la natura gli hanno donato.

La preparazione dell'educatore quindi si rifà innanzitutto alle pratiche del percorso yogico proposto da Patanjali, dalla cosiddetta “base etica (*yama-niyama*); la consapevolezza e la stabilità psico-fisica (*àsana*); lo sviluppo di un respiro profondo ed equilibrato, assieme ad un'alimentazione adatta e bilanciata del (*Pranayama*); la capacità di autocontrollo delle emozioni e dell'indipendenza del proprio agire, rispetto alle pressioni dei sensi, per creare una stato d'animo stabile e centrato (*Pratihara*); l'abilità di concentrare le proprie forze verso un obiettivo con costanza, perseveranza ed ascolto senza disperdere la propria attenzione (*Dharana*).

Questa prima parte del percorso laboratoriale, può già rappresentare una buona base formativa dell'educatore, con cui potrà sviluppare il proprio atteggiamento rispetto al “sapere”, “saper fare” e “saper essere”.

I temi da considerare assolutamente indispensabili, sia per l'autoformazione dell'educatore che per la formazione degli allievi, riguardano la capacità di: sentire gratitudine; sperimentare la gioia del servizio incondizionato verso la comunità; sentire profondamente il valore e la sacralità di ogni creatura dell'universo, comprendendo il valore creativo della conoscenza. Questi principi andranno a bilanciare le spinte estremizzate verso la competitività presenti sotto varie forme, tra le proposte delle diverse agenzie educative, in particolare in ambito sportivo, ma non solo.

Lo Yoga a scuola è un'opportunità, un arricchimento, sia per l'insegnante che per i bambini.

Per l'insegnante in quanto i bambini sono una fonte inesauribile di spunti ed insegnamenti. Per i bambini perché finalmente si sentono liberi di imparare giocando, divertendosi. Lo Y.E. sta creando una nuova cultura in ambito scolastico e pedagogico.

3.3 I 9 passaggi della pratica

La pratica dello Yoga Educativo si caratterizza per la chiara strutturazione dei seguenti 9 passaggi all'interno di ogni sessione: cerchio iniziale, gioco dinamico di scarico, respiro dinamico e statico, visualizzazione, àsana individuali, àsana in coppia, gioco di contatto, massaggio e cerchio finale.

Nel primo passaggio, il cerchio iniziale, gli allievi arrivati in palestra e si dispongono in cerchio assieme all'educatore. Si inizia con un saluto assieme ad occhi chiusi per cominciare lentamente a prendere contatto con sé stessi, togliendo per un attimo il controllo della vista sulla realtà esterna, per concentrare lo sguardo verso l'interno.

Nel primo incontro ogni allievo dice il proprio nome ed altre informazioni come: l'animale o il cibo o lo sport o il cantante o l'attore o il film, ecc.... che preferisce. In tal modo viene dato spazio e risalto all'espressione dell'individualità di ognuno, affinché tutti si sentano importanti nel gruppo. Poi eventualmente si può scegliere un canto mimato da fare assieme per aiutare a creare un'atmosfera di gruppo aiutati dalla voce all'unisono. Infine l'educatore annuncia ed eventualmente spiega brevemente le regole del successivo gioco dinamico e di scarico.

Dal momento che di solito gli allievi arrivano molto carichi di tensione e con una gran voglia di giocare e correre, il cerchio iniziale, dopo il primo incontro, in cui si dedica più tempo per conoscersi, dura solo qualche minuto.

Il secondo passaggio comprende il gioco dinamico per lo scarico delle tensioni che solitamente gli allievi hanno accumulato precedentemente durante le lezioni in classe da seduti. Vengono proposte delle attività molto dinamiche e con poco contatto fisico, così da permettere agli allievi di scaricare le tensioni divertendosi e nello stesso tempo evitare che lo sfogo della tensione sia diretto verso i compagni. La durata non dovrebbe essere superiore ai 5/8 minuti, oltre ai quali la frenetica attivazione produrrebbe l'effetto contrario di eccitamento adrenalinico. Spesso si tratta di giochi semplici, anche già conosciuti, in cui sono state modificate le posizioni e le andature ispirate al mondo animale o in genere naturale.

Nel terzo passaggio che comprende il respiro dinamico e statico gli allievi, ben rilassati e divertiti dal precedente gioco, sono ora progressivamente condotti verso l'autoascolto, attraverso il respiro, prima dinamico e poi statico, per permettere di entrare di più in contatto con loro stessi. Il respiro infatti crea un percorso verso il proprio interno, basandosi sempre su un'attività fisica, ma permettendo un momento di passaggio tra l'esterno e l'interno come osserva il M° Oki: *“Nello Yoga due sono gli aspetti fondamentali nella pratica degli esercizi di respirazione: il primo è quello della creazione di armonia tra la sfera fisica e quella psichica e il secondo è quello del conseguimento della padronanza di sé attraverso la consapevolezza del proprio respiro. Esso crea comunicazione fra il corpo e la mente.”* (Oki, 2004, p. 130)

Nella prima parte degli esercizi di respiro, dal momento che il corpo è ancora sollecitato dagli sforzi dell'attività precedente, quindi con un battito cardiaco accelerato, il respiro concitato e una pronunciata sudorazione, l'educatore, per creare un progressivo abbassamento della frenesia fisica, propone delle pratiche di respiro in cui l'azione respiratoria viene abbinata a delle posizioni yogiche con movimento come per esempio l'andatura del gatto, dell'orso ed altre. Quando il respiro si è man mano allungato si procede con una pratica più statica di ascolto dell'espiazione e dell'inspirazione, sentendo internamente l'effetto fisico ad esempio attraverso l'ascolto con il palmo delle mani a contatto il proprio torace ed addome.

Con il quarto passaggio si entra nel cuore dell'ascolto attraverso la visualizzazione in cui l'allievo, sdraiato durante i primi incontri e seduto negli incontri successivi e ad occhi preferibilmente chiusi, segue le indicazioni dell'educatore che lo porta concentrarsi su uno o più aspetti che possono essere: immagini mentali, sensibilità interna al proprio corpo, suoni e rumori, profumi. Ciò gli permette di imparare a "pensare e non ad essere pensato" (Eliade, 1952, p. 57)³¹, quindi a dominare l'attività mentale e dare un ordine al proprio pensiero senza esserne condizionato. È un percorso, anche in questo caso progressivo, che, facendo inizialmente leva su uno stimolo ludico, attraverso ad esempio dei semplici indovinelli da immaginare, introduce poi via via l'allievo a sviluppare e raffinare sempre di più la propria sensibilità. Successivamente, con i ragazzi della scuola secondaria, l'educatore può stimolare la verbalizzazione rispetto ad immagini, sensazioni ed emozioni provate. Questo è un momento importante per lo sviluppo di un percorso di educazione affettiva in cui l'allievo è spronato a descrivere le sensazioni provate, sviluppando così maggior consapevolezza.

Il quinto passaggio degli āsana individuali, riguarda appunto le classiche posture yogiche (cobra, gatto, farfalla, fiume, mezzaluna, ecc...) che, richiamandosi agli elementi naturali, vengono prima proposte, soprattutto ai bambini più piccoli, attraverso il movimento quindi come imitazione delle andature degli animali, con lo sfondo integratore creato dalla favola, e poi proponendo gli āsana in modo progressivamente più statico. La funzione di questo passaggio consiste nel portare la consapevolezza raggiunta attraverso il respiro e la visualizzazione, su un piano più dinamico, come ascolto della posizione e sui suoi effetti a livello fisico (muscoli, scheletro, tendini...), del respiro (profondo e lento o superficiale e veloce, ecc...) e dello stato d'animo (sensazioni, emozioni, senso di stabilità, ecc...). Per cui dopo aver approfondito l'ascolto interno nella staticità, con il respiro e la visualizzazione, l'educatore successivamente propone l'ascolto interno più dinamico.

³¹ *"la concentrazione in un solo punto, ha come risultato immediato la censura pronta e lucida di tutte le distrazioni, di tutti gli automatismi mentali che dominano e, in realtà, fanno la coscienza profana. Il profano, abbandonato all'arbitrio delle associazioni (generate alla loro volta dalle sensazioni e dalle vasana,), trascorre la sua giornata in balia di un'infinità di momenti disparati e come esteriori a lui stesso.[...] sotto l'apparenza del <<pensiero>> si cela uno sfavillio indefinito e disordinato che le sensazioni e le parole e la memoria alimentano. Primo dovere dello yogin è di pensare, cioè di non lasciarsi pensare".*

Con il sesto passaggio, portiamo poi l'allievo a percepire consapevolmente nella dinamica, oltre a sé, anche l'altro, proponendo appunto le pratiche di āsana a coppie, dove può sperimentare la collaborazione indispensabile per realizzare le posture assieme. Funzione di questo passaggio è portare la consapevolezza nelle relazioni con i compagni per star bene oltre che con sé anche con l'altro.

Ora nel settimo passaggio l'educatore propone dei giochi in cui, a differenza del precedente secondo passaggio, dove veniva privilegiato l'aspetto dinamico, la componente predominante sarà il contatto. A questo punto infatti è possibile proporre delle attività che presuppongono una relazione fisica più stretta tra gli allievi, in cui poter sperimentare la consapevole responsabilità maturata nei passaggi precedenti, senza appunto muoversi con violenza verso sé e gli altri. Un altro obiettivo di questa fase è di creare propedeuticamente un momento di passaggio verso il contatto con l'altro, che verrà proposto successivamente con il massaggio. Non sempre infatti è possibile presentare fin da subito il contatto diretto, dal momento che alcuni allievi sono ancora carichi di tensione e potrebbero far del male agli altri durante il massaggio.

Il penultimo passaggio è composto appunto dalle pratiche di massaggio, come compimento del percorso di consapevolezza da sé verso gli altri. Viene proposto con pratiche che coinvolgono tutto il gruppo assieme o diviso a coppie. È di solito l'attività preferita dagli allievi perché fa loro percepire il senso di unità, di essere ben voluti dagli altri e ciò li rilassa. L'ambiente esterno (famiglia, scuola, comunità, amici, ...) non sempre sostiene il bambino o il ragazzo nelle difficoltà che affronta nella crescita, ma è invece spesso molto esigente o litigioso e lo costringe ad uno stato di continua allerta che genera tensione mentale e fisica. Perciò ha bisogno di momenti di sosta, di intervallo tra un'attività e l'altra, di pace in cui relazionarsi positivamente con i compagni senza creare o subire emarginazione, ma sentendosi parte del gruppo accettato dagli altri. Ecco questo è il motivo per cui spesso il massaggio è così tanto apprezzato.

Infine il cerchio finale ricompone il gruppo e l'allievo, nel senso che si ritorna all'attività iniziale, ma ora con qualcosa in più, con più vicinanza, avendo sperimentato pratiche per lo sviluppo della consapevolezza nell'autoconoscenza, nella collaborazione e nel servizio verso gli altri.

In questo ultimo passaggio si può chiedere di verbalizzare il proprio vissuto rispetto all'esperienza svolta attraverso semplici domande che stimolino la comunicazione come: "Cosa ti è piaciuto di più tra le attività proposte? Perché?". Oppure altre domande che provochino la riflessione come ad esempio: "Perché abbiamo proposto il respiro? O il massaggio? O...". Evitando quindi di dare già delle risposte, ma stimolandoli ad osservare e pensare a quello che hanno appena vissuto per capirne il vero senso. Il saluto collettivo o una canzone conclude così la pratica.

Parte seconda, QUADRO METODOLOGICO E RICERCA EMPIRICA

CAP 4° La didattica laboratoriale e partecipativa

4.1 L'apprendimento esperienziale nella didattica laboratoriale

Dewey definisce chiaramente il significato di imparare dall'esperienza come scoperta del mondo e delle connessioni tra le cose (Dewey, 2004, p. 187):

“Imparare dall'esperienza significa fare una connessione reciproca fra quel che facciamo alle cose e quel che ne godiamo o ne soffriamo di conseguenza [...] in queste condizioni il fare diventa un tentare: un esperimento col mondo: per scoprire che cos'è; e il sottostare diventa istruzione: la scoperta di un nesso tra le cose”.

Già a metà del secolo scorso, ormai quasi 60 anni fa, Freinet osservava quanto la scuola stesse creando delle condizioni di apprendimento che non rispondevano più ai bisogni umani (Freinet, 2002, p. 48):

“Forse sarebbe bene cercare di definire innanzitutto cosa significa la parola lavoro all'interno di tutta l'attività pedagogica. I normali compiti svolti dalla scuola tradizionale non possono certamente sfregiarsi del bel nome di lavoro. Si tratta sempre di compiti scolastici, svolti non già in funzione dei ragazzi, ma soltanto in funzione degli adulti, dei loro programmi, dei loro manuali. Il fanciullo riesce a scorgerne le finalità solo in casi eccezionali; pertanto, egli non si sente spinto a cercare, a volte questo tipo di lavoro che ha il sapore di un dovere, di un obbligo, non sarà mai la normale risposta ad un nostro bisogno di creare, di produrre, di costruire, di svilupparci e crescere in modo da riuscire a dominare la natura che ci circonda.”

In questo contesto appare rilevante il bisogno contemporaneo di riscoprire cosa significhi apprendere nell'ottica metacognitiva e come attivare la creatività inventiva, quesiti a cui ben risponde la didattica laboratoriale (Frabboni, 2004): La didattica laboratoriale si ispira alla naturale capacità di apprendimento attraverso l'esperienza ed il ruolo del docente consiste nel creare le condizioni d'apprendimento (Edwards, Gandini e Forman 1995).

In Italia si riempiono i convegni con studi sulle metodologie didattiche innovative, anche se spesso attualmente nelle aule si insegna ancora utilizzando le modalità interattive delle lezioni frontali, seguendo meccanicamente i percorsi didattici proposti dai libri di testo e adducendo poi vari motivi per giustificare la poca disponibilità a cambiare il sistema interattivo nell'insegnamento.

Con molta chiarezza a tal proposito il Maestro Lorenzoni del Movimento di Cooperazione Educativa (M.C.E.) riporta la sua esperienza personale, sia in qualità di allievo sia nel ruolo di docente, rispetto al significato dell'attività di ricerca scolastica, in cui evidenzia comunque come le metodologie didattiche non siano poi tanto variate rispetto al passato: *“Quando frequentavo la scuola elementare,*

oltre cinquant'anni fa, alcuni insegnanti a volte ci davano da fare le ricerche che, nella maggioranza dei casi, altro non erano che esercizi di copiato da libri ed enciclopedie che uno aveva in casa. Una noia terribile e naturalmente i ricchi (di libri e disponibilità delle mamme) erano fortemente avvantaggiati. Oggi, riguardo le fonti da consultare, le cose sono completamente cambiate. Quasi tutti i bambini hanno il collegamento a internet ed è frequente che, se si affronta un argomento e qualcuno si appassiona, il giorno dopo porti a scuola pagine scritte in caratteri piccolissimi, scaricate da internet. Spesso chi le porta non le ha lette o le ha solo scorse con superficialità,” (Lorenzoni, 2014, p. 38).

Detto ciò è importante sottolineare quanto il Corso di formazione internazionale per insegnanti di Yoga Educativo (Cofye), sul quale si basa la ricerca dottorale, sia attivo, partecipativo, innovativo e creda fortemente nell'asserzione di Confucio “ Se ascolto dimentico... se vedo ricordo... se faccio imparo... “.

Il Questo percorso formativo, infatti, intende stimolare nei partecipanti, l'entusiasmo e la motivazione, oltre che sperimentare e vivere veramente ogni giorno come un nuovo giorno, con uno spirito di gratitudine per le possibilità donate dalla vita, manifestando le proprie capacità e talenti, con la piena consapevolezza del grande dono ricevuto dalla comunità e cioè di avere il compito educativo verso bambini e ragazzi!

Il corso stesso dà prova di questa freschezza innovativa della didattica partecipativa, invitando i corsisti a sperimentare direttamente metodologie e contenuti.

Nella misura in cui il corso permette di verificare attraverso l'esperienza, le potenzialità di queste metodologie innovative, incoraggia nel contempo i corsisti ad utilizzare le stesse modalità relazionali nelle pratiche con bambini e ragazzi.

In questo corso il partecipante non è solo un passivo ascoltatore, ma gli viene chiesto di mettere in campo la propria esperienza, di confrontarsi con gli altri, di ripescare la voglia di provare, proponendo situazioni problematiche che coinvolgano il soggetto e lo stimolino a cercare delle soluzioni, come ben spiega il seguente passo:

“Si possono costruire delle esperienze esclusivamente attraverso delle esperienze, ma le competenze non sono qualità date che l'esperienza potenzia e sviluppa. Lo sviluppo delle competenze non si fa attraverso l'apprendimento delle procedure di base, anche se questa risultano necessarie, ma occorre l'esercizio di un'attività complessa e globale, finalizzata al raggiungimento di uno scopo conosciuto dagli studenti [...] sembrano essere utili delle esperienze problematiche, anche difficili, che coinvolgano attivamente il soggetto, il quale consapevolmente, attiva delle strategie risolutive, facendo ricorso alle proprie conoscenze, alle proprie abilità, intraprendendo

l'esplorazione di itinerari nuovi, per sviluppare un atteggiamento competente, volto ad apprendere, è quindi insostituibile il confronto con un'esperienza problematica." (Fioretti, 2010, p. 12)

La scienza perciò è conoscenza se diventa pratica: la visione olistica si applica in questo caso anche al processo di apprendimento. Il fare motiva gli insegnanti poiché li porta a interagire, li stimola a riprendere conoscenze teoriche e prassi già sperimentate, sviluppandone la consapevolezza e l'interiorizzazione, assumendo quindi anche una valenza metacognitiva in cui approfondire particolari abiti mentali ed atteggiamenti che vanno al di là della semplice esecuzione procedurale, come spiega il seguente passaggio:

"In altre parole, ad un secondo livello logico e più profondo si imparano non singoli e particolari contenuti, ma abiti mentali e atteggiamenti, si acquisiscono modi di funzionamento cognitivi costanti." (Baldacci, 2004, p. 89).

I percorsi laboratoriali che implicano la completa partecipazione della persona creano, infatti, una trasformazione profonda attraverso il coinvolgimento intellettuale, ben bilanciato poi da un riscontro del "fare" rispetto ai contenuti, dalla ricerca per competenze che produce in tal senso una reale conoscenza attraverso la pratica riflessiva in cui "il nostro pensiero serve a risagomare che cosa stiamo facendo proprio mentre stiamo agendo" (Shon, 2006, p. 58).

L'attività dello Yoga Educativo si svolge attraverso delle pratiche che coinvolgono i bambini fisicamente, mentalmente ed emotivamente e l'insegnante assume così un nuovo ruolo di regista dei processi di insegnamento ed apprendimento, quindi adottando strategie didattiche diverse dalla lezione frontale.

Il training dell'insegnante nei laboratori dovrà quindi prevedere la sperimentazione diretta delle pratiche prima di proporle in classe, attraverso proposte didattiche autentiche che avvicinino in tal modo teoria e pratica, stimolando l'aspetto cognitivo, fisico ed emotivo e creando esperienze collaborative e riflessive tra i corsisti.

Il programma di formazione dei docenti comprende, quindi, le scelte metodologico-didattiche che verranno di seguito riportate sinteticamente:

A. Il Cooperative Learning

- L'apprendimento cooperativo si basa sui principi di coinvolgimento personale, di responsabilità collaborativa, di comunità cooperativa, di superamento della visione individualista, della cura verso l'altro e della ricerca di soluzioni per i conflitti. Principi molto simili e sicuramente in linea con quelli dello Y.E. Aiuta perciò a trovare nuova energia ed a rispondere alle tante difficoltà della scuola oggi, valorizzando le potenzialità degli allievi, ritrovando il senso alla professionalità dell'insegnante come

ben chiarisce la seguente citazione dove si sottolinea l'importante valorizzazione del protagonismo degli allievi:

“La metodologia cooperativa, puntando alle dinamiche dell'apprendere, valorizza il protagonismo degli allievi e promuove le potenzialità del soggetto in formazione, in tal modo essa colloca l'azione di insegnamento in posizione funzionale rispetto ai processi di conoscenza degli allievi stessi.”
(Felisatti, Rizzo, 2007, p. 53)

Il prossimo passo si evidenzia inoltre quanto tale metodologia costruisca il senso di appartenenza, aspetti che verranno ripresi successivamente nell'analisi dei report dei corsisti:

“Ritengo che l'apprendimento cooperativo [...] sia una metodologia che attraverso il suo gioco di relazioni, attraverso la costruzione del senso di appartenenza, attraverso le prestazioni autentiche, attraverso un continuo e costante atteggiamento autoriflessivo possa dare un senso alla professionalità insegnante, in quanto intrinsecamente, nelle sue caratteristiche costitutive, struttura la ricerca di senso.”(Dionisi, Garuti - a cura di – 2011, p. 171).

Il docente ha il ruolo di moderatore e facilitatore, per implementare:

- il motivato coinvolgimento prodotto dai feedback positivi del gruppo e dall'equa distribuzione delle responsabilità
- l'appartenenza al gruppo ed il sentimento sociale
- la creazione di un clima positivo di accettazione dei contributi di tutti con lo scopo di arrivare all'obiettivo comune prefissato.

Inoltre:

- vengono valorizzate le conoscenze precedenti dei partecipanti;
- all'inizio si danno consegne semplici dove l'insegnante-facilitatore pianifica con chiarezza e monitora di continuo i vari processi cooperativi;

Nella formazione dello Y.E. l'apprendimento cooperativo rappresenta la base comune delle attività laboratoriali e dà una valida risposta al bisogno dei docenti di comunicare in gruppi di pari, valorizzando il personale bagaglio esperienziale e formativo, condizione spesso ricercata ormai quasi unicamente nei social.

b. Il role-play

Si riproducono in una situazione simulata e protetta, delle situazioni problematiche simili a quelle del mondo reale, apprendendo dalle conseguenze delle proprie azioni, dove i partecipanti interpretano dei ruoli con compiti, tempi e spazi predefiniti ben sintetizzato nella seguente nota (Rotondi, 2000, p. 187):

“Drammatizzazione di comportamenti di ruoli sociali ed organizzativi. Simulazione di situazioni reali con ruoli predefiniti: alcuni partecipanti assumono una parte e la rappresentano agli altri, che fungono da osservatori attivi; la circostanza rappresentata può essere un colloquio, una discussione di gruppo su un tema prestabilito o riguardante un problema di relazioni interpersonali.”

Le teorie di riferimento risalgono al 1985 con gli studi di Moreno.

Le situazioni proposte sono in genere legate al proprio ambiente professionale o in genere di vita in modo che possano essere più facilmente trasferibili successivamente nella quotidianità come illustra la seguente citazione (Castagna, 2002, p. 80):

“In generale, la simulazione su casi ottiene il massimo dell’efficacia allorché il caso preso a base della discussione e della simulazione è tratto dalla realtà dei partecipanti, rendendo in tal modo agevole e veloce la generalizzazione dell’esperienza ed il trasferimento dell’apprendimento alle situazioni lavorative quotidiane. Ciò comporta però un rilevante impegno per il formatore che è chiamato a progettare e scrivere il caso.”

Nell’ambito della formazione in Y.E. il Role-play viene proposto come lavoro a coppie in cui un corsista interpreta il ruolo dell’insegnante di Y.E. che tiene una pratica di visualizzazione, o di àsana attraverso le storie yoga, mentre il compagno svolge la parte dell’allievo. Oppure è coinvolto tutto il gruppo dei corsisti, simulando la presentazione di un progetto di yoga educativo, da parte di una coppia di insegnanti, durante una riunione del collegio docenti.

Nei feedback, raccolti al termine degli incontri di formazione, i partecipanti spesso riportano che l’iniziale insicurezza si attenua quando si entra nella simulazione e nel contempo si chiariscono i punti deboli da migliorare e di forza da potenziare, sui quali concentrare la propria successiva preparazione.

È un’attività che stimola particolarmente la motivazione dei corsisti e quindi, nel percorso formativo, viene proposta verso il termine della giornata, cioè nei momenti in cui il carico cognitivo delle attività precedenti è stato particolarmente pesante o dopo la pausa pranzo, riuscendo a mantenere alta l’attenzione ed il coinvolgimento emotivo dei partecipanti.

c. La flipped classroom

Questo approccio didattico inverte la modalità di studio proposta durante la lezione frontale, in cui cioè il docente spiega, mentre l’allievo studia a casa per prepararsi ad esporre poi il contenuto in classe.

Nell’insegnamento capovolto il docente assegna agli studenti, come compito per casa, lo studio e l’approfondimento del materiale informativo da egli consegnato (testi, video, ecc..), mentre poi in classe, attraverso la discussione o un role-play, gli allievi sono invitati a portare il proprio contributo

nel dibattito in gruppo con proprie riflessioni, osservazioni rielaborazioni, rispetto all'argomento scelto. I risultati vengono ben descritti nel seguente passo (Maglioni, Biscaro, 2014, p. 45): *“Nell'insegnamento capovolto, l'insegnante è costantemente impegnato a valutare il lavoro dei suoi studenti, che ricevono subito uno stimolo per capire se stanno facendo bene o se devono correggere il tiro.”*

Nell'ambito del corso di formazione in Y.E. viene utilizzata questa metodologia didattica per lo studio del libro di testo sull'Okido Yoga, per cui viene assegnata per casa la lettura di alcuni capitoli che poi sono discussi durante la formazione dove si condividono osservazioni, riportando i principi dello Yoga a confronto con la propria quotidianità. In tal modo la lezione diventa interattiva, oltre a stimolare l'interesse e la partecipazione.

c. Il tirocinio

L'esperienza del tirocinio si attua nei luoghi dove si svolge realmente l'esperienza professionale, cui ci si sta preparando e invita a vivere in modo diretto un'attività che riesce a mettere insieme teoria e pratica, dove poter trasformare il proprio talento, le nozioni acquisite e le capacità, in competenze da utilizzare nella realtà professionale. Allo stesso tempo presuppone una capacità riflessiva, di adattamento in cui il corsista si trova ad agire, prendendo delle decisioni e ponendosi nel frattempo delle domande come chiarisce il seguente passo (Palmieri ed altri, 2009, p. 74):

“Si tratta di una situazione che implica fare e pensare, domandare e ascoltare, immaginare e predisporre sé, oggetti, situazioni, contesti. In altre parole capacità, da trasformare in competenze, che richiamano l'uso di una riflessività, la costruzione di un sapere personale, critico e lucido su situazioni contingenti, la trasfigurazione di ciò che si vive in rappresentazioni sensate e pensate del portato significativo di quelle esperienze, per proporre di diverse, ma altrettanto significative.”

È proprio questa costruzione di un sapere personale il valore fondamentale del tirocinio che lo rende indispensabile per poter poi praticare lo Y.E. autonomamente nelle proprie classi.

Un passaggio obbligato nell'itinerario formativo poiché non c'è modo, tecnica e altro che possa sostituire l'esperienza diretta, dove ci si gioca tutto se stessi in una situazione comunque protetta, ma che espone spesso all'auto ed etero giudizio.

Il tirocinio nel percorso formativo di Y.E. è stato inserito dalla, non erano ancora pronti a tenere un'intera pratica di Y.E. in classe.

In Italia sembra non esistano altre esperienze di formazione in Yoga per bambini in cui sia presente il tirocinio, questo per le evidenti difficoltà organizzative e per il reperimento delle disponibilità da parte delle scuole, degli istruttori, ecc...

In ognuno dei weekend formativi gli stage di Y.E. vengono proposti al mattino del sabato, nelle palestre scolastiche, con la partecipazione, a turno, dei gruppi classe di bambini e ragazzi, dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di 2° grado e di tutto il gruppo dei corsisti.

Alla conclusione dell'esperienza i corsisti sono invitati ad un momento di riflessione sull'attività svolta prima individualmente, poi in coppia ed infine in gruppo, dove con un Brainstorming il formatore raccoglie le libere osservazioni ed analisi da parte di tutti i partecipanti.

Nei report scritti dai corsisti l'esperienza degli stage spesso figura tra le attività più significative, emotivamente coinvolgenti, motivanti e che immediatamente danno una chiara immagine delle caratteristiche e potenzialità dello Yoga Educativo.

d. Il Brainstorming:

Termine coniato per la prima volta da Osborne nel 1953 e riguarda un metodo creativo per condividere le idee, in gruppo e su un dato argomento, senza alcuna censura o critica come di seguito descritto (Osborne, 1953, p. 300-301):

“La critica è esclusa. La disapprovazione delle idee prodotte deve essere rinviata ad un secondo tempo. La corsa libera è benvenuta. Più audace è l'idea, meglio sarà. Si cerca la quantità. Più grande è il numero delle idee prodotte, maggiore sarà la probabilità di trovarne di vincenti. Si cercano combinazioni e miglioramento. Oltre a contribuire con proprie idee, i partecipanti dovrebbero suggerire come le idee altrui possano essere trasformate in idee migliori; o come due o più idee possano essere combinate in una nuova.”

L'esito di una sessione di *Brainstorming* (lett. “tempesta di cervelli”), è un elenco di idee, riportate in un cartellone, dove possono poi essere ordinate attraverso una mappa concettuale.

L'obiettivo è di evitare che la discussione e le critiche delle idee espresse possano paralizzare la creatività del gruppo (Bezzi, Baldini, 2006, p. 22): *“L'idea di Osborne è quindi un piccolo uovo di Colombo: separare la fase di produzione di idee da quella della loro analisi, discussione, critica. Il gruppo è invitato a dare libero corso alla mera produzione, ed è al contrario soggetto a divieto per quanto riguarda l'esercizio critico, demandato ad un secondo momento”*

Il conduttore cercherà senza forzature di coinvolgere tutti in quest'attività.

Inizialmente (fase divergente) si pone il tema attraverso una domanda e si chiede di esporre in sintesi tutte le immagini, idee, ecc. correlate.

Successivamente (fase convergente), dopo un'eventuale integrazione da parte del conduttore, si rielabora il materiale per riorganizzarlo in forma di mappa concettuale, classificandolo attraverso

abbinamento, raggruppamento e gerarchizzazione delle idee. Tale processo porta ad inferenze, quindi riflessioni sul contenuto.

Poi la mappa può essere condivisa in foto come base per il proprio studio o un successivo approfondimento.

Nel corso di Y.E., dopo la pratica in palestra con la classe di bambini o ragazzi, si invitano i partecipanti ad una riflessione prima individuale, poi a coppie ed infine viene proposta l'attività di Brainstorming in gruppo, sull'esperienza appena svolta, per permettere ad ogni partecipante, di esporre la propria idea, conoscenza, esperienza o intuizione, liberamente senza il timore di essere interrotto e giudicato.

CAP 5° La metodologia e la tecnica della ricerca empirica, la Ricerca-Azione (RA)

5.1 Disegno di ricerca

A- Problema:

Lo yoga per bambini è una disciplina interessante ed in espansione.

Tuttavia, non sono rinvenibili nella letteratura percorsi di formazione di insegnanti in Yoga per bambini e ragazzi e testi che sviluppino giustificatamente tanto gli aspetti metodologico-didattico, quanto i principi yogici.

Per fare in modo che si creino degli istruttori in Yoga per bambini professionalmente preparati, la formazione deve essere supportata da modelli sperimentati e scientificamente completi.

B- Domanda di ricerca:

Rispetto ad un corso formativo sullo Yoga Educativo:

- a. Quali devono essere i riferimenti teorici più appropriati all'interno del vasto panorama dello yoga?
- b. Quale dev'essere l'impianto didattico-metodologico?
- c. Può esso essere in grado di trasmettere principi, contenuti, metodologia e tecnica in modo efficace ?

C- Quadro teorico di riferimento:

- La metodologia e le tecniche della ricerca qualitativa della Ricerca-azione
- Lo Yoga nelle sue diverse prospettive
- L'Okido Yoga: la sua filosofia pratica e l'educazione.
- Lo Yoga Educativo: la storia ed i principi
- La metodologia-didattica laboratoriale e partecipata

D- Ambito empirico della ricerca

Vengono considerati come campione 6 gruppi di circa 15/20 adulti ciascuno, che frequentano il "Corso di Formazione di insegnanti in Yoga Educativo per bambini e ragazzi - COFYE". Corso riconosciuto dal Miur a livello nazionale, svoltosi da settembre '17 a novembre '18 nelle sedi di: Treviso, Venezia, Vicenza, Belluno, Padova e Rovigo.

E. Obiettivo della ricerca:

Relativamente ad un corso di formazione sullo Yoga Educativo:

costruire la cornice teorico-scientifica e una nuova sintesi tra la dimensione pratica e la ricerca,

rispetto alla metodologia ed alla didattica, in modo che esso sia in grado di trasmettere principi, contenuti, metodologia e tecnica in modo efficace.

F Metodo di ricerca:

Saranno utilizzati i seguenti strumenti di ricerca:

2. Indagine teoretica (bibliografica)

3. Report composto da domande aperte con analisi testuale di tipo qualitativo, attraverso la creazione di sintesi categoriali atte a comprendere gli aspetti di comune interesse tra i corsisti, rispetto al corso proposto. In totale sono stati analizzati 495 report.

3. Ricerca-Azione

Nel caso specifico dello Yoga Educativo, non è possibile escludere il coinvolgimento diretto dei destinatari (adulti) nella sperimentazione personale dei benefici psicofisici propri della pratica. Pertanto è stata scelta la Ricerca-Azione come metodo di indagine.

G Risultati attesi

Ipotizzo che attraverso l'esperienza di ricerca, il corso possa fornirsi di una cornice teorico-scientifica e di una nuova sintesi tra la dimensione pratica e la ricerca, rispetto alla metodologia ed alla didattica e che sia infine in grado di trasmettere principi, contenuti e tecnica in modo efficace.

H Cronoprogramma:

A.A. 2016-2017

Ottobre: inizio del percorso dottorale con la frequenza di lezioni, seminari, presentazioni, laboratori e convegni.

Incontri di supervisione con il tutor Prof. Giuseppe Milan ed il Ricercatore Ph.D. Luca Agostinetti, per la definizione dell'area di indagine, per iniziare la ricognizione e per creare il disegno di ricerca.

Lecture di approfondimento del quadro teorico e metodologico rispetto al tema scelto.

Preparazione della ricerca da sviluppare nell'A. A. successivo.

A. A. 2017-18

Realizzazione della Ricerca-Azione applicata al Corso Internazionale di Formazione in Yoga Educativo anche attraverso la pratica con bambini e ragazzi nelle scuole e con gli adulti in formazione.

Frequenza di lezioni, seminari, presentazioni, laboratori e convegni previsti dal percorso dottorale.

Partecipazione per 15 gg all'esperienza di Winter School presso l'Università di Wurzburg in Germania.

Incontri di supervisione con il tutor Prof. Giuseppe Milan e Ricercatore Ph.D. Luca Agostinetti per la supervisione sull'attività di Ricerca-Azione.

Letture di approfondimento su temi inerenti all'attività di Ricerca-Azione.

A. A. 2018-2019

Stesura della tesi dottorale.

Incontri con il tutor per la supervisione sulla stesura della tesi

Partecipazione ai seminari, lezioni e convegni previsti dal percorso dottorale ed inerenti al tema della ricerca.

Pratica con bambini e ragazzi nelle scuole e con gli adulti in formazione.

Letture di approfondimento su temi inerenti ai temi affrontati.

5.2 La Ricerca-Azione (RA), definizione e principi

La Ricerca-Azione - *Action research* -, d'ora in poi abbreviata con l'acronimo R-A, è un termine che nel secolo scorso Kurt Lewin, psicologo sociale, coniò negli Stati Uniti quando affrontò le problematiche delle minoranze degli USA negli anni '40. (Lewin, 1980). Scopri infatti che se il soggetto di ricerca veniva coinvolto, la conoscenza poteva diventare azione sociale.

La R-A applicata si basa essenzialmente su un processo ciclico tra ricerca che diventa azione che a sua volta crea nuove domande di ricerca attraverso la riflessione, la quale identifica il confine e distingue la pratica educativa dalla R-A.

Tra le diverse metodologie di ricerca analizzate infatti, la R-A presenta delle caratteristiche che ben si adattano all'obiettivo del disegno di ricerca dottorale e cioè di apportare dei miglioramenti al "Corso di formazione Internazionale in Yoga Educativo" nei contenuti e nell'impianto metodologico-didattico. Inoltre la R-A prevede, oltre a tutte le caratteristiche testé riportate, la condivisione del percorso tra il ricercatore ed altri soggetti che in questo caso sono i partecipanti ed i collaboratori alla formazione.

Nella seguente definizione appaiono chiare le caratteristiche di questo metodo di indagine:

"La r-a è un'indagine riflessiva, condotta dall'insegnante-ricercatore in prima persona nel proprio contesto, a partire da una situazione problematica, con lo scopo di migliorare la comprensione della situazione in cui opera e la qualità dell'azione attraverso un coinvolgimento di tutti gli attori, mediante un controllo sistematico di tutti i processi. I dati esaminati da una pluralità dei punti di vista in un contesto di condivisione ne costituiscono la principale forma di validazione" (Losito Pozzo, 2008, p. 30).

Vengono delineate quindi le peculiarità che caratterizzano questo metodo di ricerca.

Innanzitutto la riflessività che permette all'insegnante ricercatore di interrogarsi a 360° nell'azione e sull'azione e che non si focalizza né dalla tecnica né dalla teoria utilizzate e non separa il fare dal pensare, ma stabilisce invece una "*nuova teoria del caso unico*" (Shon, 2006).

Risulta illuminante in questo senso l'affermazione di Tornatore: "*Un discorso teorico sull'educazione è in realtà viziato alle radici, proprio in quanto discorso teorico, dalla sua separazione dalla pratica*" (Tornatore, 1974, p.11).

Migliora la comprensione partendo da una situazione problematica che spesso avviene nel momento stesso in cui il docente si pone in un'ottica di ricerca con effetti diretti sulla pratica.

La riflessione dà la possibilità di fermarsi e guardare la situazione con maggior distacco, nel silenzio dello studio, guardandosi dentro per chiarire in quale direzione proseguire.

L'insegnante è anche ricercatore, dove questa sovrapposizione di ruoli non è considerata un limite, ma un valore per migliorare la propria pratica professionale. Chi meglio dell'insegnante conosce le

particolarità e le problematiche del suo contesto? Chi più dell'insegnante è motivato nel ricercare delle soluzioni alle proprie difficoltà?

La R-A rappresenta anche una possibilità di crescita individuale e delle competenze professionali, infatti la logica della ricerca, gli strumenti e la prospettiva collaborativa attivano dei processi di conoscenza che stimolano apertura al cambiamento per trovare strade alternative, fiducia verso itinerari mai percorsi prima, risveglio dell'entusiasmo nella sperimentazione senza preconcetti e rituali fissazioni. Quindi in definitiva un ciclo di azione, riflessione e consapevolezza che tocca profondamente gli schemi mentali, gli atteggiamenti nell'ambito quindi del "saper essere" che si rifà ad una conoscenza che diventa formazione cioè il "saper imparare" come strategia metacognitiva che permette all'insegnante-ricercatore di vedere la situazione con più tranquillità e distacco per trovare energie ed alternative legate a quel contesto con caratteristiche specifiche.

Nella fase di ricognizione è fondamentale intraprendere una riflessione di gruppo in cui creare i presupposti per la realizzazione di una sequenza ciclica di pratica-riflessione-pratica che segua il seguente schema. (Losito-pozzo 2008, p. 86).

1. Conoscenza teorica ed Esperienza
2. Permettono interazione tra **Pratica e Riflessione**
3. Creando **Competenza professionale**

Quindi partendo dalla propria esperienza e background formativo si attiva un'azione circolare tra pratica e riflessione per creare nuove competenze professionali. Per evitare però il rischio autoreferenziale è necessario che alla base ci sia un gruppo di condivisione della ricerca e degli strumenti che permettano distacco e diversi punti di vista sulla situazione in esame.

Un buon avvio della ricerca ha bisogno di un atteggiamento curioso, coraggioso e motivato al cambiamento e quindi è stato dedicato del tempo negli incontri di team per sviluppare interesse negli attori di questa ricerca, per renderli consapevoli e motivarli alla ricerca. Gli strumenti utili a creare una riflessione verso il miglioramento, dovrebbero permettere un confronto libero, aperto in un clima disteso, su argomenti interessanti che permettano di creare uno spazio di riflessione e che motivi alla partecipazione. Quindi è necessario considerare le condizioni più adatte per realizzare tutto ciò, cercando gli spazi ed i tempi più adeguati. Si è quindi scelta la serata della domenica al termine di ogni weekend di formazione per incontrarci e rileggere i report dei partecipanti. La vicinanza spazio-temporale all'ambiente in cui si era appena svolta la formazione ha permesso una analisi più puntuale. Il controllo sistematico su tutti i processi permette all'insegnante, mentre procede nella R-A, di chiarire: obiettivi, fasi, tempi e l'interpretazione dei dati raccolti. Questi parametri diventano così un sentiero da seguire per non perdere il contatto con la mutevole realtà d'indagine, né tantomeno con la metodicità dello studio.

Nella R-A inoltre vengono coinvolti gli attori del percorso che può essere il gruppo di ricerca composto dall'insegnante-ricercatore, dai suoi collaboratori e dai partecipanti al corso. La dimensione collaborativa dà la possibilità al docente di ricevere degli importanti feedback esterni per evitare che il suo coinvolgimento emotivo nella situazione, possa rendere imparziale l'analisi della situazione da esaminare. Nel caso specifico il team è composto dallo scrivente in veste di formatore-ricercatore, da una formatrice collaboratrice, da 5 referenti organizzativi del corso, da 2 corsisti studenti universitari. I soggetti della ricerca sono i corsisti in formazione e vengono coinvolti spiegando loro che in ogni incontro sarà somministrato il report a domande aperte.

Nell'analisi qualitativa è previsto il coinvolgimento dei soggetti della ricerca come viene spiegato nel seguente passo (Corbetta, 1999, p. 55):

“Sul versante qualitativo [...], la concezione della ricerca come interazione implica naturalmente un ruolo attivo del soggetto studiato. La sua partecipazione diretta e creativa al processo di ricerca non solo non viene evitata, ma viene anzi ricercata [...].”

Altro carattere specifico della R-A è la non **generalizzabilità dei risultati**, per cui ogni studio ha delle caratteristiche uniche, proprie di quel determinato contesto, ma comunque le riflessioni sui contenuti e le scelte didattiche messe in atto, possono essere significative anche per altri insegnanti e contesti simili.

La R-A per definizione, essendo legata ad una situazione precisa, non pretende di estendersi ad altre esperienze; può comunque essere un esempio importante a cui si possono riferire, con le dovute cautele, altri educatori che intendano proporre un corso di formazione in yoga per bambini.

Per quanto ci si sforzi di creare un chiaro protocollo e degli specifici strumenti di feedback, lo Yoga Educativo presenta molte variabili che portano inevitabilmente a distinguere tra loro le varie esperienze in cui viene proposto e perciò deve essere adattato alle condizioni contestuali in cui si opera.

La scelta di questa metodologia di analisi si presta comunque ad un ambito di azione in cui giocano molte variabili umane che difficilmente possono essere così chiaramente standardizzate e generalizzate in contesti che non siano quelli in cui sono nati. Quindi questa è anche una scelta di campo nell'ambito della ricerca.

A questo proposito è utile riportare un'interessante riflessione sul **problema dell'oggettività**:

“C'è chi considera la soggettività come un rischio possibilmente da evitare perché fonte di errore e c'è chi invece la vede come una risorsa, un ulteriore elemento conoscitivo e considera la soggettività una via principe per la conoscenza e la comprensione di un evento, di una situazione, di un comportamento. Secondo la logica sperimentale classica è necessario eliminare il più possibile i rischi di distorsione dell'osservazione legati alla soggettività di chi la conduce (si pensi al tipico

esperimento di laboratorio condotto dal chimico o dal biologo); in altri campi del sapere, quali ad esempio la psicanalisi, le inferenze e le impressioni soggettive vengono invece considerate una risorsa, una ricchezza: la soggettività è dichiarata e se ne sfruttano le potenzialità informative. La prospettiva è opposta a quella sperimentale classica: da una parte la neutralità “a tutti i costi” (posto che sia raggiungibile), dall’altra un connubio tra i dati e il modo di percepirli che considera il vissuto emozionale dell’osservatore, un elemento cardine dell’attività conoscitiva, purché tenuto sotto controllo. Quello degli effetti della soggettività è comunque un grosso problema: anche qualora si adottino procedure osservative molto rigorose e controllate, il rischio di distorsioni legate alla soggettività è sempre presente. L’obiettività, la perfetta aderenza alla realtà è una meta cui l’osservatore deve tendere, anche se è un concetto limite, forse impossibile da tradurre in pratica, soprattutto quando si tratta di osservare l’uomo, i suoi atteggiamenti, le sue reazioni emotive, il tono delle sue reazioni con gli altri.” Riproporre tecnicamente un certo metodo in ambito educativo, secondo la prospettiva sperimentale classica, per avere gli stessi risultati in qualsiasi situazione, senza considerare l’esperienza e l’atteggiamento dell’educatore, oltre alle caratteristiche del gruppo degli allievi, è utopico. Sono molteplici le variabili che possono condizionarne i risultati e poterle considerare tutti significherebbe creare un lungo elenco di casistiche da dover considerare (Braga-Tosi, 1995, p. 117).

5.3 Il test quanti-qualitativo, il Report

Obiettivi del test

Avere un chiaro feedback sul percorso formativo da parte dei corsisti rispetto a:

- a. Gli elementi di contenuto emotivamente più pregnanti, con l'obiettivo innanzitutto di conoscerne l'entità e verificare la rilevanza della proposta metodologico-didattico del COFYE.
- b. Le criticità, con l'obiettivo di apportare le eventuali modifiche che il team ritiene necessarie per migliorare l'offerta formativa.
- c. Gli aspetti che hanno generato benessere, con l'obiettivo di conoscere quali situazioni sia necessario rinforzare affinché la formazione incida efficacemente e profondamente nella struttura cognitiva dei partecipanti, per un apprendimento permanente.
- d. Ricevere importanti ed inattese riflessioni che possano sviluppare la proposta formativa del Cofye.

Il report di seguito riportato è stato somministrato ai partecipanti nei 5 incontri di formazioni, da ottobre 2017 a giugno 2018, nelle 6 diverse sedi di Treviso, Padova, Venezia, Vicenza, Belluno e Rovigo, per un totale di 495 trascrizioni.

Riporto di seguito il modello del Report definitivo utilizzato:

ASD "YOGA EDUCATIVO"

NOME COGNOME

DATA SEDE

WEEKEND N° DEL "4° CORSO ANNUALE ED INTERNAZIONALE
IN YOGA EDUCATIVO" 2017-18

REPORT

1. Cosa ti è rimasto dal weekend rispetto ai contenuti e dal punto di vista emotivo?
2. Cosa cambieresti e miglioreresti di questo weekend?
3. Cosa ti è sembrato più piacevole? Perché?
4. Altre libere impressioni, ricordi, sensazioni, dubbi, domande e considerazioni rispetto alle giornate di formazione.

Grazie!

(se necessario puoi continuare sul retro)

1. Cosa ti è rimasto dal weekend rispetto ai contenuti e dal punto di vista emotivo?

L'attenzione del quesito si focalizza sugli elementi (attività, esperienza relazionale, apprendimento, momento della vita di gruppo, gioco...) che in misura maggiore sono rimasti impressi nella memoria emotiva della totalità dei partecipanti, risultando più significativi. Si è scelto di puntualizzare sull'aspetto emotivo, affinché la riflessione potesse prendere in considerazione il vissuto personale

più profondo. La richiesta di motivare le proprie scelte. Attraverso il “perché” finale, sprona a giustificare la risposta, approfondendo le motivazioni che stanno alla base della risposta.

Il quesito è aperto sia al racconto di impressioni positive, sia a quelle meno piacevoli.

2. *Cosa cambieresti e miglioreresti di questo weekend?*

Qui il partecipante può esprimere le criticità che ha rilevato nel corso. Non si è voluto dare alcuna indicazione rispetto ai settori di criticità per evitare di veicolare l’attenzione, permettendo così al corsista di concentrare liberamente la risposta sulle proprie difficoltà vissute durante il weekend formativo.

3. *Cosa ti è sembrato più piacevole? Perché?*

In questo caso il focus è posto sulla piacevolezza, quindi su impressioni positive, a differenza della prima domanda in cui ci potevano essere anche delle valutazioni non positive e spiacevoli.

Il quesito valuta quindi quali situazioni hanno maggiormente generato benessere tra i corsisti.

4. *Altre libere impressioni, ricordi, sensazioni, dubbi, domande e considerazioni rispetto alle giornate di formazione.*

Quest’ultimo interrogativo permette al corsista di approfondire o meno gli argomenti che spontaneamente intende sviluppare, attraverso una più ampia trattazione. Le indicazioni fornite nel testo del quesito: “[...] *dubbi, domande [...]*” danno un’ulteriore occasione per riportare ulteriori criticità.

Sperimentazione dei quesiti nell’A. A. 2016-2017

Nell’anno accademico precedente, il report è stato più volte riproposto per valutarne l’efficacia.

Inizialmente era composto dalle seguenti domande:

1. Cosa ti ha colpito e ti rimane di questo weekend?
2. Quale delle pratiche che hai sperimentato ti piacerebbe approfondire?
3. Come e dove pensi di sperimentare, da qua al prossimo incontro, lo Yoga Educativo?
4. Hai delle domande da porre?
5. Osservazioni e riflessioni libere

(continua sul retro)

Prendendo come esempio la prima domanda: “Cosa ti ha colpito e ti rimane di questo weekend?” in molti casi veniva semplicemente riportato il nome dell’attività o del momento formativo rimasto impresso senza motivarlo. Perciò il team ha deciso di aggiungere la domanda finale “Perché”. Inoltre si è constatato la non pertinenza del participio “colpito” che è stato completamente tolto. La terza domanda: “Come e dove pensi di sperimentare, da qua al prossimo incontro, lo Yoga

Educativo?” portava delle informazioni che non davano delle informazioni importanti per gli obiettivi della ricerca.

Successivamente in un altro incontro di formazione è stato sperimentato un report con un'unica indicazione: “Libere impressioni, ricordi, sensazioni, osservazioni, dubbi, domande e considerazioni rispetto alle due giornate di formazione.”

È stato verificato che una consegna così vaga aveva portato a molte richieste di precisazioni della domanda oppure a dei report molto stringati.

Va ricordato che il test veniva somministrato per ovvi motivi al termine delle due giornate di formazione in cui la stanchezza si faceva sentire. Perciò si è optato di specificare più chiaramente la richiesta con quesiti più chiari.

In un altro caso è stato somministrato un report dove non veniva fornita alcuna indicazione scritta, ma era stato solo spiegato a voce di riportare le proprie impressioni rispetto al percorso di formazione. I risultati sono stati simili al caso precedente.

L'analisi dei report è avvenuta immediatamente alla fine di ogni incontro formativo, quindi è durata tutto il periodo di formazione. Le modalità attraverso cui si è realizzato il primo tipo di analisi dove si è seguita la seguente sequenza proposta da Miles, Huberman:

1 Lettura dei dati

2 Selezione dei dati

3 Presentazione dei dati

4 Interpretazione e conclusioni

5 Nuova attività di ricerca

(Miles, Huberman, 1984, p.3):

Il team dei collaboratori nella R-A del COFYE, formato dal formatore-ricercatore, una collega formatrice, altre colleghe organizzatrici e 2 studenti tirocinanti, si ritrova al termine di ogni weekend di formazione per leggere, analizzare, sintetizzare e riflettere sui report redatti da ogni corsista.

Le riunioni del team R-A, si sono quindi sviluppate secondo i seguenti passaggi:

1. Lettura dei dati per rispondere alle domande: “Che cosa è stato fatto? Che cosa è stato detto? Che cosa è realmente accaduto?”

I report, scritti individualmente da ogni corsista, vengono divisi casualmente tra gli esaminatori (lettura). È una fase che si svolge nel silenzio della lettura personale dove, attraverso la fotografia di tutto il gruppo di partecipanti, ogni revisore cerca di riprendere a memoria le situazioni, i dialoghi, le osservazioni vissuti durante il weekend che possono ricollegarlo al partecipante che ha scritto il report in esame.

2. Selezione dei dati: per separare gli elementi importanti da quelli non importanti, raggruppare gli elementi simili, semplificare i dettagli complessi. Quali sono i dati importanti rispetto alle domande da cui si è partiti? Quali i dettagli meno significativi?

A questo proposito si riporta la seguente riflessione: “*Fare analisi culturale [...] vuol dire [...] dividere il flusso dell’esperienza*”. (Matera, 2004, p. 59)

Ogni esaminatore evidenzia, da ogni singolo report, le parole e le frasi che esprimono i principali concetti. Nei casi in cui non sia chiara la selezione prodotta dall’esaminatore, può essere richiesta dal team la lettura integrale del report, apportando alla selezione le eventuali modifiche. Questa è una fase delicata, dove il revisore va preparato a individuare cosa sia importante o meno e va motivato a svolgere il compito con impegno e partecipazione.

3. Presentazione dei dati: a turno ogni esaminatore legge al gruppo, lentamente e ad alta voce, i dati selezionati lasciando lo spazio di riflessione. Importante non è tanto finire in tempo, ma permettere che tutti possano trovare accoglienza ed ascolto.

4. Interpretazione e conclusioni per stabilire connessioni, costruire una teoria “pratica” adeguata alla situazione. Qui il gruppo commenta i dati di ogni report, riportando poi su un unico file di word, per ogni domanda, gli elementi rilevati dal totale dei corsisti e per quante volte, con particolare attenzione alle risposte al quesito n° 2 “*Che cosa cambieresti e miglioreresti di questo weekend? Perché?*”.

Al termine, dopo un’attenta analisi, vengono decise le modifiche da apportare e da realizzare nell’incontro di formazione successivo.

5. Nuova attività di ricerca: in seguito lo stesso programma viene presentato nel weekend successivo, presso un altro gruppo apportando le modifiche decise.

È quindi riproposta la stesura del report e ricreato ciclicamente il percorso dal punto 1 al punto 5 (nuova raccolta dei dati). Attraverso questo iter, avendo la possibilità di riproporre lo stesso incontro in 5 sedi diverse, ne risultano di volta in volta, dei consistenti miglioramenti della proposta formativa. A conclusione è necessario che nel team di ricerca venga ribadito e condiviso periodicamente lo scopo della R-A. Alla base di questo lavoro di gruppo vi è da parte del formatore-ricercatore l’attenzione verso la creazione di un clima motivato di sereno confronto e riflessione, in cui ognuno si senta accolto e libero di esprimersi. Non ponendosi il problema dell’oggettività è comunque necessario che si protegga la pluralità dei contributi che permetta valide interpretazioni, con la disponibilità da parte

del formatore-ricercatore a mettersi in gioco ed in discussione, come riporta il seguente passo: (Altrichter, Posch, Somekh, 1993, p. 132, trad. Losito, Pozzo):

“Più importante è l'integrità intellettuale e la determinazione ad essere onesti con se stessi e con gli altri. Tutti i ricercatori sono fortemente interessati ad avere successo. Soprattutto quando si trovano a realizzare e a valutare qualcosa di nuovo. Il sentimento di dover prevalere sulla propria insicurezza e sullo scetticismo degli altri, può mettere in discussione la disponibilità ad accettare risultati inattesi. Ciò nonostante questa disponibilità è parte importante dell'imparare a diventare ricercatori.”

Chiunque abbia sperimentato il ruolo di coordinatore-ricercatore di un gruppo di R-A ha sicuramente vissuto le difficoltà di essere messo in discussione come formatore o di accettare le modifiche su aspetti della formazione che a proprio parere riteneva imprescindibile. L'esperienza ha portato però a lasciare la porta aperta all'imprevisto che alla fine è stato l'elemento scardinante di alcuni automatismi che frenavano l'evoluzione del percorso formativo.

Tutto il percorso si basa comunque sulla riflessione personale e di gruppo e quindi è necessario creare le condizioni per animarla e facilitarla in un clima positivo e rassicurante attraverso la **conversazione riflessiva**. Essa ha lo scopo primario di aiutare a raggiungere degli obiettivi concreti, cercando di focalizzare l'attenzione del team sugli aspetti centrali della riflessione, attraverso un ascolto attivo ed empatico in cui porre attenzione, non solo a ciò che si dice, ma anche alle tonalità emotive cogliendo sensazioni e stati d'animo. Il facilitatore rilancerà le osservazioni più appropriate per stimolarne la riflessione.

Documentare i risultati dell'attività scolastica è una pratica svolta quotidianamente dal docente, ma meno sovente vengono raccolti dati sull'attività e la qualità dei processi di insegnamento per riflettere sul modo di lavorare in classe per analizzare e comprendere a fondo le difficoltà da affrontare in classe. La natura pratica delle complessità pone l'insegnante di fronte ad una riflessione profonda e raffinata, com'è ben descritto in questo passo:

“La differenza tra un problema teorico e un problema pratico sta nel fatto che non si può sempre definire la natura del secondo. Un ricercatore può definire il problema su cui sta indagando in maniera molto precisa, lo può anche descrivere; un problema pratico invece può essere percepito: si avverte che c'è qualcosa che ostacola il raggiungimento di un dato obiettivo, ma non sempre si riesce a cogliere la natura dell'ostacolo... La ricerca consiste nel tentare di capire la natura del problema individuato: nella ricerca di tipo tradizionale, invece, il problema viene definito già fin dall'inizio in quanto è chiaro ciò che si ricerca e si procede quindi a verificare l'ipotesi” (Elliott, 1993b, pp. 17-18).

La raccolta dati quindi può essere effettuata all'inizio della R-A per chiarire meglio l'idea iniziale e poi lungo tutto il percorso per *“valutare l'insieme del processo compiuto per verificare la correttezza o meno delle scelte operate, per indirizzare un nuovo piano di azione”* (Losito-Pozzo (2008), p. 171. Questa modalità rende possibile poi la rilettura documentata dell'intero percorso di sviluppo della ricerca nel susseguirsi ciclico di raccolta dati, riflessione e strategia di azione.

Il dato è quindi una traccia concreta che aiuta a precisare l'argomento di studio, perciò favorisce la ricostruzione di una situazione ed è condivisibile tra più persone, per non correre il rischio che la ricerca prenda una direzione autoreferenziale. È comunque una raffigurazione delle situazioni discriminante che dipende dal processo di interpretazione dello studioso e può essere **quantitativa o qualitativa**. I due approcci prevedono una relazione diversa tra teoria e ricerca: il primo (quantitativo) si riferisce al paradigma neopositivista, quindi con un preciso ordine logico consequenziale dei passaggi, un'impostazione deduttiva in cui la teoria viene prima dell'osservazione, perciò i dati comprovano la teoria enunciata. Mentre nel secondo approccio (qualitativo) che proviene dal paradigma interpretativo, la relazione fra teoria e pratica è aperta, interattiva. Lo studioso qualitativo spesso evita volutamente l'enunciazione di teorie prima di iniziare il lavoro sul campo, vedendo in ciò una limitazione della capacità di cogliere il punto di vista del soggetto studiato (Corbetta, 2014). Per comprendere meglio le possibilità dei dati qualitativi è illuminante la seguente osservazione:

“I dati qualitativi sono seducenti. Consentono descrizioni e spiegazioni ricche e solidamente fondate di processi ancorati ad un contesto locale. Con i dati qualitativi è possibile rispettare la dimensione temporale, valutare la causalità locale e formulare spiegazioni profonde. Inoltre, sono tali da consentire di arrivare a scoperte inattese e a nuovi sviluppi teorici; essi consentono ai ricercatori di andare oltre i propri presupposti e i propri quadri concettuali di partenza.” (Hubermann, Miles 1991, p. 22 trad. Losito-Pozzo)

Nella R-A i dati sono generalmente raccolti dall'insegnante e devono essere pertinenti alla domanda di ricerca, quindi al problema che stiamo affrontando, per cui la rigorosità di una ricerca dipende innanzitutto dalla coerenza interna tra domanda, dati ed interpretazione.

CAP 6° Il quadro dell'esperienza, il Corso Internazionale di Formazione in Yoga Educativo 2017-18

6.1 Il Progetto del “Corso di formazione internazionale in Yoga Educativo (COFYE) 2017-18



Corso do Formazione Internazionale in YogaEducativo

Il corso è ufficialmente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (*Prot. n. 13875/C12a del 27 luglio 2016 DM 170/16*), inserito nella piattaforma MIUR “cartadeldocente.istruzione.it” per l'utilizzo del bonus

e da diritto all'esonero dal servizio

“Conoscere e rispettare il mondo dei bambini, scoprirne il valore e ritrovarlo dentro se stessi”

M° Masahiro Oki

Il video dello Yoga Educativo si trova su youtube digitando: “YOGA EDUCATIVO PER BAMBINI”

Sedi dei corsi

Treviso: “Villaggio Solidale” in via Fossaggera 4/d a Tv info 340.5951552 (Lida) **Vicenza:** Spazio per Crescita e Consapevolezza “Quieora”, via Monte Novegno, 4Vi info 347.1691076 (Massimo)

Montebelluna (Tv): Centro polifunzionale “Albero dei desideri”, via del Balla, 8 info 339.6826989 (Flavia)

Belluno: Centro “Il Larice” via del Vesco, 15 a Bl info 340.5951552 (Lida) **Padova :** sede in via Frescobaldi Pd info 329.0480557 (Michela)

Venezia: Centro “La quercia”, via Barcis 18 S. Donà (Ve) info 347.3383731 (Samantha) Verona: info 347.1691076 (Massimo)

Rovigo: sede in via Rossini a Ro info 347.3383731 (Samantha)

I ragazzi e lo stress

I ragazzi sono sotto stress ! E lo traducono diventando essi stessi fonti di stress per gli adulti che se ne occupano. I bambini di oggi appaiono agitati, dispersivi, con problemi di concentrazione ed attenzione, ansiosi o insicuri, difficilmente rilassati, spesso a causa delle situazioni che vivono nell'ambiente familiare.

La nostra esperienza

Il progetto nasce dopo più di 10 anni di attività in classe nella scuola primaria, dell'infanzia e secondaria.

Gli esperti ed operatori dell'Asd “Yoga, la Forza della Vita”, negli ultimi anni hanno elaborato e proposto il progetto dello “Yoga Educativo” a più di 2000 tra bambini, ragazzi e genitori in 86 classi distribuite in 22 scuole del Veneto, coinvolgendo 68 docenti di classe.

Dal 2014 vengono realizzati nel Veneto Corsi di Formazione in Yoga Educativo, riconosciuti dal MIUR per professionisti (psicologi, pedagogisti, assistenti sociali, educatori, insegnanti, fisioterapisti, istruttori yoga, terapeuti olistici, genitori, ecc..), laureati e laureandi.

Quando è necessario proporre lo Yoga Educativo in classe?

Quando i bambini faticano a tenere l'attenzione sulla lezione per più di 5 minuti; quando i conflitti in classe rendono un'odissea anche l'intervallo di 15 minuti; quando negli elaborati di italiano e di educazione artistica manca quasi completamente la creatività ed un pensiero personale; quando la maturazione sessuale crea uno scontro insanabile tra gruppi di maschi e femmine; quando vediamo i ragazzi, ed a volte anche noi insegnanti, entrare in classe senza entusiasmo; quando sentiamo che la lezione dalla cattedra mostra chiaramente i suoi limiti; quando vediamo i ragazzi che non riescono a piegarsi in avanti per le rigidità posturali, blocchi ed assenza di flessibilità muscolare; quando ci viene voglia di fare e vivere la lezione insieme ai nostri allievi e non solo insegnarla; quando capiamo quante risorse umane dei bambini rimangono bloccate da una didattica settoriale che perde di vista la globalità della loro e nostra vita; quando veniamo a conoscenza dei drammi che alcuni nostri allievi vivono in famiglia e vorremmo

dar loro degli strumenti per capirci qualcosa; quando non capiamo il persistere di attriti e diffidenze tra docenti e genitori;

Oggi più che mai i minori hanno bisogno di ritrovare se stessi in questo trambusto di stimoli e cambiamenti continui.

Lo Yoga a scuola

Il Protocollo d'intesa che permette allo yoga di entrare in classe è stato firmato dal Ministero dell'Istruzione con le principali associazioni italiane della disciplina orientale. Il protocollo prevede che lo yoga possa essere insegnato non solo ai piccoli, ma anche nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.

In numerosi paesi come gli stati Uniti, Canada, Paesi Bassi, Israele, lo Yoga è stato introdotto come parte del curriculum scolastico con ottimi risultati, ma in Italia sono pochi quelli che ne comprendono i potenziali benefici per i bambini. Eppure, anche solo praticandolo per pochi minuti al giorno ogni bambino può trarne grandi vantaggi.

Lo Yoga Educativo

Con lo Yoga Educativo si sperimenta una nuova modalità di intervento, che sostiene e al tempo stesso prepara l'insegnamento scolastico: l'auto-educazione. Non si tratta di imparare una nuova materia, ma di creare una base solida, uno spazio di accoglienza, che possa trasformare le situazioni di disagio nella riscoperta delle risorse personali, un luogo dove fioriscano la concentrazione, il contatto e la creatività attraverso una pratica molto attenta alla persona.

Lo yoga educativo può aiutarci a crescere i nostri bambini più sereni e presenti ed a far sbocciare le loro potenzialità. L'approccio pratico ed armonioso porta dei vantaggi straordinari.

Il movimento consapevole, il respiro profondo, il rilassamento e la visualizzazione sono in questo senso indispensabili per trovare un angolo di "mare calmo", in cui poter riflettere ed ascoltarsi con tranquillità.

L'attività dello "Yoga Educativo" è uno strumento per lo sviluppo delle "life skills", un valido sostegno per tutta la vita ...!

Evidenze scientifiche sugli effetti dello Yoga:

- migliora la forma fisica (Collins, 1998)
- aumenta la resistenza allo sforzo (Armstrong & Smedley, 2003)
- determina un aumento della forza muscolare (Raub, 2002)
- aumenta la flessibilità delle articolazioni (Ray et al., 2001)

- migliora la stabilità posturale (Telles, Hanumanthaiah, Nagarathna, & Nagendra, 1993)
- aumenta il livello di forza nella presa (Mandanmohan, Jatiya, Udupa & Bhavanani, 2003).

Tra gli effetti indiretti dello Yoga troviamo:

riduzione del dolore nelle disfunzioni croniche (Roth & Stanley, 2002)

- riduzione nell'uso dei medicinali (Bonadies, 2004)
- promozione della cura di sé (Herrick & Ainsworth, 2000)
- miglioramento della funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio (Jayasinghe, 2004; Shannahoff-Khalsa et al., 2004; Damodaran et al., 2002)
- Attraverso la revisione sistematica di numerosi studi sull'età pediatrica emergono conferme di benefici psicofisiologici in bambini normodotati e con varie tipologie di disturbi. (Galantino M L; Galbavy R; Quinn L Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association 2008;20(1):66-80).

Il Prof. Prafiuula Ronghe elenca una serie di effetti dello Yoga sui bambini e ne consiglia la pratica per:

- il mantenimento del senso di equilibrio e la flessibilità naturale;
- una maggiore predisposizione nell'assumere le posture;
- i progressi nell'apprendimento che nei bambini sono molto più rapidi;
- i pochi incoraggiamenti richiesti, soprattutto se le tecniche richiamano posizioni di animali;
- la facilità con cui i bambini imitano tutto ciò che vedono.
- Lo Yoga crea, inoltre, condizioni di maggior concentrazione a scuola e gli insegnanti notano importanti miglioramenti nel lavoro in classe e nel funzionamento dei gruppi. (P. Ronghe Mahapedicon 2005 – Conference Abstracts. Pediatric Oncall 2006 [cited 15 July 2006(Supplement 7)].

Benefici per i bambini a scuola

Il bambino che pratica lo Yoga Educativo può trovare beneficio nell'ambiente scolastico: a gestire la tensione emotiva nelle prove di verifica, ad esporre con il proprio pensiero in classe con più sicurezza, a sviluppare le potenzialità della mente (memoria a breve e a lungo termine), a portare a termine il lavoro scolastico senza disperdere tempo ed energie in mille distrazioni, a migliorare le relazioni con i compagni, a favorire la propria creatività mantenendo aperti i canali di comunicazione tra la mente

inconscia e conscia ed a dominare l'impulsività emotiva. Ci sono positive ricadute sul rendimento, sulla concentrazione e nelle relazioni nella vita quotidiana.

Benefici per i Docenti ed in genere per i corsisti

Le proposte del “Corso di formazione Internazionale per insegnante in Yoga Educativo” favoriscono un clima di collaborazione tra i corsisti, alternando lezioni teoriche ai molti laboratori pratico-interattivi e sviluppando insieme impegno e motivazione, per stimolare l'entusiasmo e l'energia creativa, sia fisica che mentale. Quando poi si andrà a proporre lo yoga educativo nelle proprie classi e gruppi di bambini e ragazzi, si stabilirà un ambiente di condivisione e di relazione tra insegnante ed alunni, molto fecondo, togliendo inutili ingessature di ruolo.

Percorso “YOGA EDUCATIVO”, 1° livello

Destinatari

Docenti della scuola dell'infanzia, della primaria e secondaria di primo grado. psicologi, pedagogisti, educatori, praticanti e insegnanti yoga, operatori sociali, studenti universitari e genitori, interessati al benessere proprio, del proprio alunno, assistito o figlio.

Modalità didattica

Alternativamente frontale, interattiva, con laboratori e stage nelle palestre delle scuole statali e private. Si svolgeranno delle lezioni in e-learning, via Skype, in collegamento diretto con insegnanti che stanno conducendo interessanti esperienze di yoga per bambini, in vari continenti (Asia, Europa,...). È possibile inoltre tenere contatti telefonici ed online con i responsabili del corso per chiarimenti, approfondimenti, tesi finale, ecc....

Le finalità

Il corso forma una nuova figura professionale, con conoscenze specifiche e pratiche per un inserimento di metodologie e tecniche yoga, come supporto al processo di crescita e apprendimento, attivo e consapevole, dei bambini e ragazzi in ambito professionale e di vita quotidiana.

Profili professionali possibili dopo la formazione:

- Operatore in “Yoga Educativo” nel settore dell'istruzione, dell'educazione e socio-sanitario.
- Consulente di docenti nelle scuole pubbliche e private, di preparatori atletici nelle associazioni sportive e di educatori in ambito psicomotorio.

- Tecnico ed esperto specializzato in “Yoga Educativo”, con elevate competenze teoriche e pratiche, cultore nella divulgazione e valorizzazione della disciplina;
- Organizzatore di eventi culturali connessi allo “Yoga Educativo”, per istituzioni pubbliche (scuole, Ulss, Enti pubblici, ..) e private (aziende, cooperative, associazioni, ..)

Gli obiettivi

Il programma fornirà un bagaglio di metodologie, basi teoriche, strumenti, tecniche e pratiche specifiche dello Yoga Educativo, ma soprattutto migliorerà nell'educatore un atteggiamento, una motivazione ed uno stato d'animo tali da creare le condizioni affinché il bambino sviluppi un tranquillo, autentico e profondo ascolto di sé, per scoprire e manifestare i propri talenti. Il corso fornirà inoltre le nozioni, necessarie sia all'educatore che all'allievo, per un più proficuo utilizzo di tecniche di concentrazione, di recupero dalla fatica dello stress e di rilassamento, in linea con i nuovi orientamenti della moderna pedagogia e psicologia che tendono a favorire una formazione globale, completa e armoniosa dell'intera personalità.

Periodo e sedi di svolgimento

Il corso si svilupperà in 7 week end da sabato mattina a domenica sera.

È inclusa inoltre la partecipazione al “Convegno annuale di studio esperienziale sullo Yoga Educativo” ad ottobre.

Sarà facoltativa, ed inclusa nella quota del corso, la partecipazione a stage nelle scuole ed alla pratica yoga e Shiatsu, in orario settimanale, a Treviso (40 ore annuali).

Vitto ed alloggio (non inclusi nella quota di partecipazione)

Pause pranzi nei ristoranti/pizzerie convenzionate.

Agevolazioni e borse di studio

Sono previste agevolazioni e borse di studio per giovani studenti ed inoccupati, stabilite in seguito a colloquio.

Modalità di iscrizione

Gli interessati invieranno all'indirizzo mail yogaeducativo@gmail.com:

- la richiesta di partecipazione;
- le motivazioni della scelta;
- il proprio c.v. in formato europeo;
- e, successivamente all'accettazione della domanda da parte dei responsabili, la prima quota, la scheda di iscrizione ed il vademecum compilati e firmati.

ATTIVITA' E ARGOMENTI DELLA FORMAZIONE

- Partecipazione nei fine settimana alle pratiche con i ragazzi, accanto agli esperti di Yoga Educativo, nelle scuole: d'infanzia, primarie e secondarie di 1° e 2° grado, il sabato mattina.

- Possibilità di stage esperienziali con i bambini, nei corsi infrasettimanali di Yoga Educativo dell'Asd, a scuola o nel pomeriggio (facoltativo).
- Rielaborazione in gruppo con modalità interattive (brain storming, cooperative learning, problem solving, gruppo focus, ...) dell'esperienza vissuta durante gli stage con i bambini ed i ragazzi
- Conoscenza e pratica sulla “Pausa educativa”: modi ed esercizi per spezzare l'inattività dei ragazzi in classe durante l'orario scolastico e per riprendere la concentrazione.
- Pratica di Yoga (movimento, respiro e meditazione) e Meiso Shiatsu (laboratori con trattamenti base) per la preparazione personale dell'Educatore, sia nel corso dei weekend (obbligatorio) che nelle pratiche infrasettimanali (facoltativo).
- Studio pratico passo dopo passo del metodo “Yoga Educativo”: fasi, attività ed esercizi.
- Come proporre lo Yoga Educativo ai bambini, ai preadolescenti ed agli adolescenti
- Yoga Educativo e : Medicina, Università, Scuola dell'obbligo, Sport, Enti pubblici, Associazioni e cooperative.
- Modalità di diffusione e promozione presso scuole, enti pubblici, associazioni, cooperative,
- Raccolta dei feedback dei corsisti, attraverso uno scritto alla fine dei week end
- Presentazione di un elaborato scritto e video finale individualmente o in gruppo

Nominativi dei Relatori Docenti

1 – Dr Giovanni Gallo

Direttore ULSS del Servizio Igiene, Sanità Pubblica e Medicina di Comunità

2 - Dr.ssa Manuela Mazzetto,

Dirigente ULSS del Dipartimento di Medicina Preventiva ; Counselor a mediazione corporea.

3 - Dr.ssa Gianna Piovesan,

Pediatra ULSS del Dipartimento di Medicina Preventiva ; Coordinatore Progetto Move.it.

4 - M° Lorena Fiumani,

Studiosa Okido Yoga, Naturopatia e Meiso Shiatsu, Naturopata e docente presso la Libera Università Okido

Mikkyo Yoga (LUOMY) di Pesaro – Urbino.

5 – Maestro Yuji Yahiro

Fondatore ed ispiratore dalla Libera Università Okido Mikkyo Yoga – ambiente di studio in cui propone il frutto della sua ricerca – e di Earth and Human Harmony Project, associazione con scopi umanitari
Ricercatore universitario confermato all'Università degli studi di Padova nel Dipartimento di Filosofia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA,) con insegnamenti in pedagogia generale, sociale ed interculturale

Ph. D student Massimo Comunello,

Presso FISPPA (Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata) dell'Università degli studi di Padova con progetto di ricerca sullo Yoga Educativo.

5 - D.ssa Lida Georgantjeli Master of Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia, Master in Yoga per bambini, Vice-presidente dell'Asd “Yoga, la Forza della Vita” e co-fondatrice dello Yoga Educativo.

6 – M° Marco Profili,

Studioso Okido Yoga, Meiso Shiatsu e Naturopata presso la Libera Università Okido Mikkyo Yoga (LUOMY) di Pesaro – Urbino. Consigliere di Ehhp (Earth and Human Harmony Project) progetto di servizio internazionale.

7 – Prof. Arcione Ferreira

Ph. D Università di Taubaté (S. Paolo) Brasile in public relation and marketing

8 – Dott.ssa Rashmi Sharma

Naturopata e Docente in Yoga bambini a scuola presso il Centro Okido Yoga a Jaipur (India)

9 – Prof. Pradeep Bathi

Istruttore di Yoga e Meditazione c/o l'Università di Ladnun (India)

10 – Istr. Sabrina Melissano

Responsabile del Centro Okido Yoga “Mamma felice e onda dell'universo” di Pesaro

11 – Ins. Andreina Trevisol

Docente di scuola Primaria con formazione presso la Federazione Italiana Oki do Yoga e l'Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa.

12- M° Ofelio Michielan

Maestro di karatè tradizionale 7° Dan e per 5 anni alla guida della squadra nazionale

13 – Sign. Giancarlo Mallia

Responsabile CSEN per Treviso

14 – Istr. Monica Stepak

Istruttrice polacca di Okido Yoga e Yoga bambini che opera in Olanda, con esperienza internazionale

15 – Istr. Nalini Cochar

Da decenni impegnata in progetti yoga con bambini nelle aree più disagiate di Calcutta

17 – D.ssa Arianna Pavan

Istruttrice di Yoga Educativo, Psicomotricista e direttrice della Ludoteca Polifunzionale “nel Paese di Alice” a Treviso

18 – Istr. Antonio Maniscalco

Insegnante in Yoga Educativo ed esperto in biodanza

Responsabile

– D.ssa Lida Georgantjeli,

Master of Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia, Master in Yoga per bambini, Vice-presidente dell'Asd “Yoga, la Forza della Vita” e co-fondatore dello “Yoga Educativo”



Ph. Ds Massimo Comunello,

Ph. D. presso FISPPA (Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata) dell'Università degli studi di Padova, Co-fondatore dello “Yoga Educativo”, Insegnante nella Scuola Primaria, Maestro Yoga e Meiso Shiatsu. Istruttore presso l’Asd “Yoga, la Forza della Vita” di Treviso.

Testimonianza di una corsista:

Micaela Z. maestra della provincia di Venezia con 30 anni di esperienza

“L’attività che ho svolto con i bambini è stata per me molto gratificante, ho avuto tantissima soddisfazione e per certi versi mi ha fatto ri-innamorare del mio lavoro.

Sono, in un certo senso, scesa dalla cattedra e mi sono avvicinata in modo autentico ai miei alunni. Ho sperimentato un nuovo modo di essere e di stare con loro al di là dei ruoli pre-costituiti.

Ho sentito una profonda sintonia col gruppo classe e ho beneficiato di questa positività anche nelle altre ore di scuola.

Ho notato fin da subito un’esplosione di creatività che ha permesso ai bambini di scrivere testi e disegnare in modo più ricco e completo.

Il clima generale della classe è cambiato, come se tutti si fossero veramente accorti degli altri, dei compagni, di tutti i compagni. Mi auguro che i miei alunni abbiano sperimentato e interiorizzato esperienze di benessere e positività e resi più forti di fronte alle piccole e grandi difficoltà della vita.

Anche la lezione che abbiamo fatto con i genitori è stata molto soddisfacente e mi ha in qualche modo dato la possibilità di far vedere come stiamo veramente insieme a scuola.

Proprio dai genitori è partita la richiesta di portare avanti questo progetto anche l’anno prossimo, quando i ragazzi saranno alle scuole medie e dovranno affrontare nuove sfide.

Per concludere quindi, l’esperienza dello Yoga Educativo mi ha arricchito a livello personale e professionale facendomi crescere nella consapevolezza che ciascuno di noi può fare la sua parte, anche piccola, per cambiare il mondo”.

Per informazioni:

Asd“YogalaForzadella Vita” cell: 340.5951552 o 347.1691076

mail: yogaeducativo@gmail.com web site: www.yogaeducativo.eu

videosuyoutubedigitando"yogaeducativo”

6.2 Programmi dei weekend di formazione del “Corso di formazione internazionale in Yoga Educativo 2017-18”

Corso internazionale di Formazione in Yoga Educativo 2017/2018

PRIMO WEEKEND: ARIA

1° Convegno Internazionale promosso dall'associazione Yoga Educativo

“Lo yoga educativo come buona pratica”



Sabato 30 settembre 2017

9.30: Apertura del convegno con pratica fisica di risveglio con Prof.ssa Flavia Perfetti, y.e. danza e musica con Istr. Antonio Maniscalco

10.30-17.00 World Cafè con gli elaborati dei corsisti 2016/17 ed esposizione dei “Posters”

17:15: Pratica di Meiso Shiatsu a coppie con Phd’s Massimo Comunello

18.00: Rilassamento profondo con Bagno di Gong, gruppo "Deep Gong" con Istr. Michela Tamiazzo

Domenica 1 Ottobre 2017

9.15: "Yoga educativo e life skills", Ph.D's Massimo Comunello

9.45-12.20: Presentazione di posters e abstract dei corsisti

12.20 "Lo Yoga Educativo e le buone pratiche" a cura della Prof.ssa Caterina Cabino, Assessore alla formazione e città educativa (comune di TV)

12.40:"Yoga Educativo: respiro, equilibrio e stabilità" , M° Ofelio Michielan, Assessore alla cura e al benessere urbano e della persona (comune di TV)

15.30 "Yoga Educativo: didattica tra tradizione ed innovazione" Ph.D Arcione Viagi, Università di Taubatè San Paolo, in videoconferenza

15.50: "Yoga Educativo-scuola-famiglia" IC Roncade con Vicaria Dott.ssa Gabriella Barbazza e Docente Laura Biscaro

16.15: Presentazione del corso di Formazione 2017/18

17.00: "Yoga e mente" M° Gulab Kothari filosofo e studioso dei Veda, in videoconferenza da Jaipur (India)

17.40: consegna collettiva degli attestati

18.00: Performance di musica e teatro tradizionale giapponese con tamburi (*Taiko*), flauto e gong del gruppo "Munedaiko" (rappresentante culturale dell'Ambasciata giapponese di Roma)

19.00: Chiusura con saluti finali

Corso internazionale di formazione in Yoga Educativo 2017/2018

SECONDO WEEKEND: FUOCO



Sabato

1) Pratica preparatoria alla lezione di yoga educativo con i ragazzi

- Saluto
- Il significato della parola Gassho
- Il significato della parola Onegaishimasu
- Do In
- Sei movimenti Oki Do di Principio in piedi
- Massaggio a coppie in piedi

2) Pratica con i ragazzi della primaria

3) Riflessione sull'esperienza coi ragazzi di yoga educativo

4) Fisiologia degli asana per bambini e ragazzi: lezione teorico-pratica con Alessandra Giassi

Domenica

1) Pratica personale

- Sei movimenti Oki Do di Principio in piedi a coppie
- Risveglio muscolare e meditazione
- Trovare il tanden
- Massaggio di risveglio a coppie

2) Pratiche delle diverse fasi dello yoga educativo

- cerchio iniziale
- giochi di scarico
- respiro

3) Pratica personale conclusiva

- eutonia
- meditazione di ringraziamento a coppie
- cerchio finale

1) Pratica preparatoria alla lezione di yoga educativo con i ragazzi

Corso internazionale di formazione in Yoga Educativo 2017/2018

TERZO WEEKEND: METALLO



Sabato

- 1) Pratica di yoga educativo con i ragazzi della scuola secondaria
- 2) Riflessione sull'esperienza coi ragazzi:
come lo yoga educativo può aiutare a sviluppare life skills (competenze di vita)
- 3) Pratica personale: massaggio per riattivare la circolazione

Domenica

1) Pratica personale

- Sei movimenti Oki Do di Principio a terra
- Sei movimenti Oki Do di Principio seduti a coppie
- Do in
- Focus sulla respirazione
 - respiro di rilassamento: contare i battiti
 - respiro di rilassamento con consapevolezza di lombari e dorsali
 - respiro di rilassamento con chiusura anale
 - respiro di rilassamento con consapevolezza del tanden

2) Pratiche dello yoga educativo

- visualizzazione del pittore

3) Pratica personale

- Sentire la forcella e liberare il torace
- Massaggio alle cervicali a coppie

4) Pratiche dello yoga educativo

- visualizzazioni
 - il tappeto magico
 - il grazie

5) Pratica personale

- Meditazione dell'abbraccio
- Eutonia

- Cerchio conclusivo dell'attività

6) Pratiche dello yoga educativo

- role play sulla visualizzazione
- consigli per la visualizzazione

7) Pratica degli asana. Lezione condotta da Rita Da Ros

Corso internazionale di formazione in Yoga Educativo 2017/2018

QUARTO WEEKEND: ACQUA



Sabato

1) Pratica preparatoria alla restituzione di yoga educativo con le classi terze di Roncade e famiglie sull'argomento "esercizi e asana a coppie"

- Saluto
- Sei movimenti Oki Do di Principio a coppie seduti con varianti
- Sei movimenti Oki Do di Principio a coppie in piedi con varianti

2) Restituzione di yoga educativo con le classi terze di Roncade e famiglie

3) Pratica di comunicazione in gruppo su osservazioni, consigli per proporre lo yoga educativo e in incontri genitori e figli

4) Pratiche per proporre gli asana stimolando l'interesse attraverso il gioco

5) Pratica col maestro Ofelio Michielan

Domenica

Seminario con i Maestri Yuji Yahiro e Lorena Fiumani

“EQUILIBRIO TRA ANIMA E CORPO : Base fondamentale per la salute, felicità, libertà e pace”

1° PARTE Natura vuol dire equilibrio - teoria e pratica

2° PARTE Flessibilità e rafforzamento

3° PARTE Nutrizione: teoria e pratica - Respiro e comunicare col cuore

4° PARTE Meditazione e potenza del subconscio

Gruppo MUNEDAICO

performance di teatro e musica giapponese con i tradizionali tamburi Taiko, flauti e gong.

Weekend formativo a gruppi unificati presso IC Roncade, Centro RAM di Villorba

Sabato 10 Marzo 2018 e Domenica 11 Marzo 2018



Sabato

1) Pratica personale

- Saluto
 - Sei movimenti Oki Do di Principio da soli seduti
 - Massaggio a coppie da seduti
- ##### 2) Pratiche dello yoga educativo
- il cerchio finale
- ##### 3) Pratica di yoga educativo con i ragazzi della scuola secondaria
- ##### 4) Riflessione sull'esperienza coi ragazzi della scuola secondaria
- ##### 5) Scambio di idee sulle esperienze dei vari corsisti con progetti di yoga educativo e pausa educativa
- ##### 6) Stretching energetico dei meridiani: lezione teorico pratica con Flavia Perfetti
- ##### 7) Pratiche dello yoga educativo. Massaggio a coppie: passeggiata con contatto di respiro

Domenica

1) Pratica preparatoria alla lezione di yoga educativo con i ragazzi

- Saluto
 - Sei movimenti Oki Do di Principio da soli in piedi
 - Massaggio di risveglio a coppie
- ##### 2) Pratiche dello yoga educativo
- giochi di contatto
 - massaggio
- ##### 3) Fasi per la presentazione del progetto di yoga educativo nelle scuole

Corso internazionale di formazione in Yoga Educativo 2017/2018

SESTO WEEKEND: TERRA

“Creatività ed esperienze di yoga”



Sabato

1) Yoga educativo con i bambini dell'infanzia: lezione pratico-teorica con Arianna Pavan.

- Pratica di yoga educativo con i bambini dell'infanzia
- Contenuti teorici della lezione: “Lo yoga educativo alla scuola dell'infanzia”

2) Pratica personale:

- Sei movimenti Oki Do di Principio a coppie in piedi
- Massaggio di risveglio a coppie

3) Riflessione sul tema: interdisciplinarietà. Come lo y.e. riesce ad agevolare l'apprendimento delle varie materie al nido, all'infanzia, alla primaria, alla secondaria di primo e secondo grado, nella vita.

4) Yoga educativo e arte: pratica dei Mandala

5) Pratica di trattamento a coppie sui sei movimenti base assistiti da stesi

Domenica

1) Pratica personale:

- Sei movimenti Oki Do di Principio individuali a terra
- Pratica del sutra del cuore “Hannya Shingyo” e lettura del testo di traduzione del Maestro Oki

2) Pratiche dello y.e. in coppia per sentire profondamente cosa vuol dire collaborare

3) Lettura del testo di Lorena Fiumani: “*ascoltate i vostri bambini*”

CAP 7° L'analisi qualitativa dei risultati

7.1 Sintesi dei risultati

La prima analisi dei report è stata effettuata dal team composto da 10 persone: il formatore-ricercatore, la collega formatrice, i 5 referenti organizzativi della formazione, i due studenti collaboratori e l'addetta alla verbalizzazione alla domenica sera dalle 18.00 alle 21.00 circa, alla conclusione di ogni weekend di formazione, immediatamente dopo la loro compilazione da parte dei corsisti.

Il diario seguente sintetizza i temi fondamentali presenti nei report, oggetto di riflessioni durante le riunioni di team r-a, rispondendo alle seguenti domande:

- Com'è possibile risolvere le criticità individuate nei report?
- Com'è possibile potenziare i più rilevanti punti di forza del corso che i corsisti hanno evidenziato attraverso i report ?

Dalle trascrizioni degli elaborati sono state estrapolate le frasi più importanti ed esemplificative e poi inserite nelle seguenti 7 macroaree:

- 1. Formazione**
- 2. Metodologia-didattica**
- 3. Autoformazione**
- 4. Fasi dello Y. E.**
- 5. Dimensione gruppale**
- 6. Miglioramenti**
- 7. Trasferimento nella quotidianità**

Queste aree sono il risultato della sintesi dei report dopo aver raggruppato tutti i codici.

Lo sviluppo delle macroaree conterrà i seguenti aspetti:

- a. I riferimenti testuali dei report
- b. Le osservazioni, riflessioni ed analisi prodotte dal team R-A
- c. Le modifiche messe in atto per ottimizzare le criticità
- d. Le modifiche messe in atto per potenziare gli aspetti positivi più rilevanti

1 Formazione

Vengono ora riportate delle considerazioni sul corso da un punto di vista più generale: *“Trovo che sia stato ben strutturato e bilanciato.” (F.A. PD6)*

“Mi reputo una persona privilegiata per questa possibilità di esperienza e di amicizia che è il corso di yoga educativo.” (A.F. PD3)

“Sono contenta di aver fatto questa scelta.” (T.R. TV4)

“Ogni fine settimana di yoga educativo è un tempo regalato a me stessa per scoprirmi e stare bene.” (E.D. PD4)

È stata più volte sottolineato il **contributo dei formatori** nel percorso per quello che hanno trasmesso come la fiducia, l'amore, la coerenza, la gioia, la serenità, l'inclusione, la generosità e la complicità:

“Grazie Massimo, Lida e Renato. Comincio con un grazie perché sono tornata a casa veramente grata per le bellissime e moltissime esperienze fatte in questi due giorni. Gioia e serenità avete trasmesso a me e soprattutto ai bambini della scuola incontrati ieri. Sembrava si fossero completamente donati e aperti a questa esperienza e i risultati si sono visti, divertimento, rispetto reciproco e gioia nel condividere le proprie esperienze. Come fossi una bambina, ma questa sensazione le ho donate anch'io. Ieri sera al ritorno ero euforica e piena di vitalità e stamani attendevo trepidamente l'inizio dell'attività. Se c'erano aspettative non sono state deluse. Oggi abbiamo praticato e assaporato una parte della formazione e la vostra modalità di rapportarvi a noi è magnifica, sempre un sorriso e calma. In questo momento mi sento di dirvi con tutto il cuore grazie. Buon anno di yoga educativo insieme.” (F.D. VI2)

“Gratitudine ed ammirazione per le persone incontrate, per quello che mi hanno insegnato e per le emozioni che sono riusciti a trasmettere.” (R.Z. BL3)

“Grazie per questa bellissima opportunità che mi avete donato. Spero di riuscire a trovare la mia strada e di poter trasmettere fiducia e amore come fate voi... io la sento!” (G.T. TV4)

“La semplicità, la sensibilità, lo spessore di esperienza traspira dalle parole e dal vostro agire. ha trovato coerenza tra quello che dite, pensate e fate, e questo ha conquistato la mia fiducia.” (E.A. PD6)

“La relazione che c'è tra noi corsisti e tra le guide ed i corsisti è piena totale fluida e positiva. Trovo sempre sorprendente il cogliere l'aspetto costruttivo e positivo che viene offerto in ogni occasione dalle guide: è un esempio che vorrei tanto interiorizzare. Piacevole l'energia del gruppo, il lavoro svolto nel gruppo e anche momenti di condivisione nell'insieme, pranzi inclusi, perché si sente la condivisione! Tutto parte dalle guide cioè da chi guida questi giorni. Tutte le persone coinvolte trasmettono a mio parere una vibrazione di amorevolezza e

inclusione che raramente ho sentito nei gruppi con i quali ho avuto esperienze.... ciò di cui abbiamo bisogno realmente nella vita di tutti i giorni.” (V.R. TV6)

“Mi avete davvero coinvolto e conquistato con il vostro trasporto ed entusiasmo, era proprio ciò di cui avevo bisogno in questo momento. Nella mia vita ho fatto molti corsi di formazione e stage ma non sempre le persone sono così generose nel donare come voi.” (O.E. RO6)

“Molto bello il rapporto con i colleghi di corso e soprattutto con i conduttori perché c'è una complicità non facile da trovare.” (L.A. RO4)

“Utilissimo l'incontro con l'istruttrice Arianna sia per quello che ci ha trasmesso a livello pratico, sia per la sua persona positiva.” (B.G. VE 6)

“Ho apprezzato il tempo trascorso con il Maestro Yahiro, perché è davvero come un albero secolare che trasmette un'energia unica e meravigliosa. Saggezza, pace, serenità, energia prorompente. Esempio di vita.” (S.D. PD4)

Questo ha portato nei partecipanti un **soffio di fiducia in se stessi e speranza** per ciò che ancora è possibile realizzare e migliorare:

“Ma la cosa più importante che mi porto via è la riscoperta della fiducia, fiducia in me stessa, in quello che posso fare e dare, fiducia negli altri e in quello che possono fare e dare a me. Fiducia nella pratica e nella potenza che essa mi ha dimostrato.” (L.S. VE1)

“Sapere che potrei e posso far qualcosa per qualche bambino o per mia figlia, attraverso semplici pratiche, il respiro, il gioco e la ricerca di un contatto (sia esso visivo o corporeo) mi fa sperare che qualcosa di bello sia realizzabile.” (B.E. TV6)

“Sento che mi si è aperta una nuova fase della vita.” (R.E. TV4)

“Un po' un ritorno alla luce.” (C.F. VE3)

Sovente **l'affaticamento** che il partecipante portava con sé al corso, per la stanchezza accumulata durante la settimana, poi, alla fine dell'incontro, **lasciava spazio a serenità** e pace interna:

“Sono arrivata il sabato mattina carica di tensione sia psicologica che fisica e la domenica sera, nonostante la stanchezza il mio stato psicologico e fisico è stato di serenità e di rilassamento!”

(A.R. PD6)

“Sono arrivata stanca sfinita torno a casa con un'energia calma.” (W.S. TV6)

“Io continuo a ripetere che ad ogni weekend torno a casa stanca, ma molto serena con la pace nel cuore e consapevole di aver fatto ogni volta un passo avanti nella mia crescita personale per questo grazie.” (V.R. TV4)

È stato **valorizzato anche il background personale**, senza chiedere alcuna forma di omologazione, ma mantenendo l'originalità di ciascun percorso formativo dei corsisti: *“Una*

cosa che mi piace moltissimo e che è emersa più volte in questi due giorni è il rispetto e l'accettazione per le particolarità ognuno, qui non ci viene chiesto di omologarci, ma di essere noi stessi ognuno con la propria originalità e personalità. È una cosa che apprezzo moltissimo anche perché oggi si sta perdendo.” (E.C. TV6)

La riflessione sui precedenti feedback nel team R-A ha innanzitutto posto l'accento sulla responsabilità come formatori rispetto al percorso iniziato con la frequenza del Cofye da parte di tanti adulti professionisti che hanno trovato risonanza tra la loro ricerca e la proposta del corso. La domanda quindi che ci si è posta è stata, come poter sviluppare queste relazioni; come mantenere e dare forza a questa spinta creativa. Un primo aspetto su cui si è concordato riguarda la possibilità per i corsisti più interessati, di approfondire la ricerca continuando quindi il dialogo con i formatori. Si è pensato quindi di **istituire un secondo livello di formazione** a cui può partecipare chi ha già maturato dell'esperienza sul campo ed ha seguito un percorso di ricerca-azione su un aspetto di particolare interesse per sé e per altri. Si è cercato quindi un modo per stimolare i partecipanti verso una pratica consapevole che possa diventare esperienza ed approfondimento da poter offrire agli altri in ambito formativo. Questa nuova fase dovrà passare attraverso una libera scelta di appartenenza da parte dei partecipanti come dice Castagna: *“Si matura la motivazione di appartenenza agli aggregati sociali tanto più essi ci lasciano liberi anche di non appartenere”* (Castagna, 2002, p. 156).

In definitiva questo lentamente dovrebbe condurre alla creazione di un gruppo di studiosi che possono progressivamente far parte del collegio docenti del Cofye.

2 Metodologia-didattica

La sperimentazione

Sperimentare per capire/sentire profondamente e internamente l'effetto di ciò che si apprende, è l'unico modo per comprendere consapevolmente senza farci guidare da semplificazioni ideologiche o dannosi fanatismi: *“La pratica permette di provare per capire il concetto che esprime ogni esperienza, che nella sola teoria, rimane sterile. Fare gli esercizi in coppia permette anche un confronto più profondo. (V.S. VI)*

Così come i bambini hanno un bisogno istintivo e fisico di provare, allo stesso modo agli adulti è necessaria la **sperimentazione diretta per incorporare** un nuovo approccio metodologico ed essere motivati a metterlo in pratica:

“Mi sono piaciute le varie attività in cui ho potuto esperire lo yoga e capire/sentire in me ogni esperienza” (T.A. VE4)

La sensazione di sentirlo profondamente è impossibile da raggiungere solo attraverso l'approccio teorico: *“Ringrazio per la teoria supportata dalla pratica e da una ricerca verso un sentire interiore e profondo. (E.D. TV3)*

Viene naturalmente un senso di piacere interno per il “fare” inteso come “vivere attraverso il corpo” e di gratitudine: *“Mi piace sperimentare per questo direi che tutto mi è piaciuto. (C.A. BL4)*

“La parte più piacevole per me è sempre mettere in pratica la teoria, quindi più che ascoltare fare” (V.A. TV5)

L'innovativa metodologia laboratoriale-collaborativa

Il lavoro in gruppo, il processo di auto formazione, la motivazione all'impegno, l'approccio esperienziale che tocca la sfera emotiva, ha alla base delle precise scelte metodologico-didattiche che sono state oggetto di osservazioni da parte dei partecipanti:

“La gioia di lavorare in modo collaborativo con il cuore. L'armonia del gruppo. Lo sguardo, i reciproci sguardi di bene.” (S.A. VI5)

È stato interessante rapportarsi con adulti con modalità diverse da quelle consuete.” (V.B. TV5)

Altro elemento fondamentale è stato il **clima** che si è creato:

“Si è creato un bel clima di confidenza e di condivisione con le altre corsiste grazie alle pratiche fatte insieme e alle condivisioni in piccoli gruppi.” (S.G. TV5)

Si osserva quanto l'**aspetto relazionale** influisca sul piano cognitivo:

“Valide la collaborazione, la condivisione, il confronto, le divergenze. Perché tutto porta alla crescita delle persone, sia dal punto di vista cognitivo che relazionale.” (T.A. PD5)

Sono stati poi creati dei **laboratori in gruppi di pari** e questo ha permesso di costruire delle relazioni significative tra i corsisti:

“Mi sono rilassata durante la condivisione, dei progetti attuati dalle colleghe fatta dopo pranzo, distese sul prato del centro. Sempre piacevole è la condivisione perché ci da la possibilità di conoscersi, confrontarci e creare collaborazioni:” (A.L. TV4)

“Fantastica l'esperienza di meditazione guidata tra noi tirocinanti.” (E.R. VE3)

Oppure delle esperienze simulate di **role play a coppie**:

“Il role play è stata un'esperienza completa per sperimentarmi nel ruolo di istruttore.” (E.D. VE5)

O nelle pratiche a coppie sulla fiducia che hanno maggiormente contribuito a creare comunicazione tra i corsisti: *“L'abbandono, il fidarsi all'altro nelle pratiche di coppia; il fare e scoprire insieme.... tu mi guidi, io ti guido e tutto è possibile.” (B.A. TV4)*

Nella programmazione dei weekend formativi è stata posta particolare attenzione **al carico cognitivo delle giornate**, cercando di alternare le lezioni frontali teoriche con i laboratori partecipati:

“Penso che l'alternanza tra momenti pratici e teorici, sia la modalità giusta per apprendere, ma anche interiorizzare, fare nostre, ricordare e vivere tutto quello che ci viene offerto in queste intense giornate. (B.V. PD4)

Negli stessi laboratori comunque si alternava una prima parte esperienziale seguita da rielaborazione teorica partecipata, attraverso ad esempio la modalità del brainstorming:

“Ho apprezzato l'alternanza tra pratica e teoria (prima viene la pratica e poi la si rielabora) che mi permette di memorizzare meglio le cose. (N.A TV4)

Per non dimenticare che vivere le esperienze non è fonte di gioia solo per i bambini, ma anche per gli adulti:

“Più che la teoria a me piace sempre di più la pratica io ho bisogno di sentire e vivere le esperienze più che ascoltarle verbalmente. Sono convintissima che ciò che vivi dentro con corpo ed emozioni rimarrà per sempre nella memoria. Le parole sentite spesso anche se trascritte negli appunti finiscono per essere perse dimenticate.” (T.D. VI3)

Quest'ultima testimonianza di una corsista del gruppo trevigiano ben sintetizza, con parole semplici, ma piene di significato, la proposta metodologico-didattica proposta: *“Ho apprezzato molto l'alternarsi di momenti vari seguendo quella “scaletta” in base alla quale vengono impostate le lezioni. Quindi anche per noi accoglienza e poi scarico e poi rallentare, fermarsi e respirare... un continuo scambio tra noi stessi dentro e poi il rapporto con gli altri fuori, fino a percepire il dentro e il fuori come due parti distinte ma complementari.*

“Mi ascolto ora e mi sento stanca, ma di quella stanchezza frizzante, frutto di un'esperienza vissuta al massimo delle mie forze e intenzioni, che mi ha richiesto molto energia e me ne ha donata tanta. Il mio proposito è di conservare e rendere più brillante questa energia, per definire meglio e godermi al massimo il percorso iniziato.” (C.E. RO5)

La scelta metodologico-didattica laboratoriale-partecipativa rispetto al Cofye è l'elemento centrale della presente tesi, per cui spesso gli incontri di team hanno affrontato questo tema sotto angolature diverse. Oltre alla lettura dei report sono state osservate le reazioni del gruppo alle diverse proposte didattiche, cercando di volta in volta di “riaggiustare il tiro”, avendo come costante metro di misura e confronto:

- il grado di coinvolgimento e partecipazione attiva che l'esperienza di formazione riusciva a raggiungere.
- la qualità delle riflessioni che nascevano, secondo la definizione dell'insegnante *professionista riflessivo* (Schoen, 1987)

- il livello di consapevolezza
- la luce nei volti dei corsisti e la gioia negli occhi
- il clima di condivisione
- la qualità delle interazioni
- il rispetto dell'altro nella comunicazione e la complementarietà dei contributi
- l'autenticità partecipativa

La costante attenzione è stata finalizzata a, come afferma Fiorin: *“Il riconoscimento dell'importanza di una varietà di approcci metodologici, con il comune denominatore dell'attenzione a valorizzare l'esperienza ed a promuovere il protagonismo e l'autonomia dei soggetti nel loro percorso di formazione.”* (Garuti e Dionisi, 2011, p. 26)

La pratica yogica meditativa base per la preparazione personale del team R-A, ha permesso di allenare la **sensibilità all'intuizione** che è stata una strada maestra per la comprensione e la lettura delle situazioni che si venivano a creare, di volta in volta, durante gli incontri formativi e per evitare la meccanicità negli interventi come chiaramente spiega Gianluca Bocchi: *“La formazione non è mai meccanica, ciò che funziona in questo momento, hic e nunc, non è detto che funzioni altrove nello spazio e nel tempo, senza ovviamente commettere l'errore di buttare a mare l'esperienza e la scientificità del proprio procedere”.* (Dionisi e Garuti, 2011, p. 327)

3 Autoformazione

Lo sperimentare porta inevitabilmente al sentire interno riguardo al proprio vissuto e quindi la formazione oltre che portare altri contenuti, incoraggia il processo di autoformazione:

“Spero quindi di avere l'occasione di sperimentare ancora molto grazie alla pratica (tirocinio e stage) e non nego che ho scoperto parti del mio corpo e muscoli dei quali non ero a conoscenza. Sicuramente ho risvegliato alcune parti di me stessa ancora sconosciute.” (F.G. TV5)

Si sente la necessità di prepararsi al delicato compito di educatori attraverso una **“pulizia interiore”**: *“Non possiamo riuscire a capire i bambini e aiutarli veramente a crescere se non facciamo spazio (direi quasi pulizia) dentro di noi. Se non siamo sereni noi riusciremo solo a trasmettere tensione e negatività, a richiedere di eseguire degli ordini imposti, partendo solo dal nostro punto di vista, senza prendere in considerazione i loro bisogni e tutti i messaggi che loro ci vogliono dare.”* (A.S. PD5)

Il primo passo è sentire il proprio corpo per poi passare ad aspetti più profondi che riguardano la **centratura fisica** attraverso le pratiche sulla stabilità e il radicamento. Spesso la ricerca creativa e spirituale rimane solo ad un livello intellettuale e non viene stabilizzata e bilanciata

dal contatto con la terra e con i nostri antenati, attraverso la ricerca della centralità del baricentro fisico:

“Iniziare dal mattino a lavorare sul mio corpo e sentirlo percepire la forza proveniente dal radicamento a terra, l'energia che mi saliva dalle gambe e la sciolta fluidità del resto del tronco delle braccia e della testa. Questi esercizi mi hanno permesso di centrarmi di sentire il mio baricentro e ritrovarmi pulita da pensieri negativi, aperta e ricettiva verso le esperienze che abbiamo fatto successivamente.” (A.D. VE3)

Tutto questo percorso è una parte fondamentale dello Yoga Educativo e riesce a **rilassare il pensiero**, a renderlo più calmo, fluido e sempre presente, sentendosi più sicuri e ascoltando la “vocina interna”:

“La pratica dello Yoga aiuta a centrarsi, prepararsi e predisporre, dal punto di vista fisico mentale ed emozionale, al lavoro che si svolgerà e per questo risulta particolarmente efficace e piacevole.” (B.S. VI4)

“La cosa che mi porto a casa e che terrò come un grande promemoria per me è nata durante la pratica dei mandala quando Massimo ha detto che siamo abituati a ricevere informazioni senza però ascoltare noi stessi, la nostra voce interiore. (R.T. RO5)

“Le pratiche di yoga mi rilassano molto e mi mettono una condizione di serenità interiore, dimentico le difficoltà e lo stress accumulato durante la settimana lavorativa.” (E.C. TV4)

“Già mi sento più sicura di me stessa e l'ambiente protetto di questo fine settimana di formazione ha fatto in modo che mi sentissi più sicura di me, intervenendo come non credevo che avrei mai fatto,” (R.A. RO3)

Naturalmente quindi si giunge al **pensiero positivo** non perché di moda o per letture di esperienze altrui, ma perché si è vissuto. Solo sperimentandolo e preparandosi internamente possiamo avere la forza pura e genuina di trasmetterlo correttamente ai bambini che ancora mantengono la capacità intuitiva:

“Dal punto di vista emotivo ho avuto la conferma di quanto sia importante l'aspetto relazionale rispetto a me stessa e agli altri al mondo e di quanto lavoro ciascuno di noi deve fare su se stesso per crescere emotivamente equilibrato e di esempio per gli altri.” (A. E. PD4)

“Un percorso ricchissimo e mi mancherà molto non aver più questi momenti di crescita e per me.” (G.E. BL5)

La respirazione è una chiave fondamentale per entrare meglio in connessione con noi stessi:

“Cerchiamo quindi attraverso questa disciplina corpo-mente di ritrovare un nostro equilibrio. Abbiamo estremo bisogno di rilassare la nostra mente e di cercare di ritrovare il positivo di noi stesse in particolare attraverso la respirazione.” (T.D. PD3)

Il lavoro su se stessi porta a conoscere quindi i **propri talenti**, cosa ci fa sentire unici

ed il profondo motivo per cui si è nati, la propria missione, ciò che possiamo offrire di unico alla comunità:

“Attenzione ai bisogni alle unicità e talenti e alla loro scoperta dentro di noi e negli altri, attraverso il sentire sensibile attento, partecipato, attivo e pratico in empatia e sinergia.... Il nostro benessere può e deve essere un'onda di risonanza che fluendo tra i cuori li unisce. Infinitamente grata.” (F. D. VI 4)

“È interessante vedere come ognuno può integrare creativamente questo percorso con le sue particolarità.” (C.N. VE4)

Occasioni per riuscire a scavare dentro per raggiungere attraverso le pratiche, il gruppo ed in un clima positivo, **angoli di sé insondati**:

“Tante emozioni che non avrei immaginato di provare a sentire. Non immaginavo che con queste pratiche si potessero toccare le corde del cuore e dell'anima. Mi sono sentita in armonia e in pace, coccolata e abbracciata dalle pratiche fatte in gruppo e a coppie. Ho imparato a respirare un po' meglio e il respiro mi è arrivato al cuore. Ho conosciuto meglio me stessa e l'altro. Ho guidato e mi sono lasciata guidare. Cooperazione, Fiducia, Sintonia dell'altro e per l'altro che porta a un incontro unico e bellissimo.” (N.A. TV2)

“Di questo weekend mi è piaciuta la semplicità nell'accompagnarci a toccare spazi profondi dentro di noi. Sento un senso di commozione e felicità.” (F.R. VE3)

“Un percorso ricchissimo e mi mancherà molto non aver più questi momenti di crescita e per me.” (G.E BL 5)

Io bambino

Il percorso formativo tocca anche una parte profonda di sé che, seguendo la definizione che ne hanno data alcuni partecipanti, possiamo chiamare l'io bambino:

“Ascoltare se stessi la propria parte bambina quella più profonda e istintiva e imparare a non giudicare a non seguire il senso del dovere o del solo piacere, ma quello del sentire è lasciar fluire la nostra parte vera più profonda.” (G. F. TV2)

Scoprire così il **linguaggio che ci permette di comunicare più direttamente con i bambini**:

“Oggi mi porto a casa la consapevolezza di giocare e divertirsi insieme ai bambini ed entrare nel loro mondo giocandoci, solo così, tornando ad essere bambino posso seriamente comunicare con loro ed aiutare a far loro. Scoprire il proprio Cristallo nascosto dentro se stessi.” (E. R. PD2)

L'esperienza del **gioco** fa comprendere anche cosa il tempo e le responsabilità ci ha fatto dimenticare:

“Ho giocato, sono tornata un po' ragazzina, gioco poco nella vita. Prendo tutto troppo sul serio.” (T. R. TV5)

“Forse noi non siamo mai stati bambini.” (A. D. PD6)

“Ogni attività porta a diverse esperienze personali: i giochi di contatto creano complicità, il massaggio rilassa molto, lo stretching dei meridiani sviluppa la consapevolezza.” (C.V. TV4)

Permetterci di sperimentare queste sensazioni e momenti ci consente comunque di **contattare questa dimensione ed assaporarla**

“L'esperienza di ieri e oggi e tutto questo intenso weekend mi ha riportata a contattare il mio io interiore, quella bambina che per una volta da piccola ha sentito la grandezza interiore l'espansione lo spazio e la pace.” (G. F. VI4)

Se per un po' possiamo lasciare i freni ne cogliamo la parte divertente:

“L'esperienza di gioco. Io personalmente ho bisogno di risvegliare la mia bambina interiore, faccio fatica a giocare e voi mi avete costretto a farlo e mi sono divertita!” (S. E. RO3)

“Dovremmo avere la capacità, invece di lasciar andare tutto quello che crediamo di essere e tornare veramente alle sensazioni e alle emozioni di quando eravamo bambini come loro. Forse così potremmo instaurare una relazione empatica e arrivare a capirli e sentirli per quello che sono.” (B.A. VI3)

Ricontattare questa nostra dimensione di fanciullo ci dona nuova **freschezza e vitalità**:

“Ogni tipo di massaggio è piacevole e fantastico sia per chi lo riceve, sia per chi lo dona. Personalmente mi ha divertito tantissimo il lava-auto, mi è sembrato di tornare bambina. Non dovremmo mai dimenticare il fanciullo che è in noi, perché è il nostro legame con la purezza e il nostro elemento naturale, la nostra essenza, il nostro vero io.” (S. G. PD5)

Emozione

La formazione attraverso il corpo, il gioco ed il gruppo riesce a toccare la dimensione emotiva:

“Durante la fase di rilassamento e visualizzazione ho vissuto un vero e proprio sfogo emotivo. Le mie lacrime scendevano e non riuscivo a fermarle. Ora mi sento più leggera.” (E. D. VE3)

Durante la formazione si dedica del tempo ad ascoltare internamente la propria condizione e lo stato d'animo, ci si ferma a respirare; tutto ciò aiuta a **svuotare la testa** e ascoltare le proprie emozioni:

“In questo momento mi sento molto stanca fisicamente ma sento di aver svuotato la testa. Ormai appesantita da molti pensieri e preoccupazioni che hanno caratterizzato l'ultimo periodo. Di mio faccio molta fatica a rallentare e prendermi degli spazi per me. Vivo nella cultura del dover fare e questo non mi aiuta a pensare al voler fare: questo contesto mi aiuta a fermarmi a respirare”. (S.D. TV6)

“Nonostante la stanchezza alla fine della giornata posso dire di tornare a casa felice, soddisfatta, ricca, e qualcosa oltre Far del bene a me stessa arriverà di riflesso anche a chi mi circonda, non posso che esserne grata. (F.A VI3)

La pratica con i bambini aiuta maggiormente a **togliersi di dosso le corazze difensive**:

“La prima cosa che mi sento di dire è che mi sono emozionata, fin dal primo momento in cui ho visto i bambini ieri mattina con i loro sorrisi, con le loro paure e le loro diversità.” (D.C. RO5)

Sentire la purezza della sensazione empatica di armonia, fiducia ed amicizia:

“La possibilità di entrare in sintonia e maggiore empatia con l’altro, attraverso il “con-tatto”, il respiro, l’ascolto e la reciprocità”. (R.D. TV6)

“La sintonia con noi stessi e di conseguenza con gli altri che s’instaura nell’esecuzione dei diversi esercizi. Si raggiunge un livello di empatia che porta ad una grande e profonda armonia.” (G.S. VE4)

“L’amicizia sentimento che sento forte è la sensazione più bella.” (M.B. TV3)

“La sensazione che andrà tutto bene in ogni caso.” (V.D. VE4)

Motivazione

L’esperienza aperta al **divertimento**, sostiene la motivazione, vera molla dell’apprendimento:

“Durante le attività di pratica mi sono anche divertita e questo ha suscitato in me una motivazione ulteriore e di conseguenza la convinzione che non può esserci nessun tipo di apprendimento senza motivazione.” (V.N. RO6)

Sentirsi in un contesto che mette a proprio agio, in **positive collaborazioni di gruppo**, crea entusiasmo e voglia di fare:

“Tanta carica, motivazione, sprint ed entusiasmo perché mi sono sentita bene in tutto e forse anche meglio con i compagni di corso.” (B.A. VE2)

“Generalmente mi piace tutto, la curiosità mi porta a sperimentare con gioia il nuovo.” (E.D. VE6)

Sprona anche a tornare a sognare ed a ritrovare la fiducia forse smarrita:

“Ho fiducia, ho speranza, ma dovrò impegnarmi. Questa consapevolezza mi fa un po’ paura, ma se avrò pazienza e fiducia e forza potrò realizzare questo proposito, questo sogno, grazie.” (A.S. VI2)

4 Le fasi dello Y. E.

Ora verranno riportate le riflessioni riferite alle fasi che compongono lo Y.E. seguendo l’ordine sequenziale dei passaggi di una lezione.

È sorprendente ed inaspettato quanto l’approccio laboratoriale, proposto nella formazione, abbia stimolato i corsisti a considerazioni sui vissuti personali, piuttosto che sulla ricaduta

sull'insegnamento scolastico. Da molti anni se ne parla, ma spesso rimangono solo parole, come ben chiarisce Castagna: *“malgrado alcuni teorici da molti anni sostengano come la lezione non sia una tecnica didattica adeguata a realizzare nella vera formazione, essa continua ad essere utilizzata in modo massiccio il pressoché tutti i programmi di formazione [...]”* (Castagna, 2002, p. 45)

Il respiro ha aiutato a rilassarsi perché è diventato più profondo:

“Mi sono stupita di come il mio modo di respirare è cambiato dalla prima volta ad ora. Pensavo sarebbe stato molto più difficile.” (N.A. BL3)

“Attraverso il lavoro sul respiro mi sono lasciata andare.” (L.A. BL5)

Le **visualizzazioni** attraverso l'ascolto interno riescono invece a creare una condizione di libertà e di controllo sui pensieri negativi e di percepire stabilità interna:

“Le sensazioni di pace, equilibrio, armonia che mi regalano le visualizzazioni.” (A.S. TV3)

“La visualizzazione trovo che sia una fase in cui ogni persona può veramente conoscere sé stessa anche nel rilassamento in modo molto privato.”

(B.A. PD5) *“Mi è mancata la fase dedicata alla visualizzazione, probabilmente non era in programma, ma rappresenta il mio momento di massima libertà.”* (S.D. TV4)

“Ho sperimentato che se il corpo è rilassato anche la mente riesce a liberarsi dai pensieri negativi e ad essere più ricettiva.” (I.E. TV5)

“È stato emozionante condividere la pratica di visualizzazione del grazie a coppie che mi ha permesso di vivere un momento profondo di riconoscenza e condivisione con l'altro.” (E.S. BL3)

Percepire la sottile differenza tra il movimento inteso come ginnastica e la consapevolezza delle posizioni degli àsana prevede la disponibilità a seguire un percorso esperienziale che **sviluppi la capacità del sentire**:

“Mi butto a capo fitto sulle vostre proposte, all'inizio però faticavo a capire la valenza profonda degli àsana, in questo weekend mi sono divertita ad interpretarle cogliendo il significato profondo delle possibilità del mio corpo.” (N.E. TV4) .

Il corpo diventa un microcosmo inserito nel macrocosmo che è la vita, la cui immagine può trovare varie tonalità rappresentativa:

” Porto a casa l'immagine del mio corpo come unione, le cui basi (l'addome) sorreggono le parti apicali, le spalle e il capo, porto con me un'immagine che mi rasserena e dà energia, i genitori senza lamentarsi, assumendosi la responsabilità dei figli, si fanno uno e divengono base solida per loro e per la loro sperimentazione. Che bello!” (F.S. PD4)

Le pratiche ludiche di contatto hanno richiesto una certa apertura a sperimentare, per comprenderne la valenza e l'effetto su se stessi e poi riproporle in modo appropriato ai propri allievi:

“Mi ha coinvolto molto la parte sui giochi di contatto che sperimentati in prima persona fanno comprendere appieno il concetto di gruppo che ne emerge.” (F.C. RO5)

“Sono rimasta piacevolmente sorpresa di me stessa perché sono riuscita a mettermi in gioco nei giochi di contatto e ho provato qualcosa che temevo un po'.” (V.A. BL3)

Nella pratica del mandala si inizia preparandosi con delle pratiche di respiro e poi si passa alla scelta di un disegno da colorare con motivi geometrici, diagrammi ed elementi circolari che rappresentano simbolicamente un microcosmo dell'universo, usati in vari ambiti per ritrovare calma, equilibrio e pace e, in ultimo, aumentare la concentrazione e la consapevolezza di sé:

“Mandala, momento di assoluta concentrazione, piacevole lavoro.” (B.R. PD3) “Con il mandala ho provato davvero sensazioni ed emozioni particolari comprendendo così che non stavo svolgendo solo un'attività di tipo artistico.” (E.S. PD4)

Il team R-A sul tema delle fasi dello Y.E. ha sottolineato come queste pratiche abbiano una doppia funzione:

- a. di preparazione personale del corsista sulle pratiche yogiche
- b. di conoscenza, attraverso la sperimentazione diretta, di attività da proporre in futuro ai propri allievi

Inoltre queste attività più dinamiche coinvolgono fisicamente i partecipanti e, intervallate alle lezioni frontali (più statiche), riescono a rendere varia la partecipazione agli incontri.

Massaggio

Tra tutte le pratiche di Y.E. proposte, il massaggio è stato il più citato per le sensazioni che ha permesso di riscoprire:

“Tutta la parte del massaggio mi ha dato sensazioni piacevoli e nuove, sia nel farlo che nel riceverlo. Credo ci faccia scoprire ogni volta qualcosa di nuovo di noi che non conoscevamo o che non vogliamo considerare.” (N.A. TV5)

“Ho apprezzato il lavoro a coppie sia di massaggio sia di esercizi di contatto, perché spesso nello yoga il lavoro di gruppo o il contatto con l'altro manca completamente.” (D.F. VE3)

Ne è stato particolarmente rilevato l'effetto sul piano relazionale: sulla fiducia, sul **senso di solidale complicità e sull'apertura all'altro**:

“Anche il massaggio, come ho già detto, è una pratica bellissima, necessaria, indispensabile perché la società odierna ha bisogno di fermarsi, dedicarsi del tempo, tornare alle origini.” (C.D. PD6)

“Il massaggio, la pratica per migliorare la fiducia, il lasciarsi andare, l’affidarsi.” (D.Q. PD2)

“Il massaggio perchè il lasciarsi andare completamente e l’affidarsi ad un’altra persona è una cosa difficile da vivere nella vita di tutti i giorni.” (F.A. VI4)

“La pratica del massaggio è stato un dono prezioso mi sento rigenerata e più giovane; dal punto di vista emotivo è stata un’apertura e un incontro con l’altro.” (B.A. PD4)

“I massaggi vengono fatti con empatia coinvolgente, e a volte mi emozionano. La complicità è l’elemento che sento maggiormente.” (N.R. TV6)

E’ stato parecchio sottolineata anche la **valenze educativa del contatto**: del dare e ricevere, oltre che del prendersi cura:

“I vari tipi di massaggio sono sempre molto piacevoli perché ricevo una coccola straordinaria e posso donarla prendendomi cura dell’altro, c’è inoltre una rieducazione al contatto che al giorno d’oggi è raro.” (R.A. TV3)

“La bellezza del donare e ricevere senza sentirsi in colpa, fa sentire potenti.” (G.A. RO4)

Vi è poi il **benessere fisico ed emozionale**, vero e proprio antidoto al born-out della professione docente ed importante perché genera naturalmente un autentico senso di gratitudine:

“Mi è molto piaciuto ricevere e donare il massaggio finale oltre che essere stato piacevole a livello fisico è stato per me molto piacevole dal punto di vista emotivo. Provo un sentimento di gratitudine per quanto imparato.” (V.E. PD5)

“Ho gradito particolarmente l’emozione dell’abbraccio durante la pratica di visualizzazione del ringraziamento di coppia, perché ho bisogno dell’abbraccio e non mi capita spesso di riceverlo né di darlo.” (B.D. VE5)

“Con il massaggio si riesce a sentire la grande energia che passa da una persona all’altra.” (G.A. RO4)

“Molto piacevole la parte dedicata al massaggio, grande forza energetica e la sensazione di essere unici.” (I.R. TV3)

Kathleen Keating nel suo libro *La terapia dell’abbraccio*: *“Il contatto fisico non è solo qualcosa di piacevole, ma è anche necessario per il nostro benessere psicologico, emotivo e corporeo, e accresce l’allegria e la salute dell’individuo e della società.”*

Nelle prime forma di pratica con i bambini, quasi tre lustri fa, l’attività era incentrata quasi unicamente sul massaggio e si chiamava “Shiatsu con i bambini”,

Si è notato però che già dai primi approcci la loro carica dinamica all’inizio della lezione era tale da non permettere la calma necessaria per massaggiare senza far del male al compagno. Perciò si è pensato alla necessità di costruire un percorso precedente per preparasse i bambini

a ricevere ed offrire il massaggio con la concentrazione e la tranquillità dovuta. Questo per sottolineare quanto il massaggio fosse centrale nello Y.E.

Dalla lettura dei report durante gli incontri di team ritornava spesso la rilevanza delle pratiche del **massaggio per ritrovare la giusta concentrazione ed apertura di cuore** ed in definitiva il corretto atteggiamento che creasse il clima adatto ad un percorso di formazione sullo Y.E.

Il massaggio prevede innanzitutto il silenzio e quindi la possibilità di ascolto profondo a livello fisico e metafisico; toglie alla parola il dominio della comunicazione, cercando invece un dialogo intimo con se stessi e con l'altro; aumenta il senso di appartenenza al gruppo. Su queste ed altre peculiarità il team R-A si è confrontato, arrivando alla conclusione che:

- è inopportuno dedicare uno spazio in ogni incontro per il massaggio
- il momento più indicato è verso la fine del weekend formativo cioè alla sera della domenica, per decantare ed interiorizzare le esperienze e gli input delle 2 giornate di lavoro;
- l'adeguata progressione delle pratiche inizia con l'automassaggio (do in), il massaggio in gruppo e successivamente a gruppetti più piccoli ed infine in coppia
- è un'attività che può dare una risposta anche alla richiesta di pratiche da proporre alle superiori considerato che può essere un buon strumento per l'educazione all'affettività importante tra gli adolescenti.

La gestione degli stage:

Con i bambini

Lo stage rappresenta un'altra scelta organizzativo-didattica importante per il Cofye che ha permesso ai corsisti di toccare con mano gli effetti dello Y.E. a scuola: *“Personalmente mi è stato utile fare alcune ore di tirocinio prima di venire al corso.” (I.V. VI2)*

“Più vado avanti con questa formazione e più mi rendo conto che si apre un mondo da approfondire conoscere ed imparare meglio; ne sono spaventata e dall'altro lato stimolata ad andare avanti, Sono certa che il benessere che ho visto sul volto dei bambini e dei ragazzi che praticano lo Yoga educativo sono il più grande stimolo ad andare avanti e superare le mie fatiche.” (N.E. TV5)

Lo **stage unisce la pratica al contatto con i bambini** creando la condizione ideale per comprendere le potenzialità dello Y.E. in tutte le sue fasi: *“Mi hanno colpita molto le condivisioni con i bambini delle due classi in seguito ai momenti di visualizzazione e del massaggio, perché ho capito che sono riusciti ad interiorizzarsi nel loro profondo, percependo la loro parte più intima che io chiamo anima.” (D.S VE3)*

La possibilità di trovarsi nel bel mezzo di una pratica pensata e studiata crea una condizione di forte impegno consapevole: *“La lezione di yoga educativo svolta con i bambini mi ha letteralmente conquistata.” (E.C, TV4)*

Poter **condividere una propria passione con i bambini** genera una forte emozione:

“Mi sono emozionata quando tenevo per mano la piccola Beatrice, perché li, non ero maestra, non ero mamma, ma ero io nell’incontro intimo con un altro piccolo essere, che in quel momento si fidava di me. Spero di poter trasmettere serenità, gioia, calore ai miei bambini, alle mie classi attraverso le cose che con voi imparerò!” (A.G. VI2)

Lasciarsi andare nel flusso e sentire tutto così normale e giusto:

“Ieri ho proprio sentito che mi trovavo completamente a mio agio con i bambini, ho scelto di divertirmi e lasciarmi andare ed è quello che ho fatto anche oggi con i giochi e sono molto felice di esserci riuscita.” (E.C. TV4)

“Far avvicinare i bambini allo yoga è un atto d’amore perché si dà loro uno strumento estremamente duttile per affrontare il viaggio verso la realizzazione di loro stessi.” (B.A. TV3)

Riassaporando le sensazioni del proprio essere bambini: *“La pratica con i bambini mi piace; essere vicina a loro e condividere le pratiche osservarli e ritornare a essere bambina.” (G.E. TV2)*

Con i ragazzi

Lo stage con i ragazzi ha invece regalato ai corsisti altre sensazioni legate forse di più ai propri ricordi più freschi rispetto all’età infantile:

“Per me è stato interessante lo stage della scuola media; mi ha emozionato incontrare i ragazzi di terza media ripensando alle mie esperienze con i coetanei: le insicurezze ma anche i desideri... i primi amori. Si è molto sensibili a 14 anni è bello pensare ad un rapporto di aiuto e comprensione con l'adulto attraverso lo Yoga educativo.” (B.E. VE4)

Perciò nasce la meraviglia di vedere con sorpresa, negli sguardi dei ragazzi spesso distaccati e poco disponibili, volti divertiti, **che si lasciano coinvolgere dal messaggio dello Y.E. :**

“La parte più piacevole della giornata del sabato è stata sicuramente vedere i ragazzi divertirsi serenamente e liberamente durante il massaggio.” (R.V. VI4)

“La pratica del sabato mattina con i ragazzi delle superiori è stata molto interessante e mi ha colpito il loro modo di interagire con noi. All'inizio la curiosità e l'ilarità anche la diffidenza, hanno lasciato spazio ad un piacevole coinvolgimento da parte dei corsisti, degli studenti e degli istruttori.” (V.D. RO5)

“Vedere degli adolescenti che si sono lasciati andare rilassandosi e restando in ascolto del compagno, mi ha stupito piacevolmente.” (R.T. VE4)

“Mi sono rimaste impresse le espressioni dei ragazzi di Canevoi, i loro sguardi e le loro osservazioni. Mi è piaciuto tantissimo stare con loro ad assaporare le loro scoperte.” (V,A, VE4)

“Sono rimasta colpita positivamente dall'incontro con i ragazzi delle superiori. Essendo la prima volta, ho sentito con quanta semplicità è passato tanto fluidamente il messaggio che lo Yoga educativo vuole trasmettere alle persone.” (F.D. TV4)

Tutto ciò può far nascere l'emozione ed il **desiderio di voler poi continuare a praticare con loro:**

“Una grande emozione per la giornata di sabato: mi hanno piacevolmente stupita i ragazzi del liceo, tanto da sentire il desiderio di poter un giorno lavorare con loro.” (V.R. PD4)

“Sicuramente l'esperienza di stage fatta con i ragazzi delle medie rappresenta per me una grande opportunità di esplorare, e osservare la realtà che portano nel mondo della scuola, entusiasmante, ma anche destabilizzante, la sfida e il percorso da portare avanti con questa fascia di età.” (V,S, PD4)

“Sicuramente la pratica che più mi ha emozionato è stata lo stage nella scuola, sperimentare la fase pratica con i bambini e vedere e sentire come i ragazzi si sperimentano con lo Yoga Educativo; attraverso il gioco, la visualizzazione e la condivisione. È per me l'occasione di conoscerli, di mettermi in gioco, di dare e ricevere entusiasmo e voglia di lavorare insieme. (F.A. VE3)

“Piacevole è stato condividere la visualizzazione dei talenti con un ragazzo durante il tirocinio delle medie che con semplicità e fiducia verso di me si è aperto parlandomi della sua famiglia, del padre, di ciò che aveva visto nello specchio e raccontandomi le sue aspirazioni per il futuro. Tutto ciò mi ha riempito di gioia e gratitudine (V.F. PD4)

L'interazione con i ragazzi ed il **riconoscere il bisogno da parte dei ragazzi di praticare lo Yoga Educativo**, diventa un'entusiasmante fonte motivazionale:

“Il cambiamento nei ragazzi delle superiori dall'inizio alla fine delle lezioni, ha reso molto evidente quanto hanno bisogno di quest'attività.” (B.E. VI4)

“Iniziare il weekend con i ragazzi è la botta di entusiasmo che mi è servita per ricaricarmi.” (T.R. VE3)

“È piacevole la condivisione con i ragazzi, vero carburante.” (A.G. VE1)

Nell'incontro genitori-figli

L'esperienza dello Y.E. con genitori e figli rappresenta il punto di arrivo della pratica, dal momento che **la famiglia opera una forte influenza sui figli**. Infatti spesso i minori segnalati vivono in famiglia forti tensioni e difficoltà:

“Ho notato che nelle attività genitori figli, entrambi erano molto partecipi, senza pregiudizi nei confronti delle attività che andavano a svolgere, ma pronti alla scoperta e all’accoglienza. È sempre emozionante vedere genitori e bambini lavorare insieme.” (B. E. TV4)

“Molto bello in palestra con i bambini ed i genitori, perché si è creata una bella alchimia.” (R.E. VE4)

“La pratica che ho maggiormente apprezzato è stata quella svolta con genitori e figli alla scuola di Roncade per la presenza della mia bambina che si è immedesimata e si è lasciata coinvolgere nelle diverse attività riportando anche a casa l’entusiasmo e la volontà di proseguire con le pratiche e la ricerca di una nuova me stessa.” (V.A. TV4)

“Durante la pratica con genitori e figli, è stato bello vedere i genitori farsi guidare dai ragazzi, perché non solo chi è grande d’età ha da insegnare.” (F.A. VE4)

“Ogni esperienza fatta con i bambini e ragazzi delle scuole, per me è un modo di divertirmi con loro, ma allo stesso tempo vedere non solo con gli occhi fisici, ma anche con gli occhi del cuore i veri bisogni di cui necessitiamo. Ascolto con il cuore.” (N.A. VE3)

Dalla lettura in team dei report e dall’esperienza degli incontri di gruppo post stage, si notava la **profondità delle considerazioni ed osservazioni dei corsisti** che scaturivano dall’esperienza nelle scuole, per cui si è pensato di offrire più spazio ai loro contributi.

Il post stage inizialmente consisteva in una lezione dove il formatore esponeva le proprie analisi rispetto al tema: “Come presentare lo Y.E. a quest’età (riferita all’età dei bambini partecipanti allo stage appena svolto) ? Poi invece nel team R-A si è stabilita una diversa impostazione del laboratorio post stage sul tema:

- ai partecipanti è dato uno spazio di riflessione personale sull’esperienza svolta rispetto;
- poi segue uno scambio a coppie rispetto alle osservazioni personali;
- quindi il formatore raccoglie con un brainstorming le libere considerazioni del gruppo, riordinandole poi in categorie
- infine presenta ai corsisti la propria analisi frutto dell’esperienza maturata sul campo, integrandola e confrontandola con le osservazioni del precedente brainstorming

L’applicazione di quest’approccio ha certamente richiesto dei tempi di svolgimento più ampi, ma ha permesso un **ricco dibattito, valorizzando il background formativo ed esperienziale dei partecipanti, motivandoli alla condivisione** e creando quindi il giusto clima di attenzione per l’intervento conclusivo di sintesi (frutto di anni di esperienza, studio e ricerca) dei formatori, come sottolinea Rago: *“L’apprendimento degli adulti richiede un approccio metodologico orientato a massimizzare il coinvolgimento dell’individuo nell’esperienza formativa. L’adulto cioè apprende meglio se stimolato in tutte le dimensioni in cui può esprimere la propria soggettività: intellettuale, emotiva e fisica.”* (Rago, 2004, p. 32

5. Dimensione grupppale

L'iniziale naturale disagio di trovarsi a lavorare con persone che non si conoscono ha trovato nel clima di **positività** degli incontri avvenuti nel gruppo di formazione, un sostegno fondamentale: *“Molto bello il clima di condivisione di complicità che si sta creando tra noi corsiste. Questi scambi sia a livello corporeo che cognitivo creano tanta energia positiva e allora viva lo Yoga educativo!”* (B.S. VE2)

“La gioia di avere incontrato molte nuove persone con altri vissuti, esperienze e desideri con le quali condividere questo percorso.” (A.V. TV6)

Le **attività ludiche** hanno permesso, nelle ore di formazione del weekend, di creare un clima sereno di **condivisione**: *“Mi è piaciuto il clima di serenità, di spensieratezza che si è creato all'interno del gruppo anche con tutte quelle persone che non conoscevo. Mi sono sentita quasi a casa per aver avuto la possibilità di condividere le mie idee con chi aveva le mie stesse idee e così sono cresciuta e mi sono sentita più forte nel proseguire questo cammino. Il momento più bello è stato giocare insieme alle altre corsiste.”* (S.F. VI5)

Quest'atmosfera, resa possibile anche dalle proposte didattiche innovative, si è creata **con naturalezza, progressivamente e senza forzature**:

“C'è molta naturalezza nel modo in cui in gruppo stiamo insieme, impegno serietà, ma anche voglia di ridere.” (R.G. PD4)

Il risultato diventa tangibile **desiderio di conoscere, di star bene e fare** per dare un senso più profondo all'impegno personale e professionale di educatori:

“Nel gruppo corsiste mi sento sempre più a mio agio, mi sto aprendo e sto ricevendo molto da chi a poco a poco inizio a conoscere. Si respira energia positiva, voglia di conoscere, imparare, stare bene, ma anche tanta voglia di conoscere imparare a dare, a fare del bene, ad aiutare i bambini a star meglio.” (F.D. VI6)

Si comprende il legame di interdipendenza tra **l'accettare se stesso e l'accogliere l'altro**:

“Accogliere l'altro è accogliere e accettare, amare noi stessi.” (O.S. VE6)

L'apertura del cuore aiuta a sciogliere e liberare il pensiero, la parte più profonda, intuitiva sostiene una razionalità positiva e di fiducia: *“Una relazione interdipendente fatta di scambi comprensivi. Solo aprendo il cuore si può arrivare con rispetto all'altro. Una mente aperta può essere libera solo quando il cuore si apre.”*

(M.S. BL4) *“Un grazie di cuore a tutti per avermi accolta.”* (F.A. VE1)

“Sentendomi a mio agio e accolta (con discrezione e tatto), delicatamente nel mio essere adulta e bambina, protetta e rispettata ... mi esprimo, mi accolgo ed accolgo.” (V.T. TV4)

“La cosa più piacevole è stato incontrare altri corsisti da altre provincie e confrontarmi con loro. Fare pratica insieme a tante persone mi ha fatto sentire e respirare una bella aria. Sono

tornata a casa arricchita nella mia interiorità con un grande senso di appartenenza.” (F.R. VE4)

La **componente grupppale** è stata scelta come primo elemento da analizzare, in quanto è spesso menzionata nei report e crea una buona motivazione nei corsisti:

“Mi è piaciuto molto stare con i miei compagni di corso. Ora ho un motivo in più per apprendere e cioè condividere. Ciascuno di loro sta portando la propria esperienza di vita al servizio degli altri. Mi è piaciuta l'armonia che si sta creando tra di noi”. (E.G. TV5)

“Lavorare con un gruppo con cui si sta bene, fa la sua buona parte.” (S. C. VE3)

Soprattutto quando vengono proposte delle attività emotivamente molto coinvolgenti che richiedono una disponibilità a **lasciarsi andare**:

“Ho trovato un gruppo armonioso e questo mi ha incoraggiata a lasciarmi andare, senza giudizi.” (A.D. VE1)

“È stato piacevole riuscire a creare un legame emotivo con delle persone che conosci appena e sentirsi a proprio agio, senza aver paura di venire giudicati.” (E.C. TV4)

Il gruppo riesce ad **alleggerire l'atmosfera** con il divertimento, il movimento collettivo e la risata euforica e spensierata: *“Forza ed entusiasmo del gruppo, i sorrisi sinceri e la voglia di divertirsi e ridere. (A.C. VE3)*

È bellissimo anche fare delle risate assieme di quelle sincere liberatorie e sentire la condivisione di un percorso.” (T.G. PD6)

“Senso di leggerezza, star bene nel gruppo.” (B.S. VE)

Ci si rende felicemente conto che in così poco tempo il gruppo è riuscito a creare **genuini legami ed amicizia**:

“Di questi due giorni, la prima sensazione che mi torna è proprio la relazione che si instaura tra noi corsisti. La differenza tra il momento di arrivo nel quale ci studiavamo senza conoscerci e la fine delle giornate durante le quali abbiamo avuto modo di conoscerci e avvicinarci, ci siamo lasciati andare, siamo entrati nella relazione con entusiasmo con calore, più con alcuni magari, ma con curiosità, con gioia, perché la scoperta dell'altro è sempre un momento emozionante”. (R.D. VE6)

Si sente il bisogno della dimensione grupppale, di credere nell'amicizia incondizionata che crea **emozioni positive** volte alla solidarietà e all'**empatia**:

“Sicuramente mi porto dentro una varietà di emozioni che ho provato testato di persona che sono fonte di ricchezza che spaziano dalla calma alla gioia dalla gratitudine Al piacere di donare dalla commozione alla sincerità. Tutto questo grazie alle esperienze vissute individualmente ma soprattutto con il gruppo.” (B.A. RO3)

“Mi sono sentita parte del gruppo in quanto l'empatia tra noi corsiste è forte.” (A.S. TV5)

Sentire attraverso l'esperienza del gruppo quanto la nostra esistenza sia legata alle persone che ci circondano, **sentirci sostenuti e non frenati dal gruppo:**

“Quando qualcosa mi risulta difficile e impegnativo tendo alla rinuncia, ma ho resistito perché il gruppo mi sosteneva.” (A.D. VE4)

“Siamo strumenti di crescita gli uni per gli altri, lavorando in gruppo le difficoltà si sono superate.” (E.B. VI5)

Sentirsi collegati da un implicito **obiettivo comune** per il benessere personale e degli allievi, realizzando un circolo virtuoso di sviluppo dei valori dell'amore e della verità, per contrastare il pessimismo imperante nella vita sociale:” *La conoscenza con le altre consiste è uno degli aspetti più belli del weekend la mia riflessione è che stiamo andando tutti dalla stessa parte. L'obiettivo è comune per noi, cioè fare un lavoro su di noi e aiutare i bambini ad affrontare la vita serenamente (C.T. TV3)*

“Mi è rimasta la sensazione ed il ricordo di trovarmi con tutte belle persone e tutte che vogliono imparare e migliorare se stesse.” (R.V. PD3)

“Emozioni e sensazioni pure, genuine, autentiche, senza maschere, perché questo gruppo è fatto di persone diverse, ma con un unico obiettivo: la ricerca dell'amore e della verità e questo si percepisce.” (V.C. RO3)

“Si crea un'atmosfera positiva, piacevole, rigenerativa perché il fine comune che ci unisce è il bene, lo yoga educativo e l'unione.” (G.F. VE5)

Naturalmente nasce una profonda esclamazione **di gioia:**

“Che gruppo ragazzi, meravigliose donne, una meglio dell'altra”. (N.D. VE2)

Diventa reale un senso profondo di benessere e palpabile il **bisogno di amicizia incondizionata ed autentica:**

“Porto a casa il calore pieno d'amore di tante belle persone che il destino ha voluto regalarmi.” (R.A. PD6)

Dal cuore quindi si innalza questo **saluto** alle compagne di percorso:

“Mi dispiacere aver terminato un percorso e di non rivedere più le mie compagne”. (O.A. VE4)

Il clima di positiva collaborazione è nato dalla confluenza di diversi fattori: motivazione dei partecipanti, metodologia didattica partecipativa, il coinvolgimento gruppale, l'esperienza dei formatori, ...

Il gruppo diventa quindi una forza di propulsione dei processi formativi come afferma Riccardo Vaccani: *“Esso [il gruppo ndr] perciò, durante le attività formative, non solo va accettato, ma va conosciuto e valorizzato come risorsa ad alto potenziale per l'apprendimento.” (Castagna, 2002, p. 141)*

Gli insegnanti hanno dimostrato chiaramente di **credere nella collaborazione positiva e di voler realizzare situazioni di reale cooperazione**, in quanto elemento motivante e di stimolo per l'evoluzione del proprio atteggiamento verso il lavoro e la vita in genere. E' chiaro inoltre come lo star bene personale non sia contrapposto, ma anzi è direttamente legato al benessere del gruppo. A questo proposito M. G. Garuti scrive: *“Cercare il proprio benessere non è prescindere dagli altri, anzi. Non si è felici contro qualcuno. E' più semplice e probabile essere felici con qualcuno. L'obiettivo del benessere personale ci riporta inevitabilmente e naturalmente a quello del benessere sociale, collettivo. Non c'è bisogno della dittatura del sociale, del collettivo, dell'organizzativo. E' meglio lasciare che il noi possa essere oggetto di desiderio”*. (Dionisi e Garuti, 2011, p. 89)

La componente gruppale spesso è stata citata nei report sorprendendo il team R-A che non si aspettava gli fosse data così tanta importanza.

Pertanto sono state **create delle attività che permettessero più occasioni di lavoro in gruppo** ad esempio attraverso delle proposte di simulazione in gruppi di pari perchè, gli adulti possono apprendere molto e bene dal dialogo con i rispettivi pari, dallo scambio delle esperienze, dalla condivisione di emozioni e pensieri. E' il caso del laboratorio di role play, sul rilassamento e la visualizzazione, svolto a coppie, in cui un corsista svolgeva il ruolo dell'istruttore, mentre l'altro quello di allievo; oppure l'attività realizzata in gruppo per la raccolta degli appunti a conclusione del weekend. Allo stesso tempo comunque si è ritenuto necessario dare spazi ed importanza alle pause tra una pratica e l'altra.

In questo senso va letto anche l'invito ai corsisti da parte dei formatori di pranzare assieme al ristorante o condividendo delle pietanze che ognuno portava da casa.

Insomma durante tutto il percorso è posta attenzione al giusto equilibrio tra le lezioni frontali e le laboratoriali-interattive.

Questa riflessione porta alla prossima macro area.

6 Miglioramenti

La seconda domanda del report chiedeva: *“Cosa cambieresti e miglioreresti di questo weekend?”*. A volte è stato risposto: non c'è nulla che vorrei cambiare, oppure - va bene così com'è-, oppure non veniva data risposta. Ma alcuni report hanno riportato delle proposte molto utili per comprendere quali fossero gli elementi più critici per i partecipanti. Una prima serie di richieste riguarda le tempistiche ed in particolare si chiedevano dei **tempi meno serrati**: *“Alcune pratiche si sono svolte in maniera troppo veloce.”* (G.V. TV3)

“Vorrei si potessero valutare i tempi, anche se so che il tempo è tiranno.” (A.C. BL5)

“Prevederei delle pause per riflettere anche individualmente sulle esperienze vissute” (I.R. VE4)

“Aumenterei le fasi di rilassamento forse perché in questo momento ne avverto il bisogno.” (U.D. PD5)

“Basta acquisire, ora è giunto il momento di fermarsi un po' e far uscire quello che sento per come l'ho appreso.” (D.F. RO6)

“Avrei voluto dedicare maggior tempo alla spiegazione e pratica del massaggio perché è stata fatta un po' troppo di fretta, nonostante sia per me la parte fondante dello yoga educativo.” (F.D. RO5).

Oppure dedicando più tempo ad alcune attività: *“Lascerei del tempo per sistemare gli appunti ogni giornata, altrimenti alcune cose mi sfuggono.” (B.N. BL5)*

“Avrei apprezzato qualche esempio più specificamente mirato alla scuola superiore.” (I.C. PD2)

In particolare è stato richiesto di allargare i **tempi da dedicare alla pratica**:

“Magari toglierei spiegazioni non tanto utili per l'interesse del gruppo e metterei più pratica. - Imparare tutte le cose che hanno a che vedere con le pratiche dello Yoga educativo gioco di scarico massaggio gioco di contatto e sperimentarle su di me perché è per quello che sto facendo il corso per imparare praticare e poi trasmettere”. (B.E. TV5)

“Dedicherei meno tempo sulla stesura dei progetti, più tempo per la pratica.” (A.E. PD4)

Questi spezzoni dei report esemplificano una criticità che riguarda la cadenza troppo fitta delle attività proposte. In particolare in altri post veniva fatto rilevare una sovrabbondanza di info di carattere organizzativo; il bisogno di intervalli tra un'attività e l'altra; le lezioni troppo piene di nuove proposte per cui era necessario avere del tempo per sperimentarle ed assimilarle; lezioni teoriche proposte dopo il pranzo e alla sera della domenica in cui la soglia attentiva inevitabilmente si abbassava. In genere venivano chiesti **tempi più dilatati**. Nella riflessione di team veniva fatto rilevare dall'analisi dei curriculum vitae, quanto le esperienze di pratica yoga, di insegnamento e formative fossero diverse tra i corsisti e che il 75% dei partecipanti fosse impegnato professionalmente; mentre tra questi l'80 % avesse considerevoli responsabilità familiari (con figli e/o genitori).

Perciò per ovviare a questo criticità si è pensato di modificare il percorso del weekend: allungando i tempi delle attività, cercando quindi di permettere più frequenti intervalli; nel bilanciamento dei contenuti cognitivi, intervallando con maggior frequenza le lezioni frontali teoriche e le attività laboratoriali interattive; proponendo alla sera della domenica, dopo il pranzo (momenti in cui si verifica di solito una diminuzione della capacità di concentrazione) delle rigeneranti pratiche di shiatsu (parte integrante del percorso formativo dell'insegnante di

Yoga Educativo). Questa modifica costringeva pertanto a dei ritocchi al programma generale di tutto il percorso formativo e non solo del 1° weekend, introducendo una nuova scansione dei tempi per permettere una miglior assimilazione delle esperienze.

E' stato inoltre richiesto di dedicare **più spazio ai momenti di lavoro**, comunicazione e condivisione anche **informale** tra i partecipanti (dimensione gruppale), come ben chiarisce G. Dionisi: *“Il gruppo è dunque il contenitore e il motore di ogni processo di apprendimento e il setting formativo deve coltivare le relazioni gruppale, plurali, sistemiche.”* (G. Dionisi, 2011, p. 83).

In quest'ottica va appunto letta la seguente riflessione:

“Lascerei uno spazio libero per lo scambio tra corsisti sulle esperienze personali, sia in ambito professionale sia di studio e di interessi perché ho notato che molte persone avevano maturato esperienze negli ambiti trattati durante il weekend.” (E.S. PD5)

“Il primo pensiero è stato un leggero dispiacere perché ho realizzato che sono giunta al termine del percorso. A tal proposito mi piacerebbe trovarmi ancora con questi colleghi di corso.” (T.A. TV5)

“Nel momento del pranzo, la creazione autogestita dei gruppetti, che inevitabilmente si formano quando il pranzo, interrompe quell'armonia, quella sintonia che si era creata durante la pratica. Si arriva poi a parlare di argomenti diversi dai contenuti del weekend. Il pranzo al sacco non è da abolire, ma potrebbe aiutare l'individuare un angolo ristoro e pretendere la condivisione senza forzature naturalmente.” (G.S. RO5)

Un'altra difficoltà rilevata ha riguardato la **gestione dei tempi per la frequenza dei tirocini**: *“D'altro canto sono preoccupata dall'idea di non riuscire a portare a termine questo percorso di yoga, per una serie di impedimenti organizzativi per quanto riguarda il tirocinio.”* (B.E. VI4)

“L'unica cosa che ancora un po' mi rende dubbiosa riguarda l'aspetto logistico ed organizzativo dalle ore di tirocinio previste, per questo argomento ho necessità di avere ulteriori chiarimenti, per capire come e se sarò in grado di gestirlo e di conciliarlo con il lavoro e la famiglia.” (G.A. PD4)

Sulla gestione dei tirocini, che consistono in un pacchetto di 30 ore, da frequentare al di fuori delle giornate di formazione, presso dei corsi per bambini e ragazzi condotti da un istruttore di Y.E. il team r-a- si ha riflettuto parecchio. E' innegabile la necessità che ogni corsista, prima di affrontare una vera e propria lezione di Y.E., debba frequentare dei tirocini che gli permettano di sperimentarsi sul campo, soprattutto se non ha mai lavorato prima con gruppi di minori. Si è constatato comunque che in molte zone di residenza dei corsisti non ci sono molti corsi di Y.E. per cui il partecipante doveva spostarsi di parecchi chilometri per raggiungere le

palestre dove poter seguire un tirocinio. Inoltre molti corsi si svolgevano in orario scolastico per cui i corsisti-docenti erano quasi impossibilitati nella frequenza. Perciò si è optato verso una certa flessibilità permettendo di tenere delle lezioni, considerate tirocinio, nelle proprie classi scolastiche o con altri gruppi, anche senza la presenza di un istruttore.

E' stata inoltre chiesta al corsista la stesura di una relazione finale con riflessioni sull'esperienza di tirocinio. Sul tema del tirocinio ci sono state molte evoluzioni ed a volte ha generato un acceso dibattito tra i formatori ed i partecipanti in alcuni casi ha generato dei forti contrasti. Alla fine comunque è stata da tutti considerata e compresa consapevolmente l'essenzialità dell'attività di tirocinio.

L'aver stimolato i corsisti a gestire dei corsi di Y.E., nell'anno di partecipazione al Cofye, è risultato un'ottima occasione per:

- creare un circolo virtuoso tra la formazione e la sperimentazione diretta sul campo; infatti le difficoltà vissute con i bambini, diventavano un elemento di forte motivazione per l'apprendimento delle tecniche nei weekend formativi, come sottolinea Fioretti: *“Per sviluppare un atteggiamento competente, volto ad apprendere, è quindi insostituibile il confronto con un'esperienza problematica”* (Fioretti, 2010, p. 12)
- Realizzare un primo contatto tra i futuri istruttori Y.E. ed il proprio ambiente di vita e /o professionale, in modo tale che, concluso il corso, ci potessero già essere delle buone possibilità di praticare nelle scuole, palestre, ecc...
- Porre durante il corso dubbi e domande sorte dall'esperienze vissute in prima persona. Su richiesta degli stessi corsisti si è riflettuto nel team R-A sulla necessità di creare degli ulteriori incontri di aggiornamento sui tanti temi nati dalle loro domande
- Trasformare le nozioni, teorie, informazioni, metodi, ecc. appresi durante la formazione in pratica, quindi verificandone immediatamente le difficoltà, ma anche l'efficacia dello Y.E.

Sono state inoltre suggerite **altre idee** sui contenuti:

“Consiglierei di aggiungere la possibilità di visionare (in cartaceo o video) delle tesi prodotte da altre persone.” (G.R. VI5)

“Mi sarebbe anche gradito avere delle linee guida su come predisporre un questionario di gradimento per i ragazzi.” (G.T. BL3)

“Come abbattere i pregiudizi quando si va a proporre yoga educativo nelle scuole?” (L.E. VE1)

“Chi non lavora nella scuola incontra forse maggiori difficoltà ed ha necessità di un ascolto maggiore.” (O.E. TV5)

“Credo, se possibile, parlare di come poter affrontare le criticità che si possono incontrare durante gli incontri, quando ci sono bambini che si oppongono o rifiutano o cercano di sabotare l’attività.” (S.G. RO5)

Questi e molti altri argomenti di approfondimento proposti sono stati esaminati uno ad uno e deciso quali inserire nella programmazione di un **successivo aggiornamento** e quali invece trattare nell’ambito del Cofye, per non incorrere ancora nell’errore di riempire di troppi contenuti il programma di formazione. Il tema del successivo aggiornamento si riallaccia alla richiesta da parte dei partecipanti di non interrompere le possibilità di ritrovarsi a lavorare insieme, comunicare e scambiare esperienze dopo la conclusione del Cofye. La riflessione del team quindi si è concentrata sulle caratteristiche della proposta di aggiornamento che potesse:

- A. Approfondire i temi proposti dai corsisti valorizzando le esperienze personali e professionali dei corsisti, come sottolineato da Emilio Rago: *“Gli adulti sono persone con anni di esperienza e ricchezza di informazioni e conoscenze. Il docente dovrebbe essere in grado di riconoscere un simile tesoro e di saperlo valorizzare e utilizzare ai fini dell’apprendimento.”* (Rago, 2004, p. 25)
- B. Creare un riferimento formativo per dare continuità al Cofye
- C. Avere la possibilità di **monitorare le esperienze nel territorio** messe in atto nel frattempo dai partecipanti
- D. Iniziare la strutturazione di un **percorso pluriennale di formazione** anche per verificarne gli effetti a lungo termine: A questo proposito Dionisi afferma: *“La valutazione ex post può allargare l’indagine agli impatti (outcome), intesi come risultati derivanti dall’interazione del prodotto con l’ambiente sociale.”* (Dionisi, 2011, p. 245)
- E. Prevedere un primo step con un impegno di tempo limitato (al massimo un fine settimana) per non ostacolarne la frequenza degli insegnanti molto impegnati professionalmente e personalmente.

Si è quindi progettato un primo weekend residenziale di aggiornamento da svolgere in primavera.

Infine ci sono delle indicazioni rispetto alla gestione dei momenti comuni con molti partecipanti: *“Dopo il convegno sono stata molto dubbiosa sull’idea di proseguire il percorso.”* (G.E. TV5)

“Purtroppo la seconda esperienza di lavoro in grandi gruppi nella palestra ha confermato la mia difficoltà ad accettare il caos, il rumore, il rimbombo, la folla.” (M.S. VE5)

Perciò il team R-A ha pensato di rivedere il programma degli incontri comuni tra i 6 gruppi, a cui si riferiscono le criticità evidenziate dai precedenti post, cercando di riorganizzare più momenti di **lavoro in piccoli gruppi**, rispetto alle lezioni con l’intero gruppo. Non si deve

comunque dimenticare che in altri report sono stati valutati positivamente i momenti di partecipazione più affollata in cui si creavano molte occasioni di scambio e di conoscenza di altre realtà. La soluzione prospettata è stata perciò realizzata nell'incontro comune successivo con buoni risultati.

Si conclude quindi questa sezione con una riflessione generale di una corsista che riassume buona parte delle aspettative e speranze dei corsisti che hanno dato vita a tante proposte ed idee per migliorare il corso:

“Sono contenta che nelle scuole stiano riscoprendo l'importanza dei bambini per permetter loro di essere se stessi, di potersi esprimere, ridere, parlare, giocare e sperimentare le loro capacità, mettendosi alla prova, scoprendo e superando limiti che spesso sono solo loro imposti.” (S.T. VI4)

7 Trasposizione nella quotidianità

Un'esperienza formativa è efficace nel momento in cui i suoi effetti si trasferiscono nella quotidianità, come sottolinea E. Rago *“L'apprendimento degli adulti deve esaltare continuamente la valenza applicativa e la trasferibilità dei contenuti teorici alla pratica organizzativa”* (Rago, 2004, p. 26)

“Mi è rimasto il desiderio di approfondire le visualizzazioni e di portarle nel mio quotidiano per farle diventare un modo per prepararmi ad una situazione o per risolvere un problema.” (V.R. TV4)

“Spero di riuscire a mantenere accesa questa fiamma in modo più consapevole, nel ritorno alla quotidianità.” (R.C. VE3)

Spesso si pensa alla famiglia come primo luogo in cui portare la nuova aria e speranza vissuta nel corso:

“Motivo principale del mio percorso di formazione è proprio quello di unire le conoscenze di y.e. con la mia vita personale familiare.” (A.D. VE4)

“Ora mi sento più rilassata, ma ho anche acquisito gli strumenti per poter ricreare questo stato a casa e poi in classe con i bambini.” (B.T. PD3)

“Da questi due giorni torno a casa con più amore e attenzione per me i miei figli e i miei alunni. Sento di aver bisogno di aiuto come persona in famiglia più che al lavoro e quindi la mia esperienza è volta ad acquisire pratiche da utilizzare con le persone che più mi stanno vicine. Ritorno a casa rilassata e serena, ma anche carica di energia.” (G.A. VE4)

“Esperienza fantastica in tutti i sensi, perché mi aiuta anche nel rapporto con la mia famiglia. L'atmosfera di amicizia e di amore che sento mi dà una forza immensa che mi arricchisce ogni

volta, sono sempre più convinta che questo percorso cambierà positivamente il mio mondo.”
(F.R. PD2)

“Davvero desidero poter diventare capace nell'utilizzare e vivere lo yoga educativo nel miglior modo possibile per migliorare il mio percorso di vita personale, per le persone che amo, per le persone che incontro, per la mia professionalità. grazie!” (G.E. RO5) *“Questo percorso mi sta aiutando a migliorare il rapporto con i miei figli modificando il mio modo di pormi con loro. Vorrei tanto riuscire a dividerlo anche con mio marito!”* (N.R. VE4)

Allargando l'ottica è stato pensato anche di diffondere lo Y.E. coinvolgendo le **reti di famiglie**: *“Le restituzioni con i genitori sono fondamentali e sono la dimostrazione che lo Yoga educativo deve aprire sempre di più al territorio. Può essere un ottimo modo per creare le reti tra famiglie i bambini e genitori ne hanno bisogno.”* (T.C. VE4)

Il pensiero può andare anche verso l'ambiente professionale: scuola, palestra, agenzia educativa:

“I miei occhi ridono, la mia bocca sorride, il mio corpo ringrazia e la mia anima è profondamente gratificata, la mia persona vuole rendere grazie per questi due splendidi giorni di formazione, che donano nuova linfa al mio lavoro.” (R.V. VI2)

“Grazie! Durante questo weekend ho riscoperto il mio bambino interiore, ho scaricato tante tensioni ho giocato. Nella mia testa ora ci sono tante cose che cercherò di riordinare piano piano nei prossimi giorni. Ho anche tanta voglia di sperimentare con i miei bambini a scuola, mi vedo già domani a scuola in classe pronta ad accoglierli con un bel cerchio iniziale. Cosa mi porto a casa? Entusiasmo, energia tanta energia. Grazie.” (T.V. VI4)

“Credo molto nella didattica inclusiva ed ho trovato in queste due giornate con lo yoga educativo, un filo rosso che potrebbe tenere legati fili lunghi della programmazione didattica, adottando tempi distesi e mettendo al centro di ogni esperienza il bambino con il suo essere il suo fare e il suo sentire.” (A.E. PD6)

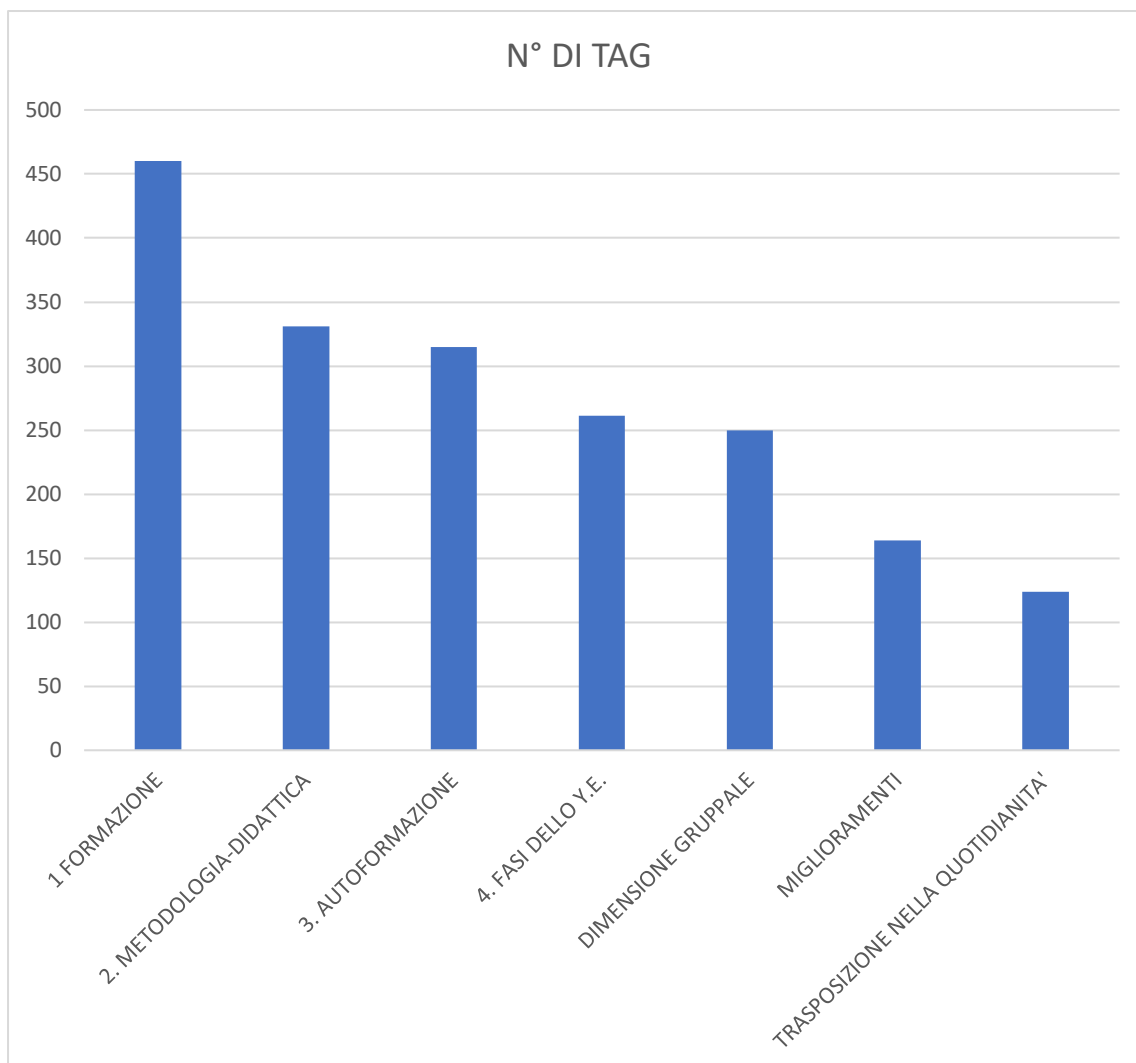
Il bisogno di crescita personale, di benessere e la trasferibilità nella vita quotidiana può sembrare, una finalità privata che mal si coniuga con una formazione professionale; mentre viceversa nell'ottica olistica, *“tesi secondo cui il tutto è più della somma delle parti di cui è composto.”* (Enciclopedia Treccani), non ha senso frazionare la vita di una persona per cui ciò che ritiene interessante la fa migliorare come persona e come professionista. Quando questo avviene possiamo confermare che quei principi, quelle riflessioni, quel pensiero e quelle pratiche sono state ben incorporate dai partecipanti e saranno riportate con la giusta motivazione ed enfasi ai suoi futuri allievi. A tal riguardo scrive Alessandrini: *“La formazione [...], nella sua accezione più ampia, sottolinea il senso dell'orientamento verso la professionalità come progetto educativo di vita e lavoro. [...] le competenze non sono infatti i*

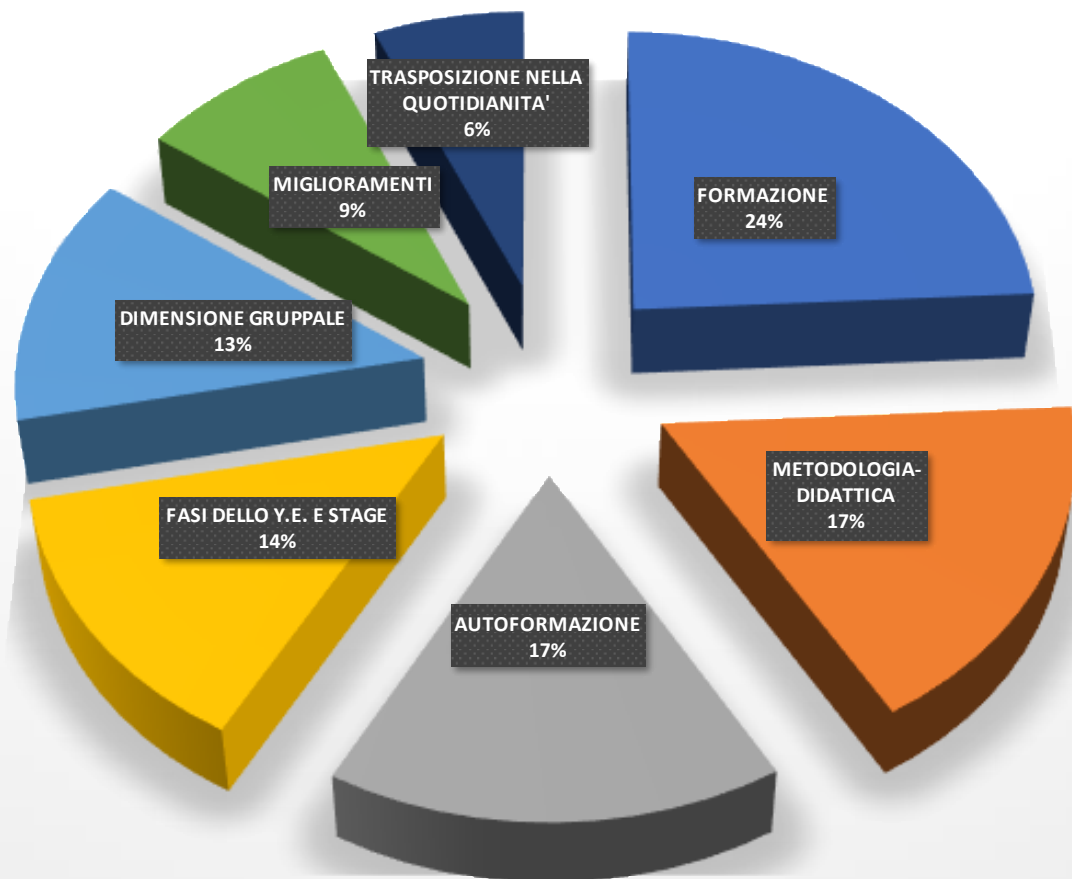
risultati comportamentali precodificati e chiusi, ma potenziale di risorse cognitive che si innesta nella persona intesa nel senso più ampio di - progetto cognitivo ed affettivo – che interagisce con il sociale nell’ambiente professionale e nella comunità civile.” (Alessandrini, 1998, p. 170)

Tutto ciò è ben confermato dai report dei corsisti, dove i principi vissuti durante la formazione nello Yoga Educativo si vogliono **riportare in famiglia, con i figli e con il coniuge**, così come nella propria classe, con i propri allievi. Questa è realmente una conferma che la formazione ha influito profondamente nello stile di vita dei corsisti.

Vengono ora presentati due grafici a colonne ed a torta che rappresentano la sintesi numerica e percentuale dell’analisi testuale prodotta sui 495 report nei quali sono stati identificati i codici relativi agli argomenti presi in considerazioni e raccolti nelle 7 categorie già considerate nell’analisi precedente.

Successivamente verranno esposte delle osservazioni sui risultati.





ANALISI TESTUALE CON TAG

- FORMAZIONE
- METODOLOGIA-DIDATTICA
- AUTOFORMAZIONE
- FASI DELLO Y.E. E STAGE
- DIMENSIONE GRUPPALE
- MIGLIORAMENTI
- TRASPOSIZIONE NELLA QUOTIDIANITA'

Come appare dai precedenti grafici, le macroaree **formazione e metodologia-didattica**, che assieme raggiungono il 41%, sono le più citate ed evidenziano l'interesse dei partecipanti verso i temi legati alla didattica laboratoriale-partecipativa ed agli aspetti relazionali.

In particolare l'attenzione dei corsisti si è indirizzata verso:

- la sperimentazione diretta che aiuta a sentire e comprendere più profondamente i principi e le pratiche;
- la sfera emotivo-relazionale;
- l'utilizzo delle simulazioni a coppie;
- il lavoro a gruppi di pari;
- la considerazione del corretto bilanciamento cognitivo tra pratica e teoria;
- la creazione di un clima di condivisione;
- le proposte di pratiche per sviluppare sensibilità e intuizione.

I **miglioramenti** consigliati, che rappresentano le criticità e le richieste, sono stati preziosissimi elementi di scambio e discussione all'interno del team. Lo spazio a loro dedicato risulta appena del 9%, un dato che evidenzia un certo apprezzamento verso la formazione.

La bassa percentuale (6%) totalizzata dalla macroarea della **trasposizione nella quotidianità** può essere giustificata da una minor attenzione da parte dei corsisti verso i vantaggi che essi possono trarre dalla formazione, rispetto invece alla considerazione posta sull'esperienza diretta e vissuta nelle pratiche, nel presente e nel "qui ed ora", in cui si trovano pienamente coinvolti.

È interessante inoltre notare come l'**autoformazione** e la **componente gruppale**, raggiungano il 30%, quasi un terzo dei tag, e riguardino degli aspetti non direttamente legati ai contenuti del corso. ma da esso comunque sollecitati.

Sono infatti considerazioni che identificano un effetto indiretto e riflesso del percorso formativo, collegato ai personali bisogni dei corsisti di:

- pulire lo stato d'animo dalle continue tensioni;
- ritrovare una centratura fisica;
- vivere anche momenti divertenti;
- rallentare il turbinio del pensiero direzionandolo verso la positività;
- riscoprire i propri talenti e valori;
- sondare angoli nascosti di sé, come l'io bambino;
- riprendere uno stato di fresca vitalità;
- togliersi di dosso le corazze difensive;
- condividere un sentire empatico ed il desiderio di star bene;
- alleggerire l'atmosfera;

- creare legami ed amicizia genuina.

Ciò potrebbe essere letto come una prima ed immediata forma di trasposizione dei principi vissuti durante il corso, nella propria realtà interna e nelle relazioni tra il gruppo di pari, mettendo in pratica, assieme agli altri colleghi di corso, i valori del rispetto, dell'apertura di cuore alla relazione ed alla collaborazione, della gratitudine interna, ecc...

Ma oltre a ciò, tale dato potrebbe significare un particolare coinvolgimento della propria sfera emotiva, piuttosto che del solo aspetto razionale.

La macroarea relativa alle **fasi dello Y.E.** riguarda in particolare: i giochi, il respiro, le visualizzazioni, le āsana, il massaggio e l'esperienza degli stage con bambini, ragazzi e le famiglie. I report hanno rilevato quanto le pratiche dello Y.E. abbiano creato le condizioni per lo sviluppo delle capacità nei partecipanti di:

- sentire internamente;
- sperimentare il senso della solidale complicità;
- provare benessere fisico ed emozionale;
- incrementare la capacità di concentrazione;
- accrescere l'apertura del cuore.

In particolare nello stage, in cui si sono sperimentate le indicazioni apprese durante la formazione, i corsisti hanno potuto apprezzare il contatto e la condivisione della passione per lo yoga con bambini e ragazzi, notando come i ragazzi si siano dimostrati aperti al messaggio dello Y.E. La percentuale del 14%, raggiunto da quest'ultima macroarea, potrebbe significare che si è dato più importanza al sentire, piuttosto che alla conoscenza; in altri termini più all'effetto delle pratiche che alla caratteristica delle stesse.

Perciò in sintesi possiamo concludere affermando che gli stimoli determinati:

- dalle pratiche yogiche;
- dall'approccio didattico laboratoriale-partecipativo;
- dall'opportunità offerta dagli stage di praticare con bambini e ragazzi;

hanno focalizzato l'attenzione dei partecipanti più sul proprio stato d'animo (area emotiva della percezione e dell'intuizione) che sui contenuti (area razionale della conoscenza).

I corsisti infatti, partendo da una formazione sullo Y.E, in cui erano presenti molti approfondimenti su contenuti teorici e tecnici, hanno comunque elaborato internamente delle emozioni e sensazione che sono andate al di là dell'aspetto puramente in-formativo e razionale, sottolineando altresì l'effetto della formazione sul piano personale, emotivo e relazionale.

CONCLUSIONI

Lo yoga per bambini è una disciplina importante ed in espansione.

Tuttavia, non sono rinvenibili nella letteratura percorsi di formazione di insegnanti in Yoga per bambini e ragazzi e testi che sviluppino giustificatamente tanto gli aspetti metodologico-didattico, quanto i principi yogici.

Per fare in modo che si creino degli istruttori in Yoga per bambini professionalmente preparati, la formazione deve essere supportata da modelli pensati e sperimentati e completi.

L'obiettivo della ricerca quindi è di fornire un modello per il percorso formativo per persone qualificate all'attività di Yoga Educativo per bambini.

Con questo termine intendiamo un metodo basato sulle pratiche yogiche, presentate attraverso attività ludiche e collaborative, che permettano a bambini e ragazzi, di trovare tempi e spazi per favorire lo sviluppo di autoconoscenza, consapevolezza ed empatia.

La lezione, solitamente svolta con il gruppo classe, prevede:

- l'iniziale incontro in cerchio per cominciare assieme;
- lo scarico della tensione accumulata attraverso brevi giochi molto dinamici;
- uno spazio di autoconoscenza mediante pratiche di respiro e visualizzazione;
- lo sviluppo della consapevolezza psicofisica attraverso le posizioni yoga in movimento (andature di animali) e statiche (àsana).
- lo stimolo verso la collaborazione tramite esercizi in coppia e giochi di contatto;
- la possibilità di ricevere ed offrire cure ed attenzioni, nell'attività di massaggio, prima in gruppo e poi a coppie;
- la conclusione in cerchio, come all'inizio, per condividere sensazioni, impressioni, ecc...

Lo Y.E. si propone inoltre di accrescere in bambini e ragazzi, la stabilità interna per ritrovare maggiore armonia con l'ambiente, scoprire il valore di sé e della Vita e sentire così il senso autentico e consapevole del ringraziamento, come ingresso verso la felicità.

La ricerca prende in esame il "Corso di formazione internazionale in Yoga Educativo" (COFYE), che prepara gli adulti al compito di educatori in Yoga Educativo per bambini e ragazzi dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di 2° grado.

Le domande di ricerca, rispetto al COFYE, sono le seguenti:

a. Quali devono essere i riferimenti teorici più appropriati all'interno del vasto panorama dello yoga contemporaneo, per la definizione di un percorso formativo dello Y.E. ?

b. Quale dev'essere l'impianto didattico-metodologico?

c. Può esso essere in grado di trasmettere principi, contenuti, metodologia e tecnica in modo efficace ?

Per rispondere a queste domande si è utilizzato il campione rappresentato dai seguenti strumenti di ricerca :

4. L'indagine teoretica (bibliografica)

5. **La Ricerca-Azione** attraverso l'analisi testuale e qualitativa di 495 Report, compilati dai partecipanti alla formazione al termine di ogni incontro.

1. L'indagine teoretica: dalla prima domanda ha preso avvio la ricerca per rispondere al bisogno di creare delle basi teoriche per un adeguato e proficuo percorso di formazione per insegnanti di Yoga Educativo.

La ricerca ha indicato come riferimenti fondamentali dello Yoga, i 2 testi classici: la "Bagavad Gita" e lo "Yogasutra".

Questo tema riporta alle radici dello Yoga e connette così la ricerca alle conoscenze e pratiche dei saggi antenati, tramandate, lungo i secoli, da maestro ad allievo.

La "Bagavad Gita" pone come obiettivo della vita la conoscenza del Sé *"che è nascosto in questo corpo come il fuoco è nascosto nel legno"* con un atteggiamento di non attaccamento (Sivananda, 2005, p. 17).

Patanjali nello "Yogasutra", attraverso le profonde e sagge riflessioni, sistema il percorso della pratica yogica in 8 passaggi che partendo da Yama e Niyama fino a Samadhi, ha creato per secoli un chiaro ed autentico riferimento per i tutti i praticanti. Tale sistematizzazione non limita la pratica al solo aspetto fisico delle posizioni (àsana), come sta avvenendo in parte nello Yoga moderno, volto a benefici estetici, ma è altresì diretta ad interrompere tutte le forme materiali e del pensiero vorticoso che distolgono il praticante dal pervenire al vero sé, che si fonde nel sé universale: *"Ecco ora l'insegnamento del metodo (Yoga). Il metodo che volge all'arresto definitivo del vorticoso plesso delle cognizioni."* (Patanjali, 2015, p.5)

Queste considerazioni rimandano quindi all'approccio offerto dall'Okido Yoga che, tra gli attuali indirizzi dello yoga moderno, pone con chiarezza l'accento sullo sviluppo integrale ed olistico (nel corpo, nella mente e nello spirito) del praticante sviluppando senso etico, condizione fisica, respiro, autocontrollo, stato d'animo e la realizzazione di un cuore degno dell'essere umano: *"La pratica dello Yoga non dovrà mai limitarsi alla sola sfera fisica o esclusivamente a quella psichica, dovrà invece coinvolgere l'individuo nella sua interezza, dovrà interessare il suo corpo e il suo cuore, dovrà mantenere il suo carattere globale e universale in ogni istante, in ogni attività della vita quotidiana.* (Oki, 2004, p. 24).

Nel panorama contemporaneo l'Okido Yoga rappresenta un adeguato riferimento per lo Y.E. per aver mantenuto un buon equilibrio tra l'attenzione alla condizione fisica, mentale e dello stato d'animo, rispettando così i principi ed il percorso segnato da Patanjali ed evitando in tal modo le rischiose deviazioni commerciali, verso obiettivi meramente estetico-atletici, attualmente in voga presso alcuni percorsi yoga.

L'Okido Yoga è diventato, inoltre, in modo più specifico, il riferimento per lo Yoga Educativo anche e soprattutto per il suo carattere "sociale" che ben coniuga l'atteggiamento introspettivo, con l'estensione alle relazioni orizzontali verso la comunità, più vicino quindi al bisogno di relazioni di bambini e ragazzi: *"Per l'essere umano la via più naturale di vivere è quella che si manifesta attraverso l'amore e l'aiuto reciproco, insegnando gli uni agli altri, vivendo ed evolvendo in comune prosperità."* (Yahiro, 2012, p.28)

La conoscenza nell'Okido si sviluppa dunque attraverso due vie:

1. Kènkyo: apprendere dall'esperienza altrui; è la strada classica dell'insegnamento scolastico e passaggio obbligato per giungere alla successiva e vera conoscenza.
2. Mikkyo: apprendere direttamente dalla propria esperienza; è la strada del non-insegnamento e della vera conoscenza, in cui l'unica maestra è la Vita.

Sulla scia della sistematizzazione in 8 passaggi, concepita da Patanjali, l'Okido Yoga traccia distintamente il percorso di crescita personale del praticante: *"L'Okido offre sempre una spiegazione graduale del percorso di studio che porta a comprendere cosa sia veramente uno spirito religioso e a metterlo in pratica"*. (Ivi, p. 23).

Diventa quindi centrale lo sviluppo di un cuore umano, attraverso i 5 principi di: ringraziamento, autoriflessione, umiltà, servizio incondizionato e amore per *"condurre la propria vita con uno stato d'animo dinamico positivo e creativo, capace di trasformare l'instabilità in stabilità, il lamento in gioia, i nemici in amici, il veleno in medicina."* (ivi, pp. 126-127).

Il processo educativo, in estrema sintesi, prende in considerazione lo sviluppo di corpo, mente e spirito nella relazione con la vita quotidiana e l'ambiente, infatti: *"L'Okido è un percorso di studio globale, poiché invita sempre a considerare tutti questi elementi in ogni passo consapevole di evoluzione personale e della società"*. (Ivi, p. 116). I report dei corsisti hanno confermato la valenza del percorso proposto dall'Okido per la preparazione personale yogica dell'istruttore, sia per i principi educativi: *"La pratica dell'Okido Yoga aiuta a centrarsi, prepararsi e predisporre, dal punto di vista fisico mentale ed emozionale, al lavoro che si svolgerà e per questo risulta particolarmente efficace e piacevole."* (B.S. VI 4).

Il principio cardine su cui si basa lo Y.E. assegna all'educatore il compito di preservare l'originale capacità istintiva del bambino di vivere secondo natura, affinché l'educazione materialistica della società mondana non ne inquina la purezza ed egli possa essere protagonista della creazione di un futuro di prosperità reciproca e di pace. Perciò l'azione dello Y.E. oltre a considerare i principi dell'Okido Yoga precedentemente trattati, sviluppa l'aspetto motivazionale, attraverso l'utilizzo del linguaggio ludico con i bambini e lo stimolo alla collaborazione con i ragazzi, proponendo anche nella formazione degli adulti, pratiche e

laboratori che permettano il contatto fisico con giochi e massaggi. Il principio di respiro-consapevolezza-azione distingue lo Y.E. dalle altre attività di movimento e permette di migliorare l'atteggiamento di ascolto. L'alternanza tensione/rilassamento ed interno/esterno, riveste una particolare importanza nella consequenzialità delle attività proposte durante una sessione di Y.E. seguendo la scansione dei 9 passaggi della pratica, precedentemente descritti. Vengono privilegiati i contesti di pratica che coinvolgono anche le famiglie dove sviluppare il senso della gratitudine reciproca, porta di ingresso verso la felicità. Basilare è la preparazione personale dell'istruttore non solo dal punto di vista fisico, ma anche nell'atteggiamento e nello sviluppo della sensibilità e consapevolezza.

L'approccio metodologico didattico seguito è di tipo laboratoriale-partecipativo ed utilizza l'esperienza diretta per coinvolgere e motivare la consapevole partecipazione collaborativa dei corsisti, valorizzando il background personale di ognuno.

A tal proposito, rispetto alla seconda e terza domanda: *“Quale dev'essere l'impianto didattico-metodologico?”* e *“Può esso essere in grado di trasmettere principi, contenuti, metodologia e tecnica in modo efficace?”*, la ricerca e l'analisi dei report hanno evidenziato quanto la metodologia didattica laboratoriale-partecipativa sia realmente adeguata ad un corso di formazione di insegnanti in Y.E. Attraverso l'adozione di tecniche didattiche collaborative, quali l'apprendimento cooperativo, la flipped classroom, il lavoro in gruppi di pari, i role-play, i brainstorming e l'apprendimento diretto degli stage, si sono sviluppati nei partecipanti: il senso di appartenenza, la motivazione all'impegno nella formazione, la solidarietà di gruppo ed un'esperienza di benessere psico-fisico che hanno permesso un totale coinvolgimento nel percorso formativo dal punto di vista fisico, mentale ed emozionale. Favorendo così la comprensione dei principi, delle tecniche e soprattutto sviluppando un atteggiamento di apertura di cuore.

La metodologia di indagine adottata si basa sulla Ricerca-Azione, un modo di concepire la ricerca, che ha lo scopo di esaminare la pratica, da parte di un protagonista, per migliorarla, come ben chiariscono Losito-Pozzo nella seguente definizione: *“La R-A è un'indagine riflessiva, condotta dall'insegnante-ricercatore in prima persona nel proprio contesto, a partire da una situazione problematica, con lo scopo di migliorare la comprensione della situazione in cui opera e la qualità dell'azione attraverso un coinvolgimento di tutti gli attori, mediante un controllo sistematico di tutti i processi. I dati esaminati da una pluralità dei punti di vista in un contesto di condivisione ne costituiscono la principale forma di validazione”* (Losito Pozzo, 2008, p. 30). La R-A quindi si contraddistingue per:

- il carattere riflessivo;
- il ruolo di ricercatore, svolto solitamente dallo stesso insegnante di classe;

- la dimensione collaborativa di coinvolgimento di tutti gli attori del contesto di ricerca (insegnante, collaboratori e destinatari);
- la ciclicità tra azione-riflessione-consapevolezza per il perfezionamento della pratica stessa;
- la non generalizzabilità dei risultati.

L'attività di Ricerca-Azione, muovendo dalla lettura, dall'analisi e dalla sintesi dei report in team, è volta a perfezionare il programma del "Corso di Formazione Internazionale in Yoga educativo" (COFYE) nei modi, tempi e contenuti, concentrando il proprio lavoro in 7 macroaree che hanno trovato origine dall'analisi e sintesi dei codici, creati con il programma release open source, sui 495 report esaminati.

Metodologia-didattica

La ricerca approda al tema riguardante l'aspetto metodologico-didattico trattato dalla seconda parte della domanda: *"Quale dev'essere l'impianto didattico-metodologico?"*.

Questo tema riguarda gli studi contemporanei nel campo delle scienze della formazione, comprovando quanto l'approccio laboratoriale partecipativo e cooperativo sia naturalmente il più vicino alla prospettiva yogica ed olistica ed abbia effettivamente contribuito a creare nel corso di formazione un clima d'impegno motivato e di coinvolgimento, nei partecipanti, sul piano psicomotorio ed emotivo: *"Gioia di lavorare in modo collaborativo con il cuore. L'armonia del gruppo. Lo sguardo, i reciproci sguardi di bene."* (S.A. VI 5)

La possibilità di sperimentare attraverso attività laboratoriali con simulazioni, role play, flipped classroom, cooperative learning e gruppi di pari aiuta a capire, sentire ed incorporare le varie tematiche proposte, sviluppandone una chiara motivazione: *"Sono convintissima che ciò che vivi dentro con corpo ed emozioni rimarrà per sempre nella memoria. Le parole sentite spesso anche se trascritte negli appunti finiscono per essere perse dimenticate."* (T.D. V I3)

Nell'ambito della ricerca educativa (Baldacci e Frabboni, 2013), la ricerca qualitativa (Cardano, 2011) ed il metodo d'indagine della ricerca-azione, (Losito-Pozzo, 2008) hanno permesso di affinare l'impianto metodologico-didattico (Castagna, 2002) e di scoprirne e migliorarne progressivamente le potenzialità e l'applicabilità, riuscendo a unire la dimensione storica dello yoga, (Patanjali, 2015) con esperienze e studi contemporanei nell'ambito delle scienze della formazione (Dionisi e Garuti, 2011)

3. Autoformazione

I temi fondamentali espressi riguardano il bisogno di:

- sviluppare maggior centratura, stabilità e radicamento: *“Questi esercizi hanno permesso di centrarmi, di sentire il mio baricentro e ritrovarmi pulita da pensieri negativi, aperta e ricettiva verso le esperienze che abbiamo fatto successivamente.” (A.D. VE3)*
- rilassarsi, svuotare la testa e togliersi di dosso le corazze difensive, ritrovando uno stimolo al pensiero positivo: *“Le pratiche di yoga mi rilassano molto e mi mettono una condizione di serenità interiore, dimentico le difficoltà e lo stress accumulato durante la settimana lavorativa.” (E.C. TV 4)*
- entrare in maggior connessione con sé attraverso la respirazione: *“Abbiamo estremo bisogno di rilassare la nostra mente e di cercare di ritrovare il positivo di noi stesse, in particolare attraverso la respirazione.” (T.D. PD3)*
- riscoprire i talenti personali e gli angoli più nascosti di sé, per riconoscere la propria unicità, attraverso il divertimento, il gioco e lo sviluppo della forza vitale: *“Di questo weekend mi è piaciuta la semplicità nell’accompagnarci a toccare spazi profondi dentro di noi. Sento un senso di commozione e felicità.” (F.R. VE 3)*

L’aver sperimentato in modo autentico, empatico e naturale il benessere nella cooperazione con un gruppo che accoglie in un clima alleggerito dal divertimento, ha permesso ai corsisti di “lasciarsi andare”, ritrovando il proprio io bambino: *“Ascoltare se stessi la propria parte bambina, quella più profonda e istintiva e imparare a non giudicare a non seguire il senso del dovere o del solo piacere, ma quello del sentire.... e lasciar fluire la nostra parte più vera e profonda.” (G. F. TV 2)*

L’analisi delle ricche testimonianze dei report ha infatti colto importanti risultati inattesi come la forte motivazione dei corsisti *“Si respira energia positiva, voglia di conoscere, imparare, stare bene”.* (F.D. VI 6).

Dall’obiettivo comune del benessere personale e relazionale, nasce pertanto il **bisogno di amicizia** vera, per una reale esperienza di cooperazione, permessa dall’adozione di un impianto didattico che privilegiasse la partecipazione, il gioco e la riflessione:

“L’obiettivo è comune per noi, cioè fare un lavoro su di noi e aiutare i bambini ad affrontare la vita serenamente.” (C.T. TV3)

4. Fasi dello Y. E.

La pratica delle fasi dello Y.E ha fatto dunque riscoprire: la potenzialità rilassante del respiro, l’ascolto interno creato dalla visualizzazione, lo sviluppo della sensibilità attraverso le àsana, la capacità di sentire l’effetto delle pratiche prima di proporlo ai bambini, la fiducia e la complicità con il massaggio, scoprendo la profonda valenza educativa del contatto, il benessere

fisico ed emozionale e l'apertura del cuore: *“Ho sperimentato che se il corpo è rilassato, anche la mente riesce a liberarsi dai pensieri negativi e ad essere più ricettiva.” (I.E. TV5)*

Gli stage (Palmieri ed altri, 2009) sono poi riusciti ad unire le pratiche proposte agli adulti durante la formazione, con il lavoro a diretto contatto con bambini ed i ragazzi, giungendo a condividere con loro la passione per la pratica yogica e verificando quindi quanto il messaggio dello Yoga Educativo li potesse coinvolgere: *“Il cambiamento nei ragazzi delle superiori dall'inizio alla fine delle lezioni, ha reso molto evidente quanto hanno bisogno di quest'attività.” (B.E. VI 4)*

L'esperienza diretta con i ragazzi ha poi sviluppato e fortificato la motivazione dei corsisti a proporre in futuro lo Y.E. a scuola, avendo ben compreso quanto gli studenti ne sentissero il bisogno: *“ Mi hanno piacevolmente stupita i ragazzi del liceo, tanto da sentire il desiderio di poter un giorno lavorare con loro.” (V.R. PD4)*

Il percorso della R-A (Losito e Pozzo, 2008) ha quindi permesso progressivamente di rendere sempre più mirato l'intervento di formazione, attraverso la riflessione personale dei formatori e soprattutto attraverso gli incontri del team R-A che, stimolato dai report dei corsisti, di volta in volta individuava e suggeriva come migliorare il percorso di formazione. L'analisi qualitativa dei report (Cardano, 2011), ha permesso di apprezzare il percorso formativo nella sua totalità, senza suddividere, sezionare, analizzare le parti, senza perdere il contatto con il tutto con la magia dell'intera esperienza (Demetrio, 1992).

6. La componente grupppale

- I corsisti spesso mettono in risalto l'importanza della funzione del gruppo nel corso per ritrovare la forza e la gioia nella cooperazione: *“Quando qualcosa mi risulta difficile e impegnativo tendo alla rinuncia, ma ho resistito perché il gruppo mi sosteneva.” (A.D. VE 4)*
In sintesi la componente grupppale ha permesso la creazione:
- del clima di positività e di serena condivisione attraverso le attività ludiche con naturalezza, progressivamente e senza forzature;
- del desiderio di conoscere, di star bene e fare per dare un senso più profondo all'impegno personale e professionale di educatori;
- di una condizione di interdipendenza tra l'accettazione di sé ed essere accettati dal gruppo;
- dei legami genuini di amicizia in un'atmosfera leggera.
- **delle mozioni positive** volte alla solidarietà, al sostegno e all'**empatia**.
- dell'implicito **obiettivo comune** verso il benessere personale e degli allievi

7. Miglioramenti

Particolarmente interessanti si sono dimostrate le soluzioni suggerite dai corsisti rispetto alle criticità del percorso, tra le quali se ne citano alcune:

- adottare tempi più dilatati che permettano di interiorizzare meglio le esperienze vissute: *“Avrei previsto delle pause per riflettere anche individualmente sulle esperienze vissute” (I.R. VE 4)*
- agevolare la pratica del tirocinio, permettendo ai corsisti di lavorare anche con propri gruppi di bambini e ragazzi: *“L’unica cosa che ancora un po’ mi rende dubbiosa riguarda l’aspetto logistico ed organizzativo e come poter seguire le ore di tirocinio previste.” (V.R. BL 2)*
- creare le basi per un ampliamento del percorso formativo, con degli ulteriori incontri di aggiornamento e formazione, consentendo così di proseguire la positiva esperienza vissuta nel corso.
- Riequilibrare il carico cognitivo delle diverse giornate
-

Formazione e gestione del corso

E’ stato posto l’accento sul contributo e l’**impegno dei formatori** per aver dato fiducia e speranza, valorizzando il background dei partecipanti, nel trasferire l’esperienza nella quotidianità familiare e professionale: *“La semplicità, la sensibilità, lo spessore di esperienza che traspira dalle parole e dal vostro agire, ha trovato coerenza tra quello che dite, pensate e fate e questo ha conquistato la mia fiducia.” (E.A. PD 6)*

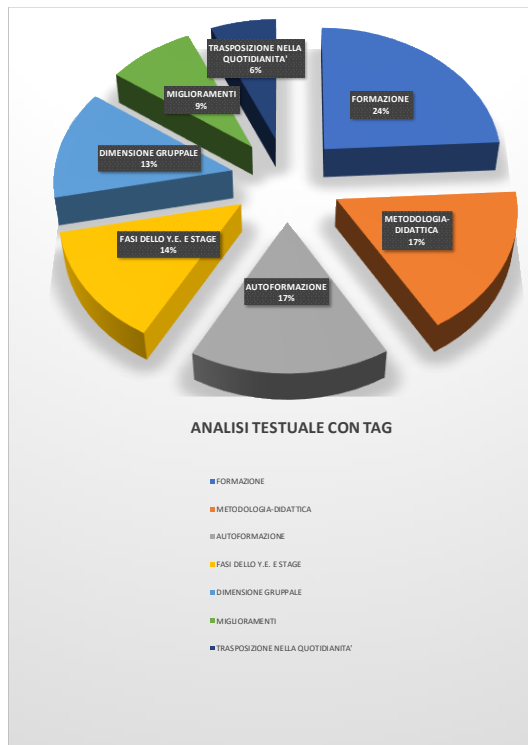
8. Trasposizione nella quotidianità

Tutto ciò ha trovato poi, nelle testimonianze scritte dei partecipanti, una naturale **trasferibilità** nella vita personale, quindi G. Lo Y.E. in relazione alla quotidianità intesa come vita privata e professionale.

“Questo percorso mi sta aiutando a migliorare il rapporto con i miei figli modificando il mio modo di pormi con loro. Vorrei tanto riuscire a dividerlo anche con mio marito!” (N.R. VE4)

e nell’esperienza professionale (Rago, 2004), come riporta una corsista: *“I miei occhi ridono, la mia bocca sorride, il mio corpo ringrazia e la mia anima è profondamente gratificata, la mia persona vuole rendere grazie per questi due splendidi giorni di formazione, che donano nuova linfa al mio lavoro.” (R.V. VI2)*

Analisi testuale



Dall'analisi testuale è risultato chiaro come i corsisti abbiano in genere posto la loro attenzione sull'approccio metodologico-didattico di tipo laboratoriale-partecipativo proposto dal percorso di formazione che ha permesso poi un coinvolgimento dei partecipanti emotivo-relazionale sia come individui che come gruppo.

La R-A con l'analisi dei report e gli incontri di team ha permesso di andare abbondantemente oltre le risposte alle domande poste inizialmente ed ha dimostrato la sua grande efficacia e potenzialità per migliorare progressivamente la formazione nel suo complesso, prendendo in considerazione molti fattori, attraverso la riflessione personale e di team. Perciò il grosso contributo della ricerca si è distribuito durante tutto il periodo in cui si è svolto, attraverso gli incontri di team a scadenza settimanale in cui si è riflettuto sui report e sui miglioramenti possibili da apportare al COFYE.

Su queste basi:

- - si consiglia alle istituzioni universitarie, alle organizzazioni yoga ed alle altre agenzie educative che si apprestano ad istituire dei corsi di formazione per formatori in Yoga per bambini, di porre l'attenzione alla strutturazione del percorso dal punto di vista metodologico-didattico ed a mantenersi sulla scia della tradizione yogica originale tramandata nei secoli, onde evitare la deriva verso pratiche ginniche piuttosto che yogiche.
- - Si suggerisce la prosecuzione dei percorsi di ricerca e collaborazione, tra il mondo accademico e l'ambiente yogico-olistico, affinché le conoscenze e le esperienze possano trovare una

virtuosa sintesi valorizzando reciprocamente le diverse prospettive di studio e di pratica, come è stato ampiamente e positivamente dimostrato durante la personale esperienza dottorale.

La presente ricerca presenta dei limiti, superabili attraverso i seguenti ambiti e temi di studio:

- - verificare dove, quando e quante lezioni di Y.E. rivolte a bambini e ragazzi, vengono realizzate dai corsisti nei 2/3 anni successivi alla conclusione del corso (follow-up);
- - proseguire nello studio degli effetti dello Y.E. nei bambini e nei ragazzi, rispetto allo sviluppo della capacità di concentrazione, di memoria e di controllo dell'emozione;
- - approfondire e sperimentare altri contenuti ed attività da proporre nelle sessioni di Y.E., secondo l'età dei destinatari e nell'ottica dell'inclusione;
- - progettare e sperimentare principi e pratiche dello Y.E. all'interno dell'intero percorso curricolare scolastico;

Il percorso di ricerca, attraverso l'analisi dei report, ha aperto lo sguardo verso l'animo dei partecipanti ed ha reso così chiaro il significato più profondo della formazione.

Per spiegare cosa sia stato effettivamente il Cofye si può usare la metafora del sentiero in montagna, in cui, passo dopo passo, i corsisti proseguono lungo il percorso dell'autoconoscenza, fermandosi di volta in volta in alcune particolari aree di sosta, dalle quali poter riconoscere, riscoprire ed ammirare, con gli occhi di chi sta cercando la pace, le bellezze della vita ed in definitiva dell'anima. I formatori li accompagnano creando le condizioni ambientali, affinché possano seguire la naturale strada verso la luce, verso la virtù, verso la pace. Compito dei formatori quindi è di liberare il sentiero dai grossi massi, per permettere ad ognuno lo sviluppo libero della naturale propensione al benessere personale e sociale, in altri termini la voglia di star bene, perché la tendenza dell'uomo è comunque direzionata verso l'armonia personale e sociale. Lo yoga ha il compito di sciogliere il fisico e la mente per sentire distintamente il richiamo della vita verso l'armonia (Oki, 2004). Non c'è nulla da trasmettere di nuovo, tutto è già nell'uomo e l'educazione deve solo ed unicamente permettere di sentire il valore personale e di chi ci sta attorno (Yahiro, 2012). C'è già tutto nella vita. Cos'altro possiamo inventare?

Dobbiamo solo togliere e far spazio, più che immettere nuove informazioni come ci insegna l'approccio della tradizione Zen nel sutra del cuore: “[...] non c'è sapienza e neanche acquisizione poiché non c'è nulla da acquisire” in quanto solo esiste la realtà così com'è, non definibile, non oggettivabile, non acquisibile. (Tollini, 2012).

Pertanto a questo punto la riflessione riporta alle basi della formazione in ambito yogico ed in particolare nello Yoga Educativo ed alle domande fondamentali di tutta questa esperienza:

Perché formare? Chi formare? A cosa formare?

La lettura dei report, attraverso le scoperte e le sorprese restituite dai partecipanti, suggerisce delle risposte tra le quali vale la pena di citarne una a titolo esemplificativo: *“La cosa più importante che mi porto via è la riscoperta della fiducia, fiducia in me stessa, in quello che posso fare e dare, fiducia negli altri e in quello che possono fare e dare a me. Fiducia nella pratica e nella potenza che essa mi ha dimostrato.”* (L.S. VE 1)

L’esperienza vissuta al Cofye ci conduce in ultima analisi al grande valore dello yoga: del respiro, della meditazione e del ringraziamento, (Yahiro, 2004), strumenti che l’esperienza yogica degli antenati, (Thakar, 2011) attraverso i secoli, ci sta offrendo e che aiuta a liberare la strada dai grossi massi che rallentano lo scorrere della forza vitale. L’elemento base che accomuna sia il lavoro dei formatori che il percorso dei partecipanti è la valorizzazione della Vita attraverso il ringraziamento sincero e profondo, come strada maestra per l’apertura del cuore, della sensibilità, dell’intuizione, della vitalità e della felicità (Oki, 2017). Un ringraziamento interno, non a parole, ma sentito e praticato attraverso la meditazione.

Quindi, oltre che trasmettere altre informazioni, esperienza e teorie, il formatore, attraverso un autentico atteggiamento di ringraziamento verso la presenza e la risorsa esperienziale dei corsisti, offre loro l’opportunità di riordinare e dare un senso di consapevole positività alle proprie conoscenze ed esperienze professionali, formative ed in genere personali, costruendo le condizioni e il contesto, affinché essi, attraverso la pratiche, possano risentire il valore della propria esperienza e di tutto ciò che essa presenta, comodo o scomodo che sia. Questo passaggio contribuisce essenzialmente ad apprezzare il valore della Vita (Yahiro, 2012).

ALLEGATI

Il modello del Report

ASD “YOGA, LA FORZA DELLA VITA”



NOME _____

COGNOME _____

DATA _____

SEDE

WEEKEND N° ____ DEL CORSO INTERNAZIONALE IN YOGA EDUCATIVO A.A.
2017-18

REPORT

1. cosa ti è rimasto dal weekend anche dal punto di vista emotivo ? Perché ?

2. Cosa cambieresti e miglioreresti di questo weekend ? Perché ?

3. Cosa ti è sembrato più piacevole ? Perché ?

- Altre libere impressioni, ricordi, sensazioni, dubbi, domande e considerazioni rispetto alle giornate di formazione:

Grazie !

I testi integrali dei Report di RO, PD, BL, VE, VI e TV

REPORT 2° WEEKEND ROVIGO

1) L. G.

Sono partita con dubbi e perplessità se fosse stato una scelta di frequentarlo questo corso, Giusta o comunque adeguata per il tempo a disposizione poiché devo ancora terminare il master universitario in rieducatore della scrittura. Poi ho scelto di provarci, ho scelto ancora la strada non comoda, quella che ha sempre un certo costo. Ho scelto di farlo per poterlo risolvere nodi interni e personali, per poter colmare squarci che sento nel cuore E che solo lo yoga mi ha permesso di sentire. Vorrei provare a percorrere questa strada per me e per alleggerire gli altri nei loro pesi, difficoltà ed inquietudini che riconosco miei ma riflessi in loro. Ho apprezzato l'abbraccio del cerchio, il suo mettere tutti sullo stesso livello, il calore e l'importanza del contatto, la possibilità di tornar bambini E abbandonare rigidità e serietà. In questo corso si sono toccate corde molto sensibili per me in questo momento visto i diversi corto circuiti emozionali sono stata in balia perché non ho potuto controllare. Anche adesso che scrivo tutto blu su Bianco e che tutto è fissato ne sto attraversando uno. Apprezzo il taglio operativo e pratico del percorso E la vicinanza di chi ci sta introducendo alle pratiche. Avrei bisogno di più tempo ma se c'è questo a disposizione cercherò di farla meglio.

2) M. T.

Sabato è stata una giornata emozionante per l'inizio del corso, per il confronto con i compagni e per un primo lavoro sul campo con i ragazzi all'interno della scuola. Domenica: scoperta di alcuni limiti, dubbi, su come poter gestire la parte futura del tirocinio formativo a livello di tempo e di logistica

3)S. C.

Ho trovato un bel gruppo in cui è piacevole lavorare, confrontarsi e giocare. Trovò moltissime similitudini e affinità con il mio lavoro nelle proposte che sono state fatte riguardo le attività. Ora ho semplicemente voglia di sperimentarle ed integrarle. Mi sento anche libera di poter scrivere che comunque non mi piace fare report in forma scritta. Grazie

4)M. R.

Ieri mattina sono arrivata a Rovigo come diversi dubbi e perplessità: riuscirò a fare questo corso? Riuscirò a portarlo a termine? Come è strutturato il corso? A fine giornata aveva già le risposte dentro me. La lezione di yoga educativo svolta con i bambini mi ha letteralmente conquistata. Non so se riuscirò ad essere una brava alunna ma di certo ci metterò il massimo impegno. Penso che Lida,

Samantha abbiate trovato un vostro equilibrio: mi trasmettete calma, serenità E fiducia. Grazie per questa bellissima opportunità che mi avete donato. Spero di riuscire a trovare la mia strada E di poter trasmettere fiducia E amore come fate voi... io la sento!

5) L. T.

Già durante il primo cerchio simili anime hanno accolto nel proprio cuore respiri diversi E motivazioni. Pian piano I respiri all'inizio affannosi e brevi si sono trasformati in accoglienza e appartenenza. Diffidenze e timori si sono mutati in un' amorevole gioia e fiducia per il futuro. Grazie per tutto questo amore.

6) P. T.

Nulla accade per caso: oggi ho avuto la conferma che la scelta di fare questo corso ha un senso e una spiegazione. Ammetto di aver avuto dei dubbi e delle perplessità soprattutto nei giorni precedenti l'inizio del corso, temevo non fosse quello che stavo cercando e che si allontanasse troppo dai valori, dalle idee , dai bisogni umani e spirituali che provo dentro di me e che determinano me stessa. Oggi ho avuto la risposta che volevo: questo viaggio mi aiuterà a disegnare ciò che sento forte in me: diffondere amore ed essere amore, unire uomo e natura, essere e fare il bene, seguire la parola di dio e diffonderla come un contagio positivo. Una cosa che mi piace moltissimo e che è emersa più volte in questi due giorni è il rispetto e l'accettazione per le particolari tardi ognuno, qui non ci viene chiesto di omologarci, ma di essere noi stessi ognuno con la propria originalità e personalità. È una cosa che apprezzo moltissimo anche perché oggi si sta perdendo molto. Spero di non perdere l'entusiasmo di portare a termine degnamente questo percorso intenso impegnativo. Questa è la mia bassa autostima, mi fa temere di non farcela, ma credo che il mio forte senso di dovere E la mia curiosità E determinazione mi aiuteranno a concludere questo cammino. Sono pronta a mettermi in gioco E a migliorarmi per ritrovare la mia vera essenza e superare le mie rigidità

7) C. D. S.

Entusiasmante ed eccitante ritrovarmi in un'aula scolastica seduta in un banco insieme ad altri corsisti per me sconosciuti. Ero lì in cerca di nutrimento con tanta voglia di entrare in un mondo così diverso dalla mia quotidianità e tanto attraente. Lo stage in palestra, quel ritornare bambini che tanto ha giovato al mio cuore, sorpresa, entusiasta, attratti preoccupata... questo è il corso su cui ho fantasticato per tanti mesi? Mi sono pure sentita smarrita in vari momenti. Malgrado ciò la volontà di andare avanti perché convinta di vivere una grande opportunità per me e per coloro a cui donerò le pratiche apprese. Michela... la sua esperienza raccontata con tale bellezza tale da entrare in quel cartellone azzurro E sentire, provare quel benessere su cui aveva lavorato. È meglio della gancia ha

riportato un ragazzo. riflettevo stamane in macchina, mentre ritornavo con il sorriso guardavo quel timido sole quasi alto nel cielo, al mio corso che tanto mi ha sorpresa, tanta paura ancora mi accompagna...riuscirò? Premier rigidità mi bloccano, Il mio può consentire di oggi...stanchezza? Se devo fare un bilancio mi sentivo più carica ieri ma comunque voglio impegnarmi e dare il massimo

8) I. A. R.

Bellissima le proposte a cui ho partecipato in modo attivo e gioioso punto piacevole la condivisione con le persone, si respira la leggerezza. Non mi sono mai avvicinata al mondo dello yoga E trovo questo sia stato un buon inizio mi piace molto l'idea del respiro. Una certezza penso di averla trovata la curiosità di continuare questo percorso

9) C. S.

L'esperienza interessante e fa crescere (mi sono chiesta se a questa età ho voglia di crescere) aldilà di tutti i miei intendimenti e cose acquisite, emergono dubbi, saranno le mie remore o blocchi non superati? Mi viene da pensare: l'avessi fatto prima. Certo che non avevo capito com'era strutturato ad esempio le 30 ore di tirocinio ecc. Vado avanti mi sono detta, sperando che i miei disagi si stemperino l'organizzazione e l'impegno che corso richiede non siano, anzi non diventino i miei limiti. Grazie. N.B. Vorrei divertirmi e ridere anche di me (questo è stato uno dei miei presupposti)

10) R. B.

Al momento mi sento di scrivere alcune libere e divertenti impressioni. Condivido e confermo il fatto che i bambini abbiano bisogno di ritornare nei giochi semplici e ricreare unione e collaborazione non solo nei bambini ma soprattutto negli adulti. Considero questo corso di formazione di yoga educativo un rieducare noi adulti nel ritrovare la nostra parte più sincera e pulita per trasmetterla poi ai nostri figli nel mondo.

11) E. G.

Questo primo fine settimana è stato molto piacevole, a livello di relazione con gli altri membri del gruppo E a livello di pratica: sia con i bambini sia con il gruppo l'attività fisica e di gioco è stata divertente liberatoria. La sensazione generale che mi è rimasta è di soddisfazione. L'unica cosa che ancora un po' mi rende dubbiosa riguarda l'aspetto logistico ed organizzativo Dalle ore di tirocinio previste, per questo argomento ho necessità di avere ulteriori chiarimenti, per capire come e se sarò in grado di gestirlo E di cominciarlo con il lavoro la famiglia

12) C. B.

Vi ringrazio per avermi dato la possibilità in poco tempo di conoscere elementi utili, chiari e divertenti da sperimentare in classe già domani. Per fare la differenza bisogna essere differenti E oggi, insieme, abbiamo fatto un passo in più. Ricordo con maggior piacere il gioco condiviso di scarico. È sempre molto bello avere l'opportunità di non crescere!! Rispetto alla struttura del corso ho apprezzato la scelta di darci già l'intera struttura di yoga educativo, per poi approfondire, a mano a mano, le diverse parti.

13) A. P.

Dopo il convegno sono stata molto dubbiosa sull'idea di proseguire il percorso, ma come ho detto ieri in condivisione ho scelto di non avere aspettative di nessun genere riprendo come dono tutto quello che da questa esperienza mi può arrivare. Ho scoperto ieri mattina in palestra con i bambini che mi sono sempre divertita con loro, Da quando faceva l'animatrice alle colonie ed ero giovane. Il diventare mamma ha cambiato il mio modo di rapportarmi con i bambini il peggio, ha alzato un sacco di barriere e sovrastrutture che sono da poco sto imparando a smontare (il un mio cammino di terapia personale). Ieri ho proprio sentito che mi sentivo completamente a mio agio con i bambini, ho scelto di divertirmi e lasciarmi andare ed È quello che ho fatto anche oggi con i giochi E sono molto felice di esserci riuscita. Il dubbio che mi rattrista e che tutto ciò probabilmente non sarà di beneficio alle mie figlie che a questo punto mi detestano E non condividono il mio percorso, temo anche che non sarò più in grado di aiutarle a lasciar andare i carichi ed affidarli a me, perché prima non stata in grado di essere radicata. Non ho idea di come sarà con loro. Non sono insegnante, non sono istruttrice di yoga, non sono niente, non so che cosa mi piacerebbe passare, quello che sto vivendo io qui ai bambini del mio paese. So che verrà quello che è giusto per me, quando sarà. Intanto grazie!

14) M. L. G.

è difficile prendere appunti e raccogliere in modo organico quanto si è ricevuto. Preferirei avere delle dispense minimi cui fare riferimento. Apprezzo molto le pratiche di respirazione, le attività che mi implicano contatto e fiducia nell'altro e tutto ciò che è interattivo e che di solito nello yoga si pratica. Ho alcune perplessità su esercizi di scarico a coppie che trovo di non agevole esecuzione per mee di conseguenza difficili da proporre a studenti anche delle superiori. Vorrei approfondire tecniche di visualizzazione e rilassamento. Molto bello il rapporto con i colleghi di corso e soprattutto con i conduttori perché c'è una complicità non facile da trovare. Apprezzo anche il fatto che siamo solo in 20 che è un numero ottimale.

15) A. M.

onegaishmasu mi ha colpito nel profondo, ha racchiuso in una parola quello che dà fondo al mio lavoro, Sono grata a voi per avermela fatta conoscere. La nostra struttura ad onde carico- scarico mi ha confermato l'importanza che ha, solitamente cerco di proporla anche a ritmi di apprendimento dei ragazzi e questa è una bella conferma. Il corso l'ho trovato interessante, ben strutturato con il giusto equilibrio/ alternanza tra pratica e teoria. Con proposte operative praticabili ed interessanti. Questo weekend mi ha creato un' ulteriore curiosità e voglia di conoscenza, sono contenta di aver fatto questa scelta. Per formazione ho impostato le mie lezioni sulla disciplina, Il rispetto e l'ascolto, spero di riuscire a colmare/ completare un tassello mancante che è quello del riuscire a trasmettere valori anche attraverso il gioco, credo che questo corso mi sarà utile. La semplicità, la sensibilità, lo spessore di esperienza traspira dalle parole e dal vostro agire. ha trovato coerenza tra quello che dite, pensate e fate, e questo ha conquistato la mia fiducia.

16) T. M.

Esperienza interessante, sia a livello personale che professionale. È curioso, anche divertente, mettersi in gioco dall'altra parte e fare da adulto con altri adulti, ciò che solitamente propongo ai bambini. Ho trovato alcune difficoltà. Restare per alcune ore nello stesso ambiente mi ha fatto sentire in alcuni momenti claustrofobica. Per questo con la mente andavo altrove, perdendo a volte il filo e il senso delle cose. Ciò E una conferma a quanto possono provare i bambini costretti a lungo in luogo chiuso come la classe. Ho riflettuto su alcune buone pratiche quotidiane da attivare più spesso, affinché l'aula e la didattica stessa possano essere sempre motivo di interesse, curiosità, divertimento, anziché luogo e situazione di malessere, apatia e disimpegno. D'altro canto sono preoccupata all'idea di non riuscire a portare a termine questo percorso di yoga, per una serie di impedimenti organizzativi per quanto riguarda il tirocinio. Spero di riuscire a trovare una soluzione adeguata che mi permetta di seguire il corso senza influire negativamente Sulla mia quotidianità.

17) M. A.

per quanto riguarda queste due giornate del coro di formazione sullo yoga educativo devo dire di aver condiviso concetti e teorie in merito ai principi fondamentali dello yoga e comunque molto interessante è stato l'approccio con il mondo della scuola, e la mia conoscenza, preparazione continua rivolta al mondo dell'Hatha yoga con adulti. Simpatici i giochi e gli asana che abbiamo praticato da utilizzare con bambini e ragazzi è sempre molto interessante la respirazione . la pratica personale. Qualche dubbio invece l'ho avuto Durante la proiezione delle slide sull'organizzazione del Corso in quanto per me È fondamentale per proseguire il corso E questa in merito alle 30 ore di tirocinio formativo previsto e obbligatorio. Vorrei precisare che ciò non era stato scritto in nessuna

comunicazione, pertanto mi auguro di riuscire O meglio di poter chiarire ciò. Non era stato scritto che era determinante per poter presentare la tesi.

17) S. B.

Gruppo dinamico, con tanta voglia di imparare e proporre lo yoga educativo nella realtà. È un gruppo che ancor prima di conoscersi ha interagito via WhatsApp con molto calore e la cosa si è notata poi durante il weekend. Si stanno già creando interazioni, collaborazioni, scambi, amicizie. Ci sono alcuni tirocinanti che propongono molte soluzioni di lavoro. Altri più radicati nel loro passato logico, ma che sono convinti saranno prepositivi finché sento buona energia. Anche le persone apparentemente più chiuse si sono lasciate andare. Permangono situazioni che mi riservo di osservare nel tempo.

REPORT 3 WEEKEND ROVIGO

1) M. P. (recupero da Padova)

- 1- l'importanza del respiro e della visualizzazione nella pratica, ma soprattutto l'aspetto del radicamento come punto di partenza per raggiungere le " life skills" nel loro significato non solo didattico, ma anche e soprattutto etico. Lo yoga educativo come modello non solo di agire, di pratica, ma anche di vivere ed essere nel mondo, di vivere nell'amore.
- 2- Mi ha incuriosito sapere cosa i ragazzi dalle medie avrebbero detto a fine della pratica (cosa era piaciuto di più, se a loro era sembrato utile).
- 3- Le pratiche a coppia, forse perché raramente le facciamo. Mi è piaciuto molto l'abbraccio con appoggio della testa, ho sentito benessere e accoglienza. Di solito penso solo di dare e accogliere, mentre in realtà anche gli altri (bambini e famiglia) mi stanno regalando la loro fiducia. E mi accolgono durante gli abbracci. La gratitudine da esercitare!
- 4- La prova pratica di guida della visualizzazione è stata molto utile e fa riflettere su come gestire la propria voce, il racconto e le reazioni del compagno. Il gruppo di Rovigo mi ha accolto con calore e lo ringrazio.

2) L. G.

- 1- la possibilità di entrare in sintonia e maggiore empatia con l'altro attraverso il "con-tatto", il respiro, l'ascolto e la reciprocità. Perché do poco peso e spazio al contatto.
- 2- Prolungherei i momenti di commento e condivisione dei brani del libro l'Oki-do
- 3- Il momento del gioco di scarico in palestra con i ragazzi di seconda media, con lo scalpo. Ho giocato, sono tornata un po' ragazzina, gioco poco nella vita. Prendo tutto troppo sul serio. La visualizzazione del ringraziamento che è andato per primo a chi veramente tengo nonostante le crisi. L'aver visto l'aura di luce di Piera. Poter guidare una visualizzazione con la propria sensibilità.
- 4- Mi rimane la sensazione di stare imparando a leggermi dentro con più chiarezza e gestire con più tranquillità la vita di ogni giorno, attraverso anche il respiro. Nella visualizzazione ho visto sempre la persona più importante della mia vita.

3) M. T.

- 1- dal punto di vista emotivo mi è rimasta una sensazione di leggerezza e di serenità pian piano sto iniziando a buttar giù le barriere che la mente crea. È stato piacevole riuscire a creare un legame emotivo con delle persone che conosci appena e sentirsi a proprio agio, senza aver paura di venire giudicati.
- 2- NESSUNA RISPOSTA
- 3- la parte che mi è piaciuta di più è la giornata di oggi Domenica 18, per il tema trattato della visualizzazione. Perché mi ha permesso di superare i miei limiti riguardo questa pratica in particolare e mi ha portato ad una consapevolezza: se lo puoi immaginare, lo puoi fare.
- 4- La consapevolezza di avere una grande responsabilità.

4) S. C.

- 1- Stanchezza e leggerezza; considerare e riconsiderare le cose da un punto di vista diverso, condizionato da un pensiero molto più pulito. Credo per tutte le pratiche fatte sul respiro e per merito della visualizzazione.
- 2- L'intervento della docente esterna secondo me è stato poco preciso e non proprio funzionale.
- 3- Tutto il lavoro fatto a coppie, dove la relazione si è instaurata a livello non verbale, ma, così facendo, si è arrivati ad una conoscenza reale, vera. Di rispecchiamento ed ascolto.
- 4- Le risposte fondamentali!

5) M. R.

- 1- tante emozioni che non avrei immaginato di provare a sentire. Non immaginavo che con queste pratiche si potessero toccare le corde del cuore dell'anima. Mi sono sentita in armonia e in pace, coccolata e abbracciata dalle pratiche fatte in gruppo e a coppie. Ho imparato a respirare un po' meglio

e il respiro mi è arrivato al cuore. Ho conosciuto meglio a me stessa e l'altro. Ho guidato e mi sono lasciata guidare. Cooperazione, Fiducia, Sintonia dell'altro e per l'altro che porta ad un incontro unico e bellissimo.

- 2- Tutto è perfetto così!
- 3- Mi è piaciuto molto portare un compagno alla visualizzazione e viceversa essere guidato in questa pratica. Un'esperienza meravigliosa che mi ha fatto piangere e provare diverse sensazioni. Mi è piaciuto molto lavorare in coppia e collaborare con una persona che non conosco ma che ho sentito vicino al mio cuore. Mi è piaciuta l'esperienza con i ragazzi delle medie, ero timorosa perché non ho contatti con i ragazzi di quell'età, ma è stato piacevole scoprirli.
- 4- Mi è rimasto il dubbio sul bene che può apportare al mio corpo contrarre tutto il giorno il mio muscolo elevatore anale. Io lo faccio continuamente, ma non credo che sia salutare per il mio benessere psico-fisico.

6) L. T.

- 1- Da questo weekend porto a casa nel mio cuore il ricordo dei sorrisi diventati consapevolezza e fiducia dei ragazzi alla fine dello stage. Porto a casa il calore pieno d'amore di tante belle persone che il destino ha voluto regalarmi.
- 2- Non cambierei proprio nulla. Perfetto così. Grazie a voi per tutto il vostro impegno e amore. Si vede e si percepisce. Grazie.
- 3- La parte più piacevole della giornata del sabato è stata sicuramente vedere i ragazzi divertirsi serenamente e liberamente e il massaggio. Ascoltarli e ascoltare noi stessi è sempre una ricerca e d una crescita. Infine, la visualizzazione. Un'autoconoscenza meravigliosa!
- 4- NESSUNA RIPSOSTA

7) P. T.

- 1- serenità, gioia, positività. Emozioni e sensazioni pure, genuine, autentiche, senza maschere perché questo gruppo è fatto di persone diverse ma con un unico obiettivo: la ricerca dell'amore e della verità e questo si percepisce.
- 2- NESSUNA RISPOSTA
- 3- Praticamente tutto. Perché sono stata bene, mi sono sentita a mio agio e mi sono rilassata (osa che mi capita raramente al di fuori di questo ambiente). Bellissima e inaspettata la visualizzazione a coppie con una compagna che non conoscevo; credo che le nostre anime si siano intrecciate, unite (non per caso), conosciute anche senza conoscersi. L'amore puro, incontaminato, unisce anime pure, persone che vivono con il cuore.

- 4- L'esperienza con Rita. Ogni momento guidato da voi maestri e da Samantha. Il viaggio sul tappeto.

8) C. D. S.

- 1- piacere di abbandonarmi e viaggiare. Le sensazioni di pace, equilibrio, armonia che mi regalano le visualizzazioni. L'abbandono del fidarsi all'altro nelle pratiche di coppia, il fare e scoprire insieme, tu mi guidi, io ti guido e tutto è possibile. Momenti intensi, rivelatore di movimenti, esercizi, pratiche di cui non mi credo capace.
- 2- non so se cambierei qualcosa anche se ho sofferto in alcuni momenti, durante determinate richieste di respirazione addominale. Quando qualcosa mi risulta difficile e impegnativo tendo alla rinuncia, ma ho resistito perché il gruppo mi sosteneva.
- 3- Generalmente mi piace tutto, la curiosità mi porta a sperimentare con gioia il nuovo. Mi ripeto, le visualizzazioni mi hanno energicamente caricato.
- 4- Dubbi. Forse la paura di provare con i bambini, la paura di non riuscire a trasmettere, di non essere efficace, di non essere in grado di migliorare determinate situazioni. Mi auguro e voglio superare queste titubanze. In ogni caso, mi porto a casa sensazioni meravigliose che mi riempiono il cuore.

9) S. B.

1. Ho sentito una grande partecipazione interiore da parte dei corsisti. Li ho visti emozionarsi profondamente in molte fasi del weekend. Un grande intreccio di anime. Un grande viaggio dentro se stessi.
2. Nulla è stato un weekend ricco e intenso e armonioso. Un grande salto di qualità nell'istruzione.
3. La visualizzazione e il contatto sono sempre le parti che toccano di più. Il respiro consapevole ci parte dentro noi stessi e ci apre sempre nuovi orizzonti.
4. Vedo una bella compartecipazione del gruppo. Sento tante energie positive. Tanta voglia di confrontarsi e condividere. lavorare assieme. Quando il corsista non capisce che il weekend è finito, significa che il tempo che ha trascorso qui lo ha riempito e rigenerato. Come le cose belle che non vorresti mai finissero.

10) I. R.

1. Ho provato per la prima volta gli asana, di yoga non ne so nulla. Mi sento molto rilassata, molto serena e felice di partecipare a questo corso.
2. Non spetta certo me dire cosa c'è da cambiare, comunque ho trovato tutto molto interessante. Non penso che sia qualcuno o qualcosa migliore di un altro, pertanto godo della gioia ricevuta in queste giornate.
3. Mi piace sperimentare per questo direi che tutto mi è piaciuto. Con la pratica ho seguito il mio corpo, con le visualizzazioni e il lavoro a coppie ho trovato pace, serenità e condivisione.
4. NESSUNA RISPOSTA

11) C. S.

1. La gioia di lavorare in modo collaborativo con il cuore. L'armonia del gruppo. Lo sguardo, i reciproci sguardi di bene. Perché questo è yoga.
2. Proprio nulla. Perché è stato un weekend di crescita.
3. Lavorare in coppia, perché si crea un'empatia unica e coinvolgente. Mi è piaciuto molto completare il foglio bianco dove ognuno ci metteva del suo, era come tornare bambini, per un lavoro di gruppo molto liberamente.
4. Mi reputo una persona privilegiata per questa possibilità di esperienza e di amicizia che è il corso di yoga educativo.

12) R. B.

1. In questo weekend dal punto di vista emotivo è rimasto la profondità, aver sentito sentimenti e valori. Perché è ciò di cui abbiamo bisogno realmente nella vita di tutti i giorni.
2. Non cambierei nulla. Ogni esperienza la vivo nel modo più leggero e costantemente presente.
3. Ogni esperienza fatta con i bambini e ragazzi delle scuole, per me è un modo di divertirmi con loro ma allo stesso tempo vedere non solo con gli occhi fisici, ma anche con gli occhi del cuore i veri bisogni di cui necessitiamo. Ascolto con il cuore.
4. In questo weekend ho realizzato l'importanza del saper realizzarsi con l'altro. Una relazione interdipendente fatta di scambi comprensivi che solo aprendo il cuore si può arrivare con rispetto all'altro. Una mente aperta può essere libera solo quando il cuore si apre.

13) E. F.

1. Innanzitutto vorrei sottolineare che nonostante io sia arrivata a corso iniziato mi sono sentita subito a mio agio in perfetta sintonia. Alcune esperienze come quelle del massaggio a coppie mi rimangono sempre nel cuore perché “il tocco risveglia la parte” quindi da questo ho percepito calore, accoglienza e apertura e profondo benessere. Molto interessanti anche le visualizzazioni.
2. Trovo che sia stato ben strutturato e bilanciato. Molto interessante la pratica con i ragazzi così anche la vostra pratica all’agriturismo. Forse i tempi sono un po’ dilatati, finire alle 19:00 per chi poi ha un’ora di strada da fare è un po’ faticoso. Gradirei un po’ di riscaldamento anche nei bagni.
3. La parte più piacevole per me è sempre mettere in pratica la teoria, quindi più che ascoltare fare... gli asana, il prāṇāyāma, il massaggio e la visualizzazione.
4. Mi avete davvero coinvolto e conquistato con il vostro trasporto ed entusiasmo, era proprio ciò di cui avevo bisogno in questo momento. Nella mia vita ho fatto molti corsi di formazione e stage ma non sempre le persone sono così generose nel donare come voi. Il mio sogno sarebbe quello di collaborare in futuro con voi magari chiedendo anche un distaccamento dall’insegnamento della mia materia. La vita sedentaria mi sta un po’ stretta.

REPORT 4 WEEK ROVIGO

1) L. G.

1. Il contatto oculare con il compagno e la capacità di comunicazione non verbale. La calma e l’ironia del maestro Yahiro. Il Kiai che non avevo ancora sentito.
2. La collocazione del palchetto al centro della sala perché chi è molto dietro fa fatica a sentire e capire e si perde.
3. Scoprire tecniche di rilassamento per gli occhi che non riposano mai nemmeno quando dormiamo.
4. Mi sarebbe piaciuto un po’ di più tempo per interagire in piccoli gruppi con il maestro Yahiro.

2)M. T.

1. Ho notato che nelle attività genitori figli, entrambi erano molto partecipi, senza pregiudizi nei confronti delle attività che andavano a svolgere, ma pronti alla scoperta e all’accoglienza.
2. Troppa confusione e troppa gente per le attività che si sono svolte. Non si sentiva molto bene ciò che diceva il maestro.
3. Vedere l’armonia tra genitori e figli
4. Lo spettacolo dei tamburi è stato emozionante, per l’impegno e l’energia che mettevano i ragazzi.

3)M. R.

1. Mi ha lasciato una grande energia positiva che mi ha aiutata ad affrontare la quotidianità. L'atmosfera magica di quel giorno che mi ha accompagnata. Il maestro Yahiro è calmo e deciso nello stesso tempo, la sua forza mi è stata d'aiuto: ho cercato di vivere intensamente ogni giorno affrontando anche le brutte notizie con pacifica serenità perché...niente viene per caso!
2. Complessivamente è stata una giornata ben organizzata sotto tutti i punti di vista. Penso proprio si possa ripetere così come è stata.
3. Le parole del maestro. Lo spettacolo finale
4. Nessuna risposta

4) L. T.

1. Un weekend impegnativo e meraviglioso. Sono molto contenta di aver conosciuto il maestro OKIDO, persona decisamente radicata, particolare e positiva.
2. Nulla
3. Il gioco a coppie "come stai?" e il mimo per apprezzare e ringraziare la persona che avevano di fronte.
4. Nessuna risposta

5) P. T.

1. Un piena di energia positivo che mi ha caricato anche per diversi giorni successivi. Credo di aver percepito e interiorizzato l'atmosfera e la carica energetica sprigionata dalle persone presenti e soprattutto dal maestro Yahiro.
2. Il numero elevato di persone può rendere dispersivo ciò che si fa, ma nel complesso si è mantenuto un clima di serenità e di condivisione impensabili per così tante persone. Personalmente avrei voluto avere ancora più tempo con il maestro.
3. Il tempo trascorso con il maestro perché è davvero come un albero secolare che trasmette un'energia unica e meravigliosa. Saggezza, pace, serenità, energia prorompente. Esempio di vita, impossibile da raggiungere, ma da cui trarre spunto per vivere.
4. Solo una considerazione sull'organizzazione del Corso, forse potrebbe essere utile o migliorativo pensare di fare una giornata sola piena, sabato o domenica, in modo che gli incontri siano più ravvicinati (ad esempio una volta al mese anziché 2 ravvicinate e così distanziate)

6) I. R.

1. Interessante la partecipa genitori-figli per le tematiche relazionali che ho potuto seguire, osservando la pratica. Senso di gioia.
2. Avrei ascoltato all'infinito il maestro. Sicuramente l'essere così numerosi non l'ho trovato consono al tipo di corso e poco piacevole per me.
3. La visualizzazione. Mi è rimasta impressa la frase del maestro "ringraziare per poter ripartire".

4. Nessuna risposta

7) R. B.

1. Sicuramente il gruppo. L'importanza dell'insegnamento del maestro Yahiro. La sua semplicità e leggerezza, ma al tempo stesso la sua stabilità non solo con il corpo a mentale.
2. Nessuna risposta
3. Nessuna risposta
4. Nessuna risposta

8) E. F.

1. Un senso di appartenenza con il gruppo.
2. Forse il numero troppo elevato di partecipanti ha reso il tutto un po' dispersivo.
3. L'incontro con il maestro. Grande personalità ma avrei gradito più pratiche.
4. Nessuna risposta

9) M. L. G.

1. Tamburi molto potenti, ma l'ambiente era un po' piccolo. Molto forti i giochi a coppia per prendersi cura l'uno dell'altro.
2. Essere in meno persone. Meno parole del maestro, più pratica, traduzione.
3. Il contatto visivo il fisico. La misura.
4. Nessuna risposta

10) E. M.

1. Profondità e radicamento. Si respirava dalla sua profondità e il suo essere.
2. Nessuna risposta
3. Gioco a coppie: come stai? Bene grazie. Ho provato e sentito il potere della parola.
4. Nessuna risposta

11) A. P.

1. Ho adorato il maestro. Ho percepito ogni parola e ha risuonato in me tutto quello che ha detto e come l'ha detto. Moltissimi concetti, li ho già sperimentati nella vita, sia riguardo la salute che l'alimentazione ed addirittura nella psicoterapia. Sono tornata a casa con la meravigliosa sensazione che tutto nel mio cammino sia perfettamente concentrato e giusto per me.

2. Purtroppo la seconda esperienza di lavoro in grandi gruppi nella palestra ha confermato la mia difficoltà ad accettare il caos, il rumore, il rimbombo, la folla. Preferisco lavorare in piccole sale con poche persone quindi ho sofferto abbastanza la restituzione con i genitori.
3. Come già detto l'incontro con il maestro è stata una gioia. Mi piacerebbe poterlo vivere nuovamente. La frase più bella è stata quando parlando dello zucchero bianco ha detto: voi mangiate troppo zucchero per questo avete ossa fragili e i muscoli si irrigidiscono. Tutte le mie conoscenze che si uniscono. Bello anche fare le asana in composizione in gruppo.
4. Tanta stima per il maestro di karate e per i ragazzi con i Taiko.

12) C. B.

1. Ho apprezzato il forte senso di unione e condivisione con gli altri gruppi. Mi è rimasto il forte senso di solidarietà e presenza data dal maestro. Conservo con me i suoi insegnamenti e l'idea che tutto parte dalle mie radici.
2. Nella sala, molto grande, le pratiche in piedi non consentivano di vedere il maestro. Penso che si fosse trovato in una stazione rialzata sarebbe stato più semplice vedere e ripetere quanto indicato.
3. Le diverse attività di gruppo. Le pratiche e gli insegnamenti del maestro.
4. Nessuna risposta

13) D. B.

1. Il Kiai con il maestro di karate
2. La location dell'incontro era un po' triste
3. Le pratiche del sabato mattina con i genitori e figli e i gruppi di yoga educativo. Le pratiche sugli occhi e sulla nuca del maestro Yahiro.
4. È mancato il cerchio.

14) S. B.

1. L'energia che affluiva libera ed il forte senso di riscaldamento che il maestro è riuscito a trasmettere in pochissime parole. Il senso di pace e tranquillità vissuto alle restituzioni genitori.
2. Preparerei prima i corsisti a ciò che vivranno per evitare la fase di smarrimento e "non so cosa fare e dove mettermi". Riservare nel weekend precedente un piccolo spazio di presentazione e direttive pratiche per due giornate così intense.
3. Il lavoro di gruppo dei corsisti del sabato pomeriggio. Il lavoro di gruppo con il maestro. L'energia creata tra le giornate con il maestro e terminate con l'energia dei Taiko.
4. Nessuna risposta

REPORT 6 WEEKEND ROVIGO

1-L. G.

- 1) Lavorare sulla colorazione dei mandala. Poter presentare, occuparsi di una fase della lezione sottoporla al gruppo
- 2) Dedicare più tempo alla progettazione di gruppo di una lezione
- 3) Nessuna risposta
- 4) Nessuna risposta
- 5) Nessuna risposta

2-M. R.

- 1) Serenità, pace, affetto. Mi sono sentita parte del gruppo in quanto l'empatia tra noi consiste è forte. Mi sono sentita guidata e accompagnata dai maestri. Niente avviene per caso
- 2) Niente, siete favolosi
- 3) Nessuna risposta
- 4) Nessuna risposta
- 5) Nessuna risposta

3- L. T.

- 1) I mandala. Fantastici, non credevo potessero essere così colme di potenzialità. Le riproverò sicuramente
- 2) La tempistica, ossia il rispetto dei tempi di conclusione. Per il resto siete stupendi
- 3) È stata piacevole l'esperienza ballata con le asana, proposta di Licia
- 4) Nessuna risposta
- 5) Pieno di stupende persone, è la conferma che nulla succede per caso, ma capita proprio quando ne abbiamo bisogno

4-P. T.

- 1) Riconferma che tutto ha un senso. Nonostante i dubbi, le paure, le avversità, i momenti di sfiducia, la sensazione di essermi complicata la vita e di aver sbagliato strada.
- 2) Avrei dedicato maggior tempo alla stesura in gruppi delle 7 sequenze di yoga e avrei ridotto i tempi lasciati alla descrizione teorica del progetto "la danza delle asana". Questo perché il tempo per stendere e spiegare che 7 sequenze è stato ridotto
- 3) L'armonia che si crea e si avverte ogni volta che noi consiste e i maestri con Samantha ci ritroviamo. Si crea un'atmosfera positiva, piacevole, rigenerativa perché il fine comune che ci unisce è il bene, lo yoga educativo l'unione
- 4) Belle presenze, luce, natura, interiorità, leggerezza, sintonia, risonanza, libertà, condivisione empatia
- 5) Vita, energia e amore

5-I. A. R.

- 1) il primo pensiero è stato un leggero dispiacere perché ho realizzato che sono giunta al termine del percorso. A tal proposito mi piacerebbe trovarmi con questi colleghi di corso ancora.
- 2) Mi piacerebbe approfondire il mandala
- 3) Mandala, momento di assoluta concentrazione, piacevole lavoro
- 4) Quanto prende un istruttore?
- 5) Formativa, coinvolgente e divertente

6-R. B.

- 1) Benessere perché condivisone sincera
- 2) Nessuna risposta
- 3) Mandala perché ha confermato un mio sentire
- 4) Nessuna risposta
- 5) Scoperta, crescita e sintonia

7-E. F.

- 1) Week-end molto positivo, di conferma dei concetti affrontati in tutti gli altri che ho frequentato. Interessante la danza delle asana, il lavoro con i mandala ma soprattutto la parte degli esercizi base in piedi, seduti, stesi a terra e la sperimentazione a coppie di alcune asana.
- 2) Non cambierei nulla
- 3) Nessuna risposta
- 4) Nessuna risposta
- 5) Nessuna risposta

8-M. L. G

- 1) Il fatto che sia stato l'ultimo è come sempre, dopo questi corsi, molte persone non si frequenteranno più, anche se siamo strumenti di crescita gli uni per gli altri, e in questo modo va letto l'incontro, mai casuale. Poter apprezzare persone che fanno e sono fonte a metterci tutto se stessi
- 2) Avere a disposizione delle sedie quando si ha bisogno
- 3) Il massaggio finale, la capacità di offrire rilassamento e di riceverlo
- 4) Equilibrio, ottimismo, disponibilità, senso di sacrificio, capacità propositive e di mettersi in discussione, nuove prospettive sugli spazi umani
- 5) Giovane, provocatoria, innovativa

9-A. P.

- 1) La sensazione che andrà tutto bene in ogni caso. Aver riepilogato tutto il percorso mi ha aiutato a sentire che ho interiorizzato molto e che a questo punto posso dare molto

- 2) Il role-play può aver messo in difficoltà perché mi ha preso alla sprovvista ,ma lavorando in gruppo le difficoltà si sono superate
- 3) Il mandala e il massaggio, per la semplicità e la forza che li contraddistingue
- 4) Tempo che non mi ricorderò tutte le attività e tutte le pratiche nonostante gli appunti. Un percorso ricchissimo e mi mancherà molto non aver più questi momenti di crescita e per me
- 5) Pratica, respiro e forza

10-S. C.

- 1) Questo week è stato molto corposo dal punto dei vista dei contenuti e dell'attenzione richiesta. Vado comunque a casa fisicamente rilassata e con leggerezza
- 2) I tempi dedicati ad alcune attività, in qualche momento ho sentito troppa fretta
- 3) Il lavoro dei mandala da un lato, e dalla parte fisica il lavoro a coppie sempre divertente
- 4) Nessuna risposta
- 5) Piacevole, interessante un bel gruppo

11-C. S.

- 1) Mi è piaciuto aver visto le sequenze di una lezione di y.e. gestita da vari gruppi, per l'approfondimento che ci hanno dato. Mandala bellissimi
- 2) Ok
- 3) Dal punto di vista emotivo il lavoro iniziale a coppie. Più di tutto l'esperienza con Licia
- 4) Empatia, collaborazione, gioia di lavorare insieme
- 5) Crescita, scoperta e giocosità creativa

12-C. D. S.

- 1) A livello di cuore, emozioni, mandala, profumo di buono. Mi è piaciuto molto lavorare sulla simulazione di una lezione di y.e., preparare la scaletta e sviluppare interamente una parte di quella scaletta, confrontandomi e accogliendo i suggerimenti
- 2) Spesso ritrovo nei weekend ripetizioni di situazioni già vissute e sperimentate in altri incontri, però non li vivo come formazione passiva ma come esperienza fortificante che mi aiuta a rendere i mie dubbi e anche le mie paure sempre più piccole
- 3) Mi butto a capo fitto sulle vostre proposte, all'inizio però faticavo a capire la valenza profonda delle asana, in questo weekend mi sono divertita ad interpretarle cogliendone il significato profondo delle possibilità del mio corpo
- 4) Impegnative, molto, di sicuro ma come direbbe una di noi...tanta roba
- 5) Entusiasmante, coinvolgente, apertura mentale

13-M. P.

- 1) La cosa che mi porto a casa e che terrò come un grande promemoria per me è nata durante la pratica dei mandala quando Massimo ha detto che siamo abituati a ricevere informazioni senza però ascoltare noi stessi, la nostra voce interiore. In base a questo quello che mi dico è: basta acquisire e incarnare, ora è giunto il momento di fermarsi un po' e far uscire quello che sento per come l'ho appreso
- 2) Niente
- 3) Mi è piaciuto fare le asana a coppie e il momento dei mandala tutti insieme
- 4) Nessuna risposta
- 5) È stato un momento che mi ha permesso, oltre ad apprendere un modo di vivere nuovo, di essere maggiormente consapevole del mio respiro. Ho scoperto dei compagni di corso meravigliosi con i quali ho respirato e vissuto esperienze davvero importanti

14-A. M.

- 1) Recitazione del mantra del cuore ha risvegliato kundalini emanando un forte dolore al bacino
- 2) Nessuna risposta
- 3) Asana in coppie nel ripasso
- 4) Nessuna risposta
- 5) Riflessione, confronto e arricchimento

15-C. B.

- 1) L'idea d'aver una buona preparazione rispetto ai contenuti dei principi dello yoga educativo
- 2) Aumenterei il tempo dedicato all'esperienza dei mandala e dell'autovalutazione
- 3) Il mandala perché ho provato davvero sensazioni ed emozioni particolari comprendendo così che non stavo svolgendo un'attività di tipo artistico
- 4) Nessuna risposta
- 5) Curiosità, consapevolezza e contatto

PD REP 2° WE

Corso di formazione Padova secondo week- end.

28-29 ottobre

1.M. P.

L'immagine della tazza di tè da svuotare prima di riempire è quella che meglio Rappresenta ciò che ho provato e ciò su cui voglio lavorare personalmente.

Il gruppo è energico è vitale mi fa sentire al sicuro, "nella tana".

la pratica dello Yoga educativo deve partire da me! Grazie!

2. T. E.

Oggi mi porto a casa la consapevolezza di giocare e divertirsi insieme ai bambini ed entrare nel loro mondo giocandoci, solo così ,

tornando ad essere bambino Posso seriamente comunicare con loro ed aiutare a fargli Scoprire il proprio Cristallo nascosto dentro se stessi.

Grazie della meravigliosa esperienza vissuta in questi giorni l'energia del gruppo mi ha dato la carica giusta per partire con il piede giusto in questo viaggio molto sentito sono gasata di poter imparare a far parte di un progetto così importante che porta sempre più serenità pace e persone equilibrate per un prossimo futuro grazie di cuore

3.E. C.

tanti stimoli diversi. le attività pratiche svolte personalmente mi hanno dato la possibilità di registrarle fisicamente.

rimane un po' la paura di non ricordarle tutte e non riuscire subito a metterla in pratica. Ma in questi due giorni ho ricevuto anche gli strumenti(come il respiro in rilassamento la consapevolezza del mio corpo) Che mi indicano Qual è il modo per superare queste paure. a livello professionale ho voglia di portare ai bambini l'esperienza vissuta qua. Mi piacerebbe riuscire a far loro sperimentare il benessere provato con questa pratica, la possibilità di scaricare le energie superflue divertirsi con il corpo la capacità di fermarsi ad ascoltare il proprio respiro e quindi il proprio mondo interiore scoprire le proprie abilità, accorgersi di quanto è importante partire dall'ascolto di sé per arrivare all'ascolto dell'altro E infine al prendersene cura. quanto prendendo si cura dell'altro con amorevolezza si riceve gioia.

questi giorni mi hanno dato una grande carica, voglia di sperimentare in modo nuovo me stessa e la mia relazione con i bambini. mi sono sentita vitale. Ho riscoperto un po' di amore per me stessa punto la parola mi viene spontanea è GRAZIE.

4.P. P.

Nella mia visualizzazione ho visto me stessa felice di aver scoperto di essere capace di saper fare le capriole. ho sentito forte la luce di aver vissuto e condiviso con altri momenti di “saper fare “ e altri di riflessioni personali.

mi porto il calore della schiena del mio compagno e la forza che un solo dito che tocca ed incontra un altro dito sa dare punto percepisco la difficoltà del respiro e l'importanza di respirare. mi porto via l'accoglienza di un gruppo e il proposito di saper accogliere nello stesso modo. a livello professionale vorrei riportare la serenità della relazione trovata qui e nel praticare uno yoga che fa sentire la

posizione prima di doverla studiare credo che tale pensiero debba essere applicato anche negli altri campi della vita.

5.L. P.

ho portato dentro di me l'esperienza vissuta durante il mattino e cioè l'ascolto del respiro punto mi è piaciuta tanto e mi ha aiutato ad entrare dentro di me!

ho trovato stimolante il lavoro a coppie per conoscerci meglio

6. C. R.

grazie scritto a lettere cubitali, entusiasmo obiettivi e risposte sostegno gruppo.

7. M. D. F.

Mi restano le immagini dell'esperienza con i bambini E i genitori. il grande coinvolgimento di tutti, la capacità del grande gruppo di autoregolarsi per facilitare l'esperienza comune di benessere” un organismo”. penso al senso di vicinanza e confidenza che si è creato grazie ai giochi di contatto. imparo ad ascoltare a lasciar fare agli altri tutto funziona comunque.

percepisco l'energia e la voglia di fare che nasce dal Movimento Mi metto alla prova anche quello che non sono sicura di saper fare Non mi sento mai giudicata.

ricordo L'esperienza di rilassamento mi stupisco di saper mantenere la posizione immobile per tanto tempo alla fine sento che muscoli lasciano davvero. ho trovato quello che cercavo un luogo anche solo un ricordo dove posso stare bene dove so di poter tornare. persone vicine al mio sentire alla mia idea di educazione e rapporto con il bambino.

ognuno di noi Uscirà da qui portando nel proprio ambiente maggior compassione un occhio più attento una visione più lontana. tutti insieme per un obiettivo comune che è quello che mi ha portato a voler partecipare a questo corso formare una comunità educativa che provi davvero a comprendere bambini bambine ragazzi e ragazze

8.L. Z.

ho apprezzato l'impegno Nell'organizzare i vari momenti del Corso la varietà è l'ampiezza dei suoi propositi la tendenza all'apertura la collaborazione sia tra gli alunni che tra esperti esterni che si susseguono.

Mi piace il fatto è a portare avanti il corso sia una coppia quindi una figura femminile è una maschile che si compensano e sostengono. c'è attenzione particolare alla pratica, che deve esserci per poter capire realmente ciò che stiamo studiando sarebbero gradite delle foto delle fotocopie di materiale da studiare.

9.S. F.

da questo weekend mi porterò a casa molte cose, in particolare però quello che più mi ha colpito e forse quello di cui ho più bisogno in questo periodo è la capacità di ridere delle cose che più mi preoccupano e mi fanno soffrire.

Un'altra cosa che è stata davvero importante per me è stata l'attività coppie da sempre il contatto fisico e un elemento della relazione che tanto mi spaventa e mette a disagio quanto mi affascina. ho sempre della Resistenza quando si tratta di svolgere attività a tu per tu che coinvolgono il contatto fisico ma quando puoi supero i primi momenti di (talvolta intenso) disagio sento che la relazione con il mio compagno/a si approfondisce diventa intima con una facilità e velocità impensabile. sono contenta di potermi mettere quindi alla prova in questo ambito. infine i momenti dei pranzi sono stati occasioni di scambio e confronto divertente e rilassato e mi hanno dato la possibilità di entrare in relazione con i miei compagni e rendermi conto di essere circondata da persone interessanti e ironiche

10.M. N.

In questo weekend ho imparato e incamerato tantissime cose mi sono sentita un'energia bellissima interna che mi porterò con me per sviluppare il mio futuro progetto di lavoro.

ho incontrato persone fantastiche con le quali condividere e scambiare molte cose dal lavoro che stiamo sviluppando a cose più intime di vita. esco con la voglia di lavorare sulle Tante attività svolte e con il desiderio di incontrare questo bellissimo gruppo Grazie dell'arricchimento che mi avete donato.

11.E. F.

mi è piaciuto di più: lavoro di coppia con la schiena, lavoro di coppia con il dito, rilassamento- sensazione di Profondo benessere interiore. pace con me stessa.

12.V. A.

Di queste due giornate porta a casa la passione che mi è stata trasmessa dai maestri per una pratica che già conoscevo ma che si sta maggiormente delineando nel mio profondo.

la consapevolezza dell'importanza del tempo: te tempo per prendersi cura di sé virgola dell'altro e della relazione che instaura con chi comunica con me.

la risata il piacere di lasciarsi andare.

Mi auguro di riuscire anche in famiglia nel lavoro in questo periodo di poter assaporare il “qui e ora”: sono qui sto facendo questa cosa e la vivo fino in fondo. GRAZIE!

13.S. B.

Gioia consapevolezza di un obiettivo che mi sento determinata a raggiungere.

immensa serenità senza pregiudizi. persone che mi sembra di aver conosciuto da sempre, la sensazione di un gruppo unito verso lo stesso punto, Nel massimo rispetto di sé stessi e degli altri, dei bambini per poter crescere in armonia.

14.G. P.

Commozione profonda per trovarmi qui e per il weekend trascorso.

bellezza importanza del maschile e del femminile come forza da non dividere come forza principale che tutto può.

divertimento da trasmettere da vivere da integrare sempre, voglia di mettermi in gioco e di essere motore di positività.

gratitudine profonda per la vita.

15.A. R.

attraverso il rilassamento ho cercato di portare in me gli insegnamenti ricevuti nella giornata analizzando le interazioni con gli altri riconoscendo i miei successi e accettando i miei limiti.

lo Yoga educativo è una pratica di insieme e grazie all'altro si possono affrontare ostacoli e difficoltà Ma anche riconoscere gli elementi positivi e ridere delle piccole sconfitte.

è un percorso davvero impegnativo e bisogna essere pronti ad aprirsi e impararsi a conoscere nel profondo.

16.F. S.

molto interessante, il tempo della giornata di lavoro è stata emotivamente veloce a passare!

la struttura del percorso yoga mi ha messo nelle condizioni di pensare ad un inizio e ad una fine di una giornata di attività a scuola. grazie!

17.F. G.

È aumentata la mia curiosità nei confronti della pratica dello Yoga educativo il gruppo è stato di grande supporto Nei vari momenti di studio di pratica di gioco di divertimento di riflessione di condivisione del pranzo. che ha condiviso con noi il proprio sapere e le proprie esperienze lo ha fatto in modo semplice ed efficace ciò mi è piaciuto e mi ha confermato la prima impressione del primo weekend in cui con tutti i timori e dubbi Avevamo lasciato spazio a speranze curiosità già alcune nuove informazioni mi hanno aiutato a riempire gli spazi vuoti o mal riempi ti riempiti. Sono contento di aver trovato il filo conduttore tra ciò che sono io e ciò che ho incontrato una connessione

forte tra dentro e fuori tra passato presente futuro. non so cosa aspettarmi da ciò che seguirà Ma questa incertezza non mi pesa Anzi mi spinge ad attendere con trepidazione curiosità i prossimi momenti di formazione Intesa proprio nel senso di dar forma. grazie!

18. O. P.

Rivedendo ripercorrendo i momenti di queste due giornate dentro di me sento tanto entusiasmo gioia e positività.

un percorso interessante molto bello e porterà grandi risultati.

sono ansiosa di proseguire questo cammino e provare nuove emozioni ed esperienze e cominciare a praticare

Grazie di cuore

19.A. G.

ricordo piacevolmente l'esperienza fatta sabato mattina con bambini e genitori.

una condivisione che mi resterà come esempio per la famiglia per ritrovare l'unione che spesso è accantonata durante la settimana.

mi ha dato uno spunto futuro di come poter proporre lo Yoga educativo una volta ultimato il percorso quando mi sentirò pronta.

Questo weekend mi ha dato la forza di credere in me stessa lo stimolo nell'indecisione nel portarmi a pensare che posso farcela Grazie agli esempi visti e allo scambio con il gruppo.

quindi esco da qui positiva è un po' più sicura di me stessa.

quindi consapevolezza delle mie potenzialità e conoscendomi per me significa molto anche solo averlo visualizzato. Grazie

20.A. F.

il gioco con i bambini il calore del loro contatto i loro sguardi la totale apertura alla vita.

il cerchio con il massaggio un'onda potente è curativa.

Rilassamento mattina 29 ottobre: i dolori che si acquiscono e poi si sciolgono, i colori nella mente l'unione con la terra.

- il lavoro di coppia: il dito come difficoltà iniziale che si trasforma in forza energia sinergia visione di colori e immagini, totale radicamento a terra con i piedi comunicazione armonica e intensa con la compagnia

- ascolto e sguardi luminosi ed empatici, esperienza che ci si porta dentro per i giorni a seguire.

- studio delle Asana : obiettivo personale credere nella forza del proprio corpo e della mente sgombra da pregiudizi preconcepi e legami.

La forza del gruppo senza passato

21.M. R.

c'è bisogno di rinforzare. c'è bisogno di conoscere altre strade ma prima necessario che io le faccia mie.

è bello scoprire che dentro ci sono gli strumenti per poter vivere bene la scuola.

capire come dal Movimento dal caos si può arrivare alla calma all'apertura della mente

22.M. P

durante quest'ultimo rilassamento mi arrivano immagini come fotografie dei diversi momenti di gioco: ieri con i bambini, ad esempio la gatta il bruco battaglia navale la pizza e i biscotti.

di tutte queste foto quello che mi arrivava era la gioia di essere tutti insieme e di poter condividere il tempo insieme in modo sereno .

Vedevo luce e calore.

Mi sono poi arrivate anche le immagini dei momenti di gioco di oggi con i giochi da grandi; Mi è arrivata la gioia di fare cose che non si fanno da troppo tempo, cose semplici che uniscono e divertono.

e anche la danza che abbiamo fatto a coppie con il solo contatto del dito indice L'ho vissuta come un momento di unione e di sintonia di sincronizzazione con l'altro.

un modo differente di rapportarsi all'altro

come ultima cosa mi porto a casa una bellissima sensazione di libertà di esprimersi di sperimentare di ascoltarsi nel rispetto di noi stessi e del resto del gruppo.

PD REP 3° WE

1. M. S. F.

1.Sicuramente la calma e relax dovuto a tutte le pratiche di visualizzazione rilassamento; dedicare un'intera giornata a esercizi che mi hanno aiutato a concentrarmi e calmare la mente mi ha portato a sentire un benessere impagabile.

porterò poi a casa Il piacere della condivisione del tempo con questo gruppo di amici che ogni volta mi fanno stare bene e con i quali posso parlare di cose molto interessanti e appassionanti.

2. A livello di contenuti non riesco ad individuare qualcosa che non mi è piaciuto e che vorrei cambiare. purtroppo ho trovato difficile e a tratti doloroso stare seduta per terra per così tante ore

3. la pratica del sabato mattina mi ha sorpreso piacevolmente l'interazione con i ragazzi è stata piacevole e naturale, mi ha Donato entusiasmo per i progetti futuri che intraprenderò con questa fascia d'età.

inoltre il collegamento tra yoga educativo e le Life Skills mi ha fornito una prospettiva nuova ed importante anche pensando al momento in cui il progetto viene presentato alle scuole.

4. la pratica a coppie della visualizzazione è stata estremamente rilassante la mia compagna è riuscita a creare un'immagine semplice e Chiara ma ricca di sensazioni. sono riuscita a rilassarmi completamente fino a raggiungere una dimensione di pensieri per onirici. quando è venuto il mio turno di condurre è stato all'inizio leggermente imbarazzante, ma man a mano che io stessa mi concentravo sulla visualizzazione il disagio ha lasciato spazio alla concentrazione e la tranquillità.

2. A. L.

1. questo secondo weekend è stato un ulteriore passo avanti di approfondimento della conoscenza dello Yoga educativo e di come proporlo ai ragazzi delle scuole medie. che a mio giudizio sono i più difficili da interessare e coinvolgere. in questo tipo di attività.

ho appreso Come guidare le visualizzazioni in base alla fascia d'età degli studenti sono consapevole però che è necessaria una buona preparazione personale e molta esperienza.

2. Ritengo che le varie fasi del percorso siano ben bilanciate L'unica cosa che mi viene in mente è che sarebbe utile vedere qualche video di lezioni svolte in classe per esempio delle medie. nello specifico Mi piacerebbe vedere la progressione delle attività e la risposta dei ragazzi. Forse Basterebbe il video del primo e dell'ultimo incontro.

3. dal punto di vista della piacevolezza posso menzionare le pratiche di visualizzazione di Massimo di domenica mattina le ho trovate rilassanti ed efficaci e mi hanno aiutato a rimettermi con la parte fanciulla di me.

4. Ho trovato tutto molto interessante di stimolo a praticare da sola e con gli studenti

l'esercizio di respiro il visualizzazione è stato impegnativo soprattutto per la lunghezza del tempo di conduzione. mi sono ritrovata non sapere più cosa dire

i momenti di silenzio che ho fatto non potevano essere allungati altrimenti avrei perso la classe.

quando ho ricevuto la guida dalla mia compagna mi sono sentita completamente a mio agio e ben condotta riportandomi All'età di 7 anni.

3. F. S.

1. emotivamente mi sono sentita coinvolta E motivata mi sono piaciute le idee e le trovo utili da riproporre il gruppo di bambini a scuola

2. I tempi dedicati alla pratica mi piacerebbero fossero più brevi per dare più tempo alla teoria e ai consigli

3. Il momento che mi è piaciuto è stato quello in cui Massimo ha spiegato le Life Skills ha motivato molti momenti dello Yoga rendendolo consapevole della grande importanza di questa pratica nei bambini

4. dubbi molti!!! paura di trasmettere la pratica ai bambini in modo sbagliato creando il loro rifiuto allontanamento. queste giornate di formazione mi hanno creato “necessità”;
necessità come pratica per genitori bambini insegnanti educatori e per tutta la società.

4. C. R.

1. Felicità e gioia nel gioco con i ragazzi delle medie.

volontà di approfondire il tema del respiro e delle visualizzazioni per i bambini della scuola dell'infanzia l'età con cui giornalmente lavoro. Emotivamente sono arricchita dal confronto dialogico dalla conoscenza degli altri corsisti.

al termine del weekend posso dire di sentirmi leggera, per me non è un momento facile ed è stato molto impegnativo affrontare ora il weekend e restare concentrata positiva e collaborativa.

ho avuto molti spunti e riflessioni su cui fermarmi, pensare e mettere in pratica.

2. è stato un week-end più lento degli altri Visto il tema ma non lo cambierei

3. entrare nella scuola e vedere la pratica arricchisce molto

4. La mia collega Federica mi ha accompagnato nella respirazione nel rilassamento del corpo tanto da estraniarmi dalle altre voci. alla fine mi sono addormentata e non ho fatto la visualizzazione. riscontro positivo perché mi sono comunque rilassata. Nello scambio ho avuto momenti nel portarla a visualizzare ma ho cercato di descrivere i particolari dell'ambiente da visualizzare e le sensazioni senza sentirmi monotona è fuori luogo Questa era una mia paura.

5. P. P.

1. Questi due giorni sono stati molto ricchi perché mi è sembrato di aver fatto un viaggio in posti a me sconosciuti pur essendo stati creati dalla mia fantasia. ho avuto la fortuna di aver viaggiato con compagni che mi hanno sostenuta e donatemi la loro forza spirituale Mi sento grata di ciò che ho dato e ricevuto

2. sinceramente non cambierei molto perché mi sembra che ci sia stato un buon equilibrio tra pratica e teoria, dare più informazioni tecniche e organizzative del Corso. Altro suggerimento: date più vicine si vive nell'attesa di ritrovarsi.

3. ho amato le visualizzazioni di Massimo perché con la sua voce i suoi tempi ho avuto modo di pormi domande sui miei tempi e di come questi devono cercare di essere rispettosi nei confronti di tutto il gruppo ma anche verso l'esercizio che si sta proponendo.

credo che la frase di consegna dell'ultimo laboratorio Scegli una fascia d'età per creare una visualizzazione racchiudono verità cioè l' esserci nel percorso che si vuole proporre il pensarlo e il viverlo per i ragazzi a cui lo faremo. Il poter vivere due giornate su ogni aspetto dello Yoga educativo è davvero importante perché dà modo di sentirlo meglio

4. poter incontrare altri ex corsisti o referenti è un modo di potersi confrontare Molto bello ed utile. Durante il laboratorio di visualizzazione di respiro all'inizio avevo un viaggio che volevo proporre alla mia compagna ma poi vivendo con lei ho visto che la visualizzazione ha preso vita e ha camminato per la sua strada. il viverla insieme a lei mi ha permesso di respirare insieme a lei e di capire l'importanza della pausa dell'attesa dove si permette di liberare la fantasia di sentirla propria. l'avere lei che aspettava me è stata la forza che mi ha aiutata nei momenti in cui non sapevo come continuare la storia Grazie !

6. G. P.

1. Visualizzazione del tappeto volante... giardino segreto. ho incontrato il mio lupo è stato commovente tra i boschi e le Cime innevate.

visualizzazione del mare nel tappetino è stata davvero coinvolgente e l'ho sentita tanto.

bellissime attività coppie soprattutto con femmine Perché credo nella forza maschile e femminile.

2. pausa pranzo tutti assieme sabato e domenica aggiungerei alcuni giochi di scarico per bilanciare la staticità delle pratiche di respiro visualizzazione.

3. Asana con Laura... perché è bello Praticare yoga e perché è molto chiara nel presentarle e collocarle all'interno dello Yoga educativo.

brainstorming sulle attività per preadolescenti perché la condivisione è contaminazione.

Life Skills collegate a yoga educativo molto opportuno per condividere e fare chiarezza.

grazie grazie grazie grazie.

7. C. P.

1. le pratiche di visualizzazione perché non avendo mai fatto yoga sono nuove esperienze.

2. Lascerei un po' di spazio per rispondere alle domande dei corsisti riguardanti le difficoltà che hanno trovato con qualche alunno per avere delle idee sulle metodologie di yoga educativo da usare con bambini adhd e oppositivi provocatori.

3. l'attività dopo l'esperienza la scuola media e le riflessioni sulle Life Skills perché ci hanno portato a riflettere sull'importanza dello Yoga educativo.

4. avvicinare di più il weekend per dare la possibilità di fare la formazione specifica per la scuola dell'infanzia prima della fine dell'anno scolastico così da poterla sperimentare.

attività di visualizzazione: molto utile il feedback dell'altra corsista sul viaggio che ho tentato di farle vivere.

8. L. P.

1. è stato motivante lavorare in coppia e poi confrontarci sulle nostre emozioni e sensazioni.

l'esercizio di osservare la compagna e poi dire grazie ha smosso qualcosa dentro di me.

è importante saper dire grazie E spesso invece non lo diciamo. anche ai bambini ai ragazzi va insegnato che è importante dire grazie.

2. darei ancora più spazio agli interventi pratici come quello fatto da Laura molto brava.

3. ho molto apprezzato la visualizzazione svolta domenica mattina che mi ha portato a immaginare e a respirare profondamente. le spiegazioni sono state chiare ed esaustive.

4. le sensazioni che ho vissuto sono stati di tranquillità gioia nel condividere con altre persone la propria esperienza rilassamento durante la visualizzazione in coppia o guidata.

9. T. E.

1. È stato un weekend molto rigenerante invece che sentirmi stanca e scarica al contrario mi sentivo piena di energia e in uno stato di gioia con emozioni positive.

sicuramente anche per il motivo dell'argomento del weekend, La visualizzazione guidata insieme agli esercizi di respiro attraverso molta pratica eseguita mi aveva rigenerata.

2. Mi piacerebbe fare più movimento durante il weekend tipo giochi di scarica Asana movimenti dinamici, alternati da meditazione rilassamento e attività svolte da seduti.

trovo importante nell'inserimento del Movimento anche durante il weekend dove si svolgono argomenti che richiedono molta immobilità.

3. Quello che trovo sempre più piacevole di weekend e la pratica con i bambini e i ragazzi nelle scuole mi piacciono molto gli esercizi di respirazione con la visualizzazione l'ascolto interiore sinceramente mi piace tutto ogni esercizio e teoria che facciamo mi piace davvero.

4. l'argomento dell'inclusione mi piacerebbe se fosse trattato molto prima del previsto credo che contenga alcune parti importanti per la pratica quotidiana con i bambini e su come gestire determinate situazioni inaspettate ho determinati casi anche patologici nei bambini.

10. L. B.

1. Maggiore consapevolezza del respiro; gli esempi concreti da usare con i bambini sono funzionali anche per me che non sono proprio espertissima

le visualizzazioni mi portano lontano faccio sempre molta fatica a staccarmi dalla realtà sono ancora troppo cerebrale e razionale. per esempio la visualizzazione del mare mi ha creato dolore poiché da piccola ho rischiato di annegare nel momento in cui ho capito che nuotavo e non toccavo ho fatto fatica a continuare serenamente la pratica.

2. le letture. per come sono fatta io preferisco aver sottomano il foglio per poter sottolineare e leggere bene ciò che viene letto. non ho molto gradito il lavoro a coppia di domenica mattina questo osservare il compagno che a occhi chiusi non mi piace mi sembra di invadere la sua intimità guardandolo così a lungo avrei desiderato tenerle la mano e ringraziarlo con un tocco almeno avrebbe percepito che c'ero.

3. Visualizzazioni condotte da Massimo (TAPPETO VOLANTE Perché sono andata dove volevo io fuori all'aperto) e l'esperienza di visualizzazione con compagno .

4. Life Skills argomento Vasto ogni competenza comprende diverse pratiche o fasi della pratica forse era gruppo e lei per macroaree potrebbe essere interessante realizzare A tal proposito una tabella riassuntiva anche con esempi.

11. A. G.

1. Ho apprezzato l'attività fatta con la terza media e le riflessioni successive sul periodo della preadolescenza e su quali accortezze un insegnante di yoga educativo deve attivare queste riflessioni sono state molto utili perché è un mondo a me sconosciuto ho compreso ancora di più quanta delicatezza e tatto e sensibilità è necessaria avere con i ragazzi in questo passaggio/fase di vita.

2. il week-end è stato molto intenso e non cambierei nulla, l'unico difetto è che il weekend tra loro sono troppo distanti li avrei dilazionati in modo diverso.

3. è stata bellissima l'esperienza riportata da Laura Reginato che ha portato esempi pratici e forse l'ho sentita più vicina alle mie esperienze di ogni giorno con i bambini dell'infanzia. questa mattina aver lavorato in modo approfondito sul respiro le visualizzazioni con Massimo mi ha dato molti spunti l'esperienza pratica su me stessa è stata fondamentale.

4. riguardo alla visualizzazione di coppia del pomeriggio All'inizio ero titubante nella conduzione da parte di me stessa visto che avevo trovato solo due volte con i bambini ma poi mi è venuta naturale e sono riuscita ad organizzare il mio pensiero prima di iniziare e sono stata fiera di me stessa anche grazie alla restituzione fatta dalla mia compagna, Grazie.

12. O. P.

1. È stato un week-end importante sia sul piano pratico che emotivo. Ci ha portato a sperimentare anche su di noi le varie parti fasi del respiro e visualizzazione che è stato utile anche per noi stessi.

2. per me va bene così
3. è stato molto bello la lezione fatta con i ragazzi della scuola e la spiegazione di atteggiamenti accortezze da tenere in considerazione per diventare bravi istruttori
4. ho ancora dubbi su come e quando poter cominciare a praticare sulla relazione finale eccetera.

13. M D. F.

1. Abbiamo approfondito delle pratiche che conoscevo poco le visualizzazioni e questo è stato importante Per accrescere le mie competenze. è stato un weekend molto rilassante e mi ha permesso attraverso le pratiche di conoscere meglio alcuni compagni di corso.

ho anche compreso alcuni miei limiti attraverso la pratica del Ringraziamento e della prostrazione. mi sono posta delle domande e ho fatto delle riflessioni sul dire grazie in maniera disinteressata o senza bisogno di un motivo speciale mi sono riproposta di farlo più spesso.

2. Sarebbe interessante avere qualche nozione in più Sulla respirazione. è un tema che mi interessa molto e che approfondisco per mio interesse. credo che alcune nozioni sarebbero utili anche gli altri corsisti

3. Mi è piaciuto molto praticare le Asana con Laura per il suo stile fresco il suo entusiasmo il suo modo coinvolgente di esprimersi mi è piaciuto anche mettermi alla prova nel cercare di guidare una visualizzazione durante il laboratorio

14. A. F.

1. Questo week-end è stato molto diverso dai due precedenti meno contatto meno scambio collettivo più introspezione autoconoscenza contatto con se stessi e con il proprio corpo è stato un viaggio nel rilassamento del corpo e della mente. Credo sia il punto focale del nostro percorso e dello Yoga in generale.

il filo conduttore la malta per i mattoni per costruire la casa. emotivamente torno a casa con una valigia piena di sogni immagini Apertura verso il mondo e verso il mio corpo.

voglia di esplorarlo di lasciarlo vivere di lasciarlo libero di essere.

2. l'unica cosa che mi sento di dire è che forse intervallerei con dei movimenti di esercizi decontratturanti energizzanti per evitare un senso di immobilità. Ma è possibile non sia adeguato al percorso intrapreso in questa lezione e forse un'esigenza Più legata alla mia fisicità.

3. ho amato tantissimo l'incontro e la lezione con la classe terza media. è stata una sorpresa meravigliosa trovare così tanta freschezza ma avere al contempo disciplina e voglia di sperimentare. un altro momento molto bello è stato quello dedicato alle Asana.

è un altro ancora la parte con Massimo sui soffi un mix di anima e corpo speciale

4. Fatica a visualizzarmi come persona durante la visualizzazione guidata.

bella la sensazione di ritornare a quando Anch'io avevo 13 anni e pensare a come avrei reagito ad un'attività simile.

dubbio e insicurezza sulla mia capacità di poter gestire una classe con soggetti speciali non avendo competenze e cognizioni.

laboratorio di visualizzazione a coppie: credo che entrambe siamo riuscite a ricreare una situazione adatta alla scuola elementare e io mi sono sentita felice di poter trasmettere. quanto faccio con i miei bambini Spero sia piaciuto alla mia compagna. Grazie a voi .

15. F. G.

1. Il weekend è stato molto coinvolgente rilassante, le varie attività proposte mi hanno permesso di focalizzare l'attenzione su me stesso e ciò amplificato delle sensazioni che spesso sfuggono Pensavo che le attività Fatte Sulla respirazione sarebbero state guidate da un tentativo di controllo di se e invece è stato il contrario e se sono riuscite a farmi uscire dall'ottica del controllo ed entrare nell'ottica del farmi coinvolgere. anche le visualizzazioni mi hanno piacevolmente colpito perché mi hanno portato in contesti fantastici in cui si sono affermati ricordi e desideri.

2. in questo momento non cambierei nulla perché penso che il rapporto al tempo a disposizione ci stia tutto così come è stato forse avrei dato solo, un po' più di tempo alla pratica delle Asana.

3. la parte più piacevole è stata quella della pratica delle Asana è riuscita a catalizzare il mio interesse ha soddisfatto le mie curiosità e il lavoro e la condivisione in gruppo È stato veramente piacevole mi sono divertito veramente tanto

4. i dubbi sono ancora tanti alcuni legati ad aspetti ancora da affrontare altri da barriere da superare i ricordi Sì c'entrano su due grandi blocchi il primo più didattico e quindi legato ai momenti in cui ho imparato qualcosa il secondo più relazionale legato al risate battute scambi di idee e percezioni non so ancora se riuscirò ad aderire al 100% Alla filosofia yoga Però devo dire che grazie alla pratica fatta fino ad ora sono riuscito ad abbattere molte barriere e superare confini che non avrei mai creduto di oltrepassare Grazie anche a voi! attendo con curiosità di vivere il resto del percorso.

16. V. M.

1. Serenità nel mio essere. maggiore contatto con me stessa o meglio con la bambina che è in me. questa volta non solo nel gioco ma anche nella visualizzazione e meditazione. saper di poter Non ascoltare ma essere la bambina che è in me, il mio vero io, la mia spinta Vitale, Mi da il coraggio e la forza di seguire i miei sogni realmente e praticamente Grazie.

2. il weekend formativo mi è piaciuto molto, ho notato però di necessitare di muovermi maggiormente visto che non sono abituata a stare seduta per terra per tanto tempo.
3. rimane per me sempre piacevole poter ascoltare e imparare quello che avete esperito e vissuto con e nello yoga educativo. Adoro le lezioni del sabato mattina con le classi e gli interventi dal vivo di persone che riportano la loro esperienza, sono per me grande spunto di arricchimento è fonte di curiosità.
4. Vi ringrazio per il sapere trasmesso mi è per lo strumento tramandato lo curerò e te la manderò nel rispetto del prossimo

17. M. P.

1. tanta gratitudine per quello che mi viene insegnato e trasmesso tanta energia positiva che il gruppo riesce a dare
2. avere delle dispense anche via mail delle cose che vengono scritte alla lavagna invece delle foto scattate dal cellulare e condivise nel gruppo
3. le diverse visualizzazioni perché è molto importante sapere cosa è corretto proporre alle diverse fasce di età. il lavoro con i ragazzi fatto sabato mattina perché mi piace molto essere a contatto con loro
4. visualizzazione a coppie: mi è piaciuto molto farla e riceverla mentre la facevo seguendo il consiglio di Massimo Ho provato a rimanere ad occhi chiusi e a farla anch'io devo dire Stato molto bello e mi sentivo molto dentro alla visualizzazione

18. Z. L.

1. gratitudine ed un affetto diffuso per tutti i partecipanti. freschezza entusiasmo.
Sono stata molto felice di aver partecipato ad una pratica con i ragazzi delle medie È un'esperienza e mi piacerebbe approfondire. dopo tanta pratica di respiro e visualizzazione sento aumentato in me il senso di pazienza e chiarezza.
2. mi sarebbe piaciuto fare un'altra ora di pratica con un'altra classe
3. pratica con la classe per apprendere e prendere consapevolezza
laboratorio di visualizzazione il respiro a coppie, condivisione
lavoro in cerchio e a coppie di visualizzazione guardare il compagno e ringraziarlo e le spiegazioni per come fare la visualizzazione
4. Mi ha fatto piacere aver fatto molta pratica con spazio per prendere appunti, mi sarebbe piaciuto praticare di più con i ragazzi delle medie.

19. M. N.

1. sensazione di pienezza intesa come soddisfazione degli argomenti trattati e degli esercizi fatti, mi sento arricchita, ho voglia di praticare più intensamente per migliorarmi
2. Forse introdurrei il Come risolvere problemi e situazioni in una lezione di yoga educativo magari riducendo alcune pratiche
3. ho trovato molto interessante tutti gli esercizi fatti in coppia e la condivisione di quello che si è sentito
4. il gruppo porta energia positiva e lo scambiarsi le prime esperienze fatte con i bambini ci aiuta a lavorare meglio e con più coraggio

20. S. B.

1. il tirocinio con la classe terza media per la disponibilità dei ragazzi a condividere con noi. la lezione di yoga del sabato pomeriggio una sferzata di gioia e tanti utili suggerimenti.
2. trovo corretta la sua impostazione
3. la parte dedicata alla visualizzazione personale perché mi ha permesso di staccare la spina dal mondo esterno per dedicarmi totalmente alle mie emozioni. durante una visualizzazione mi sono scese le lacrime di gioia
4. Il ricordo che sempre mi porto a casa dopo ogni weekend è il senso di pace e gioia che sperimentiamo ogni qualvolta possiamo fare tirocinio con delle classi
visualizzazione a coppie: non sono riuscita a rilassarmi e visualizzare mi sono state date troppe immagini diverse che mi hanno fatto perdere il filo

21. E. C.

1. Emotivamente, alla conclusione del weekend mi sento entusiasta per le cose imparate impaziente di ricevere il resto della formazione per poter mettere in pratica un incontro di yoga educativo con i bambini.
mi sento molto arricchita dallo scambio ricevuto con i compagni di corso e dal fatto di mettere in pratica quello che viene proposto ne traggio giovamento anche a livello personale
Mi sento anche un po' preoccupata per la paura di non riuscire a mettere in pratica in modo adeguato gli insegnamenti ricevuti ma questo fa un po' parte del mio carattere.
2. nella giornata di ieri ho trovato un po' scollegati gli argomenti prima il lavoro con le medie poi le Life Skills poi le Asana. non essendo ancora arrivati all'incontro di approfondimento sulle Asana mi

è sembrato un po' scollegato dal resto proporre durante questo weekend anche se mi è piaciuto molto praticarle.

3. Ho trovato molto piacevole praticare in prima persona le respirazioni e le visualizzazioni perché mi hanno permesso di rilassarmi ma anche di capire cosa proporre poi ai bambini.

ho trovato utile provare a proporre una visualizzazione ad una mia compagna di corso perché ho potuto capire quale difficoltà posso incontrare quando le proporrò ai bambini

4.

22. V. A.

1. Maggiore Consapevolezza sulla pratica del respiro e sulla visualizzazione perché ho saputo approfondire e chiarire (“ dare un nome”) a quanto ho sempre praticato da ricevente durante le pratiche personali.

mi è piaciuta molto la parte relativa alle Life Skills perché mi ha permesso di ampliare la visione del mondo tradizionale.

emotivamente in questo weekend come quello scorso mi rendo conto di quanto bisogno avrei di fermarmi più spesso di quanto nella vita quotidiana riesca a fare.

2. Mi sarebbe piaciuto avere più tempo per il tirocinio nella scuola media a volte ho la sensazione che non vengono date tutte le risposte alle nostre domande ma credo che si tratti di avere la pazienza di attendere i prossimi incontri

3. mi è piaciuto molto la pratica di respirazione da dedicare ai bambini piccoli perché posso averne un riscontro immediato e perché mi permette di ampliare attività che già per altri aspetti propongo nel mio lavoro

4. laboratorio di visualizzazione : come ricevente è stato piacevole sono riuscita a rilassarmi a farmi trasportare, mi sono trovata bene anche nel ruolo di conduttore e gli mando sinceramente positivo della mia compagna mi ha gratificato,

23. M. R.

1. questi due giorni mi hanno lasciato calma e serenità, le attività proposte il sabato mi hanno aiutato a concentrarmi meglio specialmente le attività con le Asana. quelle proposte la domenica con la visualizzazione mi hanno aiutata a radicarsi e a rientrare dentro me stessa e rigenerarmi

2. non saprei mi sembra molto buono così

3. Le visualizzazioni perché mi hanno portato calma e pace interiore

4. ho pensato molto alla classe nella quale sto lavorando dove alcuni casi presenti mettono soprattutto nel pomeriggio agitazione in me e nei miei alunni.

sono alcuni piccoli della scuola primaria ma vorrei tanto poter trasmettere loro questa calma in quei momenti sono sicura che oltre ad un beneficio personale ci sarebbe un'ottima ricaduta anche nell'apprendimento

laboratorio di visualizzazione: il laboratorio è stato molto valido. la collega che mi ha condotto è stata molto brava e io pur non essendo certo di esserlo stata anch'io mi sono meravigliata di essere riuscita almeno a farlo.

è stato prezioso il consiglio di Massimo di visualizzare anche noi quando conduceva la visualizzazione. Grazie a voi!

24. E. F.

1. questo weekend mi ha emozionato il lavoro in coppie ginocchio tocca il ginocchio dell'altro testa china sulla spalla e abbraccio perché c'è stato un completo abbandono e profonda accettazione l'una verso l'altra.

2. inizierei a far ripassare con un gioco di scarico per sentire il reale cambiamento di respiro dal gioco al respiro profondo

3. sicuramente capire i vari tipi di tecniche di respiro, ogni fascia di età ha un tipo di tecnica per far capire ai bimbi la respirazione.

anche il lavoro di gruppo con il massaggio è stimolante da senso di unione quindi potenza perché insieme. nel gruppo Ho sentito il tocco caldo dell'energia positiva Grazie

4. pratica di guida nelle visualizzazioni molto stimolante a voler mettere in pratica subito la conduzione di visualizzazione. nel condurre ho stimolato la mia creatività nell'offrire la mia positività l'altro.

PD REP 4° WE

Corso di formazione Padova 4 week-end

10/11 marzo

1. S. B.

1. Gioia serenità e soddisfazione, perché la pratica del sabato è stata condivisa anche dalla mia famiglia hanno così potuto capire yoga educativo e goderne i benefici

2. non ho trovato importante per noi consisti e la presentazione del video finale della pratica della scuola di Roncade, era più un momento per le famiglie dei bambini coinvolti e quindi per noi è diventato un tempo morto.

3. Le pratiche della domenica mattina con il maestro, momenti forti coinvolgenti e hanno aiutato a guardare e guardarsi da altri punti di vista.

4. l'energia scatenata dal Taiko

2. M. P.

1. il lavoro con le famiglie è stato molto interessante.

la restituzione attraverso la pratica diretta dei genitori ha creato un'energia positiva ed armonia. La pratica di meditazione con il maestro, è stato emotivamente intensa, in particolare e la pratica della memoria della nostra infanzia ha smosso emozioni forti.

l'accettazione di ciò che accade è un percorso costante.

2. la presentazione dei PowerPoint alle famiglie erano interessanti ma visti i numeri delle persone non erano visibili

3. tutta la giornata con il maestro Yahiro è stata piacevole in particolare la meditazione perché seppur emotivamente forte anche risvegliato l'energia interna, la forza personale.

4. il concerto finale è stato davvero meraviglioso e mi ha regalato energia e positività le vibrazioni arrivano al cuore.

.3 M. N.

1. l'energia forte datami dai due maestri: Michielan con il KIAI e Yahiro con il come va?
BENISSIMO!

2.nulla

3. giochi di coppia fatti con il maestro Yahiro, la condivisione di gruppo

4. Le Vibrazioni del TAIKO devono sempre esserci

4. L. Z.

1. divertimento, unione

2. è andato tutto molto bene

3. l'attività con tutta la famiglia

4. il maestro e l'insegnante di karate sono stati molto invasivi

5. S. F.

1. è stato davvero interessante ed arricchente poter incontrare i corsisti delle altre sedi, il Lavoro di gruppo e la creazione dei cartelloni è stato divertente e mi ha fatto sentire un senso di condivisione con gli altri davvero importante.

la lezione sul Kiai e lo spettacolo dei tamburi mi ha caricato di una forte energia che ho sentito scorrere anche nei giorni successivi.

2. non ci sono stati elementi che cambierei

3. Le visualizzazioni condotte dal maestro sono state profonde e mi hanno toccato il cuore

4.

6. M. P.

1. il Momento che mi è rimasto è stato quello del lavoro con i genitori e i bambini perché insieme a me hanno partecipato anche i miei bambini.

la cosa bella è stato vedere e sentire l'unione tra tutti la voglia di esserci e di partecipare a quel momento

2.

3. conoscere gli altri gruppi che stanno seguendo il nostro stesso percorso

4. mi è rimasta energia potenza fiducia e unione

7. A. F.

1. è il weekend che mi è piaciuto meno.

è stato però bello:

il gruppo genitori e figli, il KIAI mi è piaciuto tantissimo e mi ha emozionato molto, mi ha lasciato moltissimo il gioco del come stai e gli esercizi acrobatici a coppie

2. Ci sono stati momenti in cui si sono fatte più volte le stesse cose sugli stessi temi(brainstorming). farei invece attività diverse di maggior spessore formativo con pratiche. farei venire un traduttore per il maestro giapponese perché aveva grandi difficoltà ad esprimere le sue idee.

3.il KIAI, perché disciplina per me del tutto nuova è molto al mio mondo e ai miei interessi

4.

8. E. C.

1. è stato molto utile perché mi ha dato spunti pratici da attivare con i bambini come i giochi con le Asana. è stato molto interessante il lavoro con i genitori che mi ha permesso di osservare le loro reazioni E cosa può essere lo Yoga educativo visto dalla loro prospettiva.

l'incontro con il maestro mi ha lasciato una grande calma e una Maggiore consapevolezza, mi ha lasciato utile esercizi sul respiro che uso quasi quotidianamente, anche l'incontro con il maestro di karate mi ha dato molta energia

2. mi è sembrato organizzato nella maniera migliore

3. molto piacevole per me è stato un incontro con il maestro Yahiro, ho ricevuto strumenti da utilizzare quotidianamente utili al mio benessere generale e al mio equilibrio come insegnante.

Ho goduto dei benefici emotivi(tranquillità serenità calma consapevolezza) anche nei giorni successivi

4.

9. E. F.

1. l'arte del Taiko, stimola grande forza e impegno

2. consiglierei un traduttore al maestro Yahiro, Perché a volte non comprendo bene il senso di ciò che dice

3. pressione sul bulbo oculare per preparazione al rilassamento per la visualizzazione.

mi è piaciuto molto perchè realmente si vedevano i colori creando un viaggio in se stessi.

4. molto energetico: come stai? benissimo! mantenendo il sorriso.

molto liberatorio: i movimenti consigliati con il grido KIAI.

10. C. R.

1.È stato un week-end intenso, ricco di stimoli su cui lavorare per arricchire e crescere personalmente. Come stai ? benissimo! crea il campo positivo: per me è stato importante perchè costantemente mi confronto con energie negative.

2.il confronto sulla valenza della restituzione ai genitori; ricordo che è stato fatto, più volte in piccolo e grande gruppo(palestra e centro RAM).

Personalmente nei gruppi a cui ho partecipato sono state dette le stesse cose, snellirei questo passaggio.

3.Più piacevoli le pratiche con il maestro Yahiro le pratiche con il maestro di karate, perchè il corpo è stato messo in movimento e ho sentito maggiore energia che fluiva in me ma anche nell'intero gruppo.

4.

11. A. G.

1.La lezione di restituzione di sabato mattina è stata molto divertente ho riso e visto famiglie giocare insieme.

Domenica, invece ho apprezzato molto alcune, tecniche di rilassamento fatte con il maestro, il finale con il concerto di Taiko è stato travolgente.

anche giocare con le asana mi ha divertito molto

2.

3. ascoltare il maestro mi ha dato molti spunti, sul lavoro con me stessa, dandomi la possibilità di meditazione più profonda che penso mi permetterà di prepararmi meglio prima della pratica.

4.

12. T. E.

1. TAIKO, KIAI, maestro Yahiro meraviglioso, maestro di Kiai molto bravo efficace e divertente.

2. durante la pratica avevamo poco spazio, per l'esecuzione tra una persona e l'altra.

3. Ho la preferenza sempre per la pratica come esercizi di respirazione e di ascolto .

insegnamenti di Yahiro concentrazione di spiritualità e di esperienza.

4. suono del TAIKO come il battito del cuore in risonanza con l'universo, 2 giorni intensi di pratica, teoria, profondità e spiriti guida, grazie.

13. V. A.

1. mi è piaciuto il confronto con molte altre persone, il senso di apertura che c'è stato tra i gruppi delle diverse sedi.

2. ho trovato ridondante la ripresa della condivisione nei gruppi anche il sabato pomeriggio nel senso che: le giornate sono state comunque molto impegnative (anche in termini di tempo) e forse dedicare così tanto spazio alla rielaborazione di gruppo ha portato via del tempo a qualche altra pratica (ad esempio le asana)

spesso le informazioni organizzative riferite ai tirocini etc. non vengono approfondite e lasciate poco chiare.

3. ho apprezzato molto la mattinata di sabato per la presenza dei genitori.

4.

14. O. P.

1. intenso e di forti emozioni. E' sempre bello ed emozionante lavorare con i bambini ed è ancor più coinvolgente con la partecipazione dei genitori.

interessante anche conoscere e far esperienza del KIAI, è stato molto interessante l'incontro con il maestro Yahiro che mi ha dato modo di riflettere su molte cose alcune già conosciute (ma sempre bene rinfrescare) e altre nuove come le pratiche all'apparenza semplici e banali sono risultate molto efficaci nello smuovere energie ed emozioni.

il Taiko nel finale è stato fantastico, vibrazioni fortissime e grande emozione.

2. per me ok così è stato bello

3. l'incontro con il maestro Yahiro perché ha esposto argomenti importanti e profondi per migliorare la qualità della vita

4.

15. M. R.

1.mi ha particolarmente emozionato il vedere come i genitori e bimbi riuscivano ad interagire tra loro e la gioia e disponibilità dimostrata dai bambini di essere coinvolti in giochi nei quali c'erano persone a loro sconosciute.

2.mi è sembrato che il tempo (solo una giornata) e il grande numero di persone non mi abbia permesso di sfruttare quanto il maestro Yahiro ci poteva trasmettere.

3.le attività/pratiche proposte dal maestro perché “entravano nel profondo”.

4.

16. M. D. F.

1.esercizi e pratiche di rilassamento e la pratica finale con i tamburi.

2.ho trovato molto difficile comprendere il maestro e questo ostacolava la concentrazione.

anche il fatto di essere in così tanti corsisti non aiutava.

forse focalizzerei l'attenzione più sulle pratiche con il maestro perché secondo me ne abbiamo fatte poche.

3.conoscere nuove persone, lavoro a coppie, la pratica del KIAI

4.

17. G. P.

1.lavoro con il maestro.... pressione sui bulbi oculari, pranayama e meditazione sui genitori.

brainstorming sull'incontro con i genitori, asana di gruppo.

2.ambiente più ampio la domenica per riuscire a muoversi e ad avere possibilità di spazio personali.

traduttore per il maestro perché purtroppo incomprensibile.

farei fare al maestro solo le pratiche non già fatte (vedi eutonia)

3.acrobazie in coppie, e conoscere altri corsisti.

4.

18. A. L.

1.ho partecipato solo sabato mattina, perché malata, mi ha colpito molto l'energia positiva che si è creata durante la mattinata.

mi sono emozionata, nel vedere i bambini praticare con il papà o la mamma è stato un momento di unione tra i genitori e figli ricco d'amore e complicità.

2.

3.molto piacevole è stato vedere i bambini che guidavano gli adulti.

per un po' si sono invertiti i ruoli classici che prevedono l'adulto più competente dei piccoli. questo ha sicuramente aiutato la loro autostima a crescere.

4.

19. L. P.

1.Emotivamente mi ha coinvolto molto la meditazione finale dove il maestro ha usato la regressione per vedere, visualizzare i propri genitori, e arrivare a capire quanto è importante perdonare e ringraziare.

2. secondo me per fare le pratiche con il maestro eravamo in troppi.

3.le pratiche in coppia ad esempio quelle del respiro, del mandare messaggi senza parlare perchè devi confrontarti, con persone che non conosci e metterti alla prova.

20. F. G.

1.dal punto di vista emotivo l'elemento che più mi ha colpito è quello circa la serenità e seraficità con cui si possono affrontare momenti complessi.

l'essere stato trasportato dentro un atmosfera densa di concetti esperienze e riflessioni su argomenti complessi della nostra vita con serenità e metodo mi ha permesso di cogliere aspetti che altrimenti non sarebbero stati meno amplificati nei miei ragionamenti.

inoltre la forte risonanza interna del suono dei tamburi è stato un elemento che ha accompagnato i miei ricordi nei giorni successivi al week end.

2.probabilmente l'unica cosa da migliorare di questo week end è la disposizione spaziale e lo spazio dentro la palestra perchè in alcuni momenti è stato difficile trovare il proprio spazio per la pratica. altra cosa: avrei dato un po' più di spazio al maestro di karate.

3.a me è piaciuto il contatto con le persone delle altre province perchè mi ha permesso di confrontarmi con modalità diverse e nuovi approcci al corsi di Y.ED.

PD REP 4° WE

Corso di formazione Padova 4 week-end

10/11 marzo

1. S. B.

1. Gioia serenità e soddisfazione, perché la pratica del sabato è stata condivisa anche dalla mia famiglia hanno così potuto capire yoga educativo e goderne i benefici
2. non ho trovato importante per noi consisti e la presentazione del video finale della pratica della scuola di Roncade, era più un momento per le famiglie dei bambini coinvolti e quindi per noi è diventato un tempo morto.
3. Le pratiche della domenica mattina con il maestro, momenti forti coinvolgenti e hanno aiutato a guardare e guardarsi da altri punti di vista.
4. l'energia scatenata dal Taiko

2. M. P.

1. il lavoro con le famiglie è stato molto interessante.
la restituzione attraverso la pratica diretta dei genitori ha creato un'energia positiva ed armonia. La pratica di meditazione con il maestro, è stato emotivamente intensa, in particolare e la pratica della memoria della nostra infanzia ha smosso emozioni forti.
l'accettazione di ciò che accade è un percorso costante.
2. la presentazione dei PowerPoint alle famiglie erano interessanti ma visti i numeri delle persone non erano visibili
3. tutta la giornata con il maestro Yahiro è stata piacevole in particolare la meditazione perché seppur emotivamente forte anche risvegliato l'energia interna, la forza personale.
4. il concerto finale è stato davvero meraviglioso e mi ha regalato energia e positività le vibrazioni arrivano al cuore.

.3 M. N.

1. l'energia forte datami dai due maestri: Michielan con il KIAI e Yahiro con il come va?
BENISSIMO!
2. nulla
3. giochi di coppia fatti con il maestro Yahiro, la condivisione di gruppo
4. Le Vibrazioni del TAIKO devono sempre esserci

4. L. Z.

1. divertimento, unione
2. è andato tutto molto bene
3. l'attività con tutta la famiglia
4. il maestro e l'insegnante di karate sono stati molto invasivi

5. S. F.

1. è stato davvero interessante ed arricchente poter incontrare i corsisti delle altre sedi, il Lavoro di gruppo e la creazione dei cartelloni è stato divertente e mi ha fatto sentire un senso di condivisione con gli altri davvero importante.

la lezione sul Kiai e lo spettacolo dei tamburi mi ha caricato di una forte energia che ho sentito scorrere anche nei giorni successivi.

2. non ci sono stati elementi che cambierei

3. Le visualizzazioni condotte dal maestro sono state profonde e mi hanno toccato il cuore

4.

6. M. P.

1. il Momento che mi è rimasto è stato quello del lavoro con i genitori e i bambini perché insieme a me hanno partecipato anche i miei bambini.

la cosa bella è stato vedere e sentire l'unione tra tutti la voglia di esserci e di partecipare a quel momento

2.

3. conoscere gli altri gruppi che stanno seguendo il nostro stesso percorso

4. mi è rimasta energia potenza fiducia e unione

7. A. F.

1. è il weekend che mi è piaciuto meno.

è stato però bello:

il gruppo genitori e figli, il KIAI mi è piaciuto tantissimo e mi ha emozionato molto, mi ha lasciato moltissimo il gioco del come stai e gli esercizi acrobatici a coppie

2. Ci sono stati momenti in cui si sono fatte più volte le stesse cose sugli stessi temi(brainstorming).

farei invece attività diverse di maggior spessore formativo con pratiche. farei venire un traduttore per il maestro giapponese perché aveva grandi difficoltà ad esprimere le sue idee.

3. il KIAI, perché disciplina per me del tutto nuova è molto al mio mondo e ai miei interessi

4.

8. E. C.

1. è stato molto utile perché mi ha dato spunti pratici da attivare con i bambini come i giochi con le Asana. è stato molto interessante il lavoro con i genitori che mi ha permesso di osservare le loro reazioni E cosa può essere lo Yoga educativo visto dalla loro prospettiva.

l'incontro con il maestro mi ha lasciato una grande calma e una Maggiore consapevolezza, mi ha lasciato utile esercizi sul respiro che uso quasi quotidianamente, anche l'incontro con il maestro di karate mi ha dato molta energia

2. mi è sembrato organizzato nella maniera migliore

3. molto piacevole per me è stato un incontro con il maestro Yahiro, ho ricevuto strumenti da utilizzare quotidianamente utili al mio benessere generale e al mio equilibrio come insegnante.

Ho goduto dei benefici emotivi(tranquillità serenità calma consapevolezza) anche nei giorni successivi

4.

9. E. F.

1. l'arte del Taiko, stimola grande forza e impegno

2. consiglieri un traduttore al maestro Yahiro, Perché a volte non comprendo bene il senso di ciò che dice

3. pressione sul bulbo oculare per preparazione al rilassamento per la visualizzazione.

mi è piaciuto molto perchè realmente si vedevano i colori creando un viaggio in se stessi.

4. molto energetico: come stai? benissimo! mantenendo il sorriso.

molto liberatorio: i movimenti consigliati con il grido KIAI.

10. C. R.

1.È stato un week-end intenso, ricco di stimoli su cui lavorare per arricchire e crescere personalmente. Come stai ? benissimo! crea il campo positivo: per me è stato importante perchè costantemente mi confronto con energie negative.

2.il confronto sulla valenza della restituzione ai genitori; ricordo che è stato fatto, più volte in piccolo e grande gruppo(palestra e centro RAM).

Personalmente nei gruppi a cui ho partecipato sono state dette le stesse cose, snellirei questo passaggio.

3.Più piacevoli le pratiche con il maestro Yahiro le pratiche con il maestro di karate, perchè il corpo è stato messo in movimento e ho sentito maggiore energia che fluiva in me ma anche nell'intero gruppo.

4.

11. A. G.

1.La lezione di restituzione di sabato mattina è stata molto divertente ho riso e visto famiglie giocare insieme.

Domenica, invece ho apprezzato molto alcune, tecniche di rilassamento fatte con il maestro, il finale con il concerto di Taiko e stato travolgente.

anche giocare con le asana mi ha divertito molto

2.

3. ascoltare il maestro mi ha dato molti spunti, sul lavoro con me stessa, dandomi la possibilità di meditazione più profonda che penso mi permetterà di prepararmi meglio prima della pratica.

4.

12. T. E.

1. TAIKO, KIAI, maestro Yahiro meraviglioso, maestro di Kiai molto bravo efficace e divertente.

2. durante la pratica avevamo poco spazio, per l'esecuzione tra una persona e l'altra.

3. Ho la preferenza sempre per la pratica come esercizi di respirazione e di ascolto .

insegnamenti di Yahiro concentrazione di spiritualità e di esperienza.

4. suono del TAIKO come il battito del cuore in risonanza con l'universo, 2 giorni intensi di pratica, teoria, profondità e spiriti guida, grazie.

13. V. A.

1. mi è piaciuto il confronto con molte altre persone, il senso di apertura che c'è stato tra i gruppi delle diverse sedi.

2. ho trovato ridondante la ripresa della condivisione nei gruppi anche il sabato pomeriggio nel senso che: le giornate sono state comunque molto impegnative (anche in termini di tempo) e forse dedicare così tanto spazio alla rielaborazione di gruppo ha portato via del tempo a qualche altra pratica (ad esempio le asana)

spesso le informazioni organizzative riferite ai tirocini etc. non vengono approfondite e lasciate poco chiare.

3. ho apprezzato molto la mattinata di sabato per la presenza dei genitori.

4.

14. O. P.

1. intenso e di forti emozioni. E' sempre bello ed emozionante lavorare con i bambini ed è ancor più coinvolgente con la partecipazione dei genitori.

interessante anche conoscere e far esperienza del KIAI, è stato molto interessante l'incontro con il maestro Yahiro che mi ha dato modo di riflettere su molte cose alcune già conosciute (ma sempre bene rinfrescare) e altre nuove come le pratiche all'apparenza semplici e banali sono risultate molto efficaci nello smuovere energie ed emozioni.

il Taiko nel finale è stato fantastico, vibrazioni fortissime e grande emozione.

2. per me ok così è stato bello

3. l'incontro con il maestro Yahiro perché ha esposto argomenti importanti e profondi per migliorare la qualità della vita

4.

15. M. R.

1. mi ha particolarmente emozionato il vedere come i genitori e bimbi riuscivano ad interagire tra loro e la gioia e disponibilità dimostrata dai bambini di essere coinvolti in giochi nei quali c'erano persone a loro sconosciute.

2. mi è sembrato che il tempo (solo una giornata) e il grande numero di persone non mi abbia permesso di sfruttare quanto il maestro Yahiro ci poteva trasmettere.

3. le attività/pratiche proposte dal maestro perché "entravano nel profondo".

4.

16. M. D. F.

1. esercizi e pratiche di rilassamento e la pratica finale con i tamburi.

2. ho trovato molto difficile comprendere il maestro e questo ostacolava la concentrazione.

anche il fatto di essere in così tanti corsisti non aiutava.

forse focalizzerei l'attenzione più sulle pratiche con il maestro perché secondo me ne abbiamo fatte poche.

3. conoscere nuove persone, lavoro a coppie, la pratica del KIAI

4.

17. G. P.

1. lavoro con il maestro.... pressione sui bulbi oculari, pranayama e meditazione sui genitori.

brainstorming sull'incontro con i genitori, asana di gruppo.

2. ambiente più ampio la domenica per riuscire a muoversi e ad avere possibilità di spazio personali.

traduttore per il maestro perché purtroppo incomprensibile.

farei fare al maestro solo le pratiche non già fatte (vedi eutonia)

3. acrobazie in coppie, e conoscere altri corsisti.

4.

18. A. L.

1. ho partecipato solo sabato mattina, perché malata, mi ha colpito molto l'energia positiva che si è creata durante la mattinata.

mi sono emozionata, nel vedere i bambini praticare con il papa o la mamma è stato un momento di unione tra i genitori e figli ricco d'amore e complicità.

2.

3. molto piacevole è stato vedere i bambini che guidavano gli adulti.

per un po' si sono invertiti i ruoli classici che prevedono l'adulto più competente dei piccoli. questo ha sicuramente aiutato la loro autostima a crescere.

4.

19. L. P.

1. Emotivamente mi ha coinvolto molto la meditazione finale dove il maestro ha usato la regressione per vedere, visualizzare i propri genitori, e arrivare a capire quanto è importante perdonare e ringraziare.

2. secondo me per fare le pratiche con il maestro eravamo in troppi.

3. le pratiche in coppia ad esempio quelle del respiro, del mandare messaggi senza parlare perchè devi confrontarti, con persone che non conosci e metterti alla prova.

20. F. G.

1. dal punto di vista emotivo l'elemento che più mi ha colpito è quello circa la serenità e seraficità con cui si possono affrontare momenti complessi.

l'essere stato trasportato dentro un atmosfera densa di concetti esperienze e riflessioni su argomenti complessi della nostra vita con serenità e metodo mi ha permesso di cogliere aspetti che altrimenti non sarebbero stati meno amplificati nei miei ragionamenti.

inoltre la forte risonanza interna del suono dei tamburi è stato un elemento che ha accompagnato i miei ricordi nei giorni successivi al week end.

2. probabilmente l'unica cosa da migliorare di questo week end è la disposizione spaziale e lo spazio dentro la palestra perchè in alcuni momenti è stato difficile trovare il proprio spazio per la pratica. altra cosa: avrei dato un po' più di spazio al maestro di karate.

3. a me è piaciuto il contatto con le persone delle altre province perchè mi ha permesso di confrontarmi con modalità diverse e nuovi approcci ai corsi di Y.ED.

PD REP 5° WE

Corso di formazioni Padova 5 week end

5-6 maggio

A. F.

1. Tantissimo! mi è piaciuto davvero tanto.

adoro i giochi di contatto, mi hanno riportato alla mia infanzia, li facevo con gli amici.
tanto divertimento e conoscenza dell'altro, tanta condivisione e relazione che fa crescere
l'anima.

ho amato molto l'incontro alle superiori perchè mi piace la relazione con gli adolescenti

2.nulla

3.i giochi perchè mi hanno dato la possibilità di divertirmi e rilassarmi e di conoscere meglio
quasi tutte le persone del gruppo

4.mi lasciano un po' dubbiosa i cambi di date sul fine del corso più per una questione
organizzativa che altro.

per il resto questo week è stato ottimo ben organizzato denso emozionalmente.

A. L.

1.E' stato un week end molto intenso da tutti i punti di vista fisico ed emotivo.

sono stata colpita soprattutto dalle pratiche di sabato pomeriggio, che avevano come filo
conduttore il tema dell'interconnessione e dell'interdipendenza, del dare e del ricevere.

questa esperienza si è rivelata molto significativa e queste tematiche , emerse durante la
condivisione con il bastone della parola, mi hanno permesso di focalizzare alcuni aspetti
della pratica dello yoga educativo che prima non erano presenti.

2. anche se l'ho trovato intenso non cambierei nulla di sostanziale

l'unica esigenza sarebbe quella di ricapitolare e riassumere anche brevemente quanto fatto.

praticare e prendere appunti, non è semplice.

3. i massaggi sono stati piacevoli

4.per esigenze personali avrei bisogno di sapere da ora le date del convegno

mi sembra di aver capito che si terrà il 10-11 novembre 18, quindi il 30 settembre non si farà
nulla, chiedo conferma ,grazie.

FRANCESCO G.

1.E' stato un week end pieno intenso ma rilassante, l'alternarsi di pratiche che mi hanno
attivato con altre che mi hanno rilassato, ha creato una combinazione che ha condotto a
uno stato di benessere.

anche il confronto con i corsisti degli altri corsi è stato piacevole, io ho avuto modo di far
coppia, con tutti gli "esterni" e devo dire che questo mi ha dato una spinta motivazionale in
più.

2. penso che questo week end sia stato ideale nei tempi, spazi e nei contenuti

3.scegliere è difficile ma la cosa più particolare è stata sicuramente l'esperienza con i
ragazzi della scuola superiore, mi è piaciuto il confronto con la loro modalità di gestione delle
attività, e mi è piaciuto interagire con loro e sentire il passaggio dalla loro diffidenza iniziale
ad una complicità d'intenti.

4. negli altri week end mi sono divertito tanto, ma in questo, poter esprimersi con attività di contatto mi è piaciuto ancora di più e mi ha divertito in modo diverso rispetto al solito

E. C.

1. Mi è rimasta la memoria corporea di tutte le pratiche fatte in maniera particolare i giochi di contatto.

mi è rimasta la bella sensazione di fluidità e unione provata con le pratiche sull'acqua proposte da Michela in particolar modo l'esercizio con il tamburo e la camminata dell'angelo. in quest'ultima ho capito quanta fatica facciamo a ricevere amore, a concedercelo e a credere alle parole "sei preziosa" "sei meravigliosa" etc. grazie!

2. nulla

3. piacevolissimi sono stati i massaggi e molto interessanti le motivazioni per cui si propongono ai bambini.

piacevoli perchè il contatto delicato è una cosa che ci fa sentire vivi ci fa dire "ci sono anche io".

4.

M. N.

1. L'incontro con la scuola Tito Livio, e lo scambio con gli studenti nei giochi di forza e di contatto, perchè è stato molto interessante vedere scomparire il loro imbarazzo e disagio dopo lo yoga educativo.

2. nulla

3. i giochi di contatto in cerchio e in condivisione, il massaggio, la camminata dell'angelo

4. nella camminata dell'angelo è stato bello sentirmi protetta dai miei compagni

A. G.

1. Incontrare i ragazzi delle superiori e interagire con loro mi ha dato modo di entrare in un mondo a me poco conosciuto, se non di ricordi miei passati

è stato molto bello poi analizzare la situazione a caldo con il gruppo

nel pomeriggio molti spunti di giochi sulla condivisione e sull'approccio all'altro che potrò utilizzare nel mio progetto /tesina che ho iniziato

sono tornata a casa serena e sicura del percorso che sto/stiamo facendo, "mi sento sostenuta".

2.

3. le varie tipologie di massaggio presentate nel pomeriggio di domenica sono state molto piacevoli ne avevo bisogno, inteso sia nel dare che nel ricevere.

4.

L. P.

1. Mi è piaciuta molto la lezione con i ragazzi del liceo in particolare il momento del massaggio a coppie con lo scambio di sensazioni vissute da entrambi
2. non cambierei nulla ! ci sono state tante pratiche, tutte interessanti e da mettere in atto.
3. la parte più piacevole è stata per me quella del massaggio a coppie per sentire il respiro del compagno e capire che oltre a ricevere si deve dare.
- 4.

T.. E.

1. Emozione dei massaggi fatti, rilassamento e molto divertimento durante i giochi di gruppo, lo yoga della risata.
2. più pause

3. adoro lo yoga della risata,

esercizi di massaggio perchè fanno entrare in contatto con noi stessi quanto con le altre persone

camminata dell'angelo trovo che sia un esercizio curativo, in quanto insegna ad aprirsi e darsi con amore incondizionato. insegna a ricevere amore purò

4.

E. F.

1. Il gioco del gruppo contatto "abbraccio di gruppo" perchè c'era l'abbandono della persona dentro il cerchio. la persona si sentiva accarezzata ovunque
2. nulla, questo week end è stato splendido
3. le varie tecniche di massaggio, molto bello il massaggio clown e anche massaggio a 5
4. darei maggiori informazioni sui benefici fisici del massaggio stimolerebbe poi nel riproporlo con maggior passione

M. P.

1. L'importanza del cerchio di chiusura nella pratica dello yoga educativo

la pratica della camminata dell'angelo che ha rivelato l'importanza della pratica della cura e della relazione con l'altro e della cura di se stessi, mi ha toccata, perchè nel mio lavoro mi prendo cura in famiglia mi prendo cura ma questo deve partire/ricaricarsi con un prendersi cura.

2. avrei dedicato più tempo alla pratica con la scuola superiore a all'interno dell'attività della visualizzazione e del cerchio di chiusura.

3. tutte le pratiche di massaggio, considerando anche l'importanza del dare e non solo del ricevere. cambiare il punto di prospettiva nel ringraziamento del compagno che ti aiuta, ad allenarti (durante le pratiche) e durante i massaggi.

4.suggerisco di inviare le informazioni, sugli aspetti organizzativi, (cambio data, tirocini etc.) via mail, poter dedicare un tempo definito alle domande /dubbi di tutti.

M. D. F.

1.E' stato un week end molto intenso emotivamente penso perchè le pratiche di contatto sono normalmente delle esperienze rare, soprattutto con delle persone poco conosciute. sperimentare attraverso il corpo è stato importante per rivivere delle sensazioni e dei bisogni come quello della cura che riportano all'infanzia. il ricordo delle cure, della vicinanza ricevuta oppure purtroppo della mancanza di cure quando ne sentivamo il bisogno, sono emozioni importanti che aiutano a comprendere maggiormente me stessa e forse a dedicarmi di più con più attenzione agli altri.

2.

3.Mi è piaciuto tutto: dalla pratica con i ragazzi delle scuole superiori alle pratiche di contatto. i giochi di rafforzamento e per rinsaldare la fiducia del gruppo

4.

P. P.

1.Questo week end mi ha regalato emozioni forti, sincere e profonde sentire così profondamente attraverso il contatto la presenza dell'altro è stato intenso. è come se avessi messo un paio di occhiali che mi hanno permesso di guardare l'energia dei miei compagni e anche la mia e che abbia gettato una nuova luce su tutto quello che stavamo facendo.

2. forse più tempo per sentire e dirigere le emozioni provate. più tempo per l'ascolto. o forse non cambierei nulla perchè alla fine è stato bello così, come una rivelazione inaspettata.

3.vivere momenti di contatto pieni di risorse di accoglienza di fiducia e di sostegno . se dovessi indicare pratiche direi il cammino dell'angelo i massaggio a coppie

4.ho adorato i tamburi liberi ed espressivi. Ringrazio per le informazioni sugli aggiornamenti

S. G.

1.L'esperienza di provare la forza del proprio fisico che credevo sinceramente minore

2.è molto impegnativo sia fisicamente che mentalmente.

darei più tempo di relax in quanto una persona che lavora sodo dal lunedì al venerdì sia fuori che in famiglia questi week end richiedono veramente un grande sforzo.

propongo di fare un giorno al mese o sabato o domenica.

3.dopo tutti questi esercizi molto fisici (compreso i diversi tipi di massaggio) è piacevole constatare che le barriere invisibili tra persona e persona non esistono quasi più. e ci si accetta così com'è il proprio corpo(magro grasso basso alto con le rughe ...etc.)

cadono molti condizionamenti relativi alla forma e all'estetica per guardare alla sostanza della persona (la sua vera essenza) e si fanno piacevoli scoperte.

4. sono felice di aver conosciuto persone che condividono con me lo y.e., ma anche un certo stile di vita(dalla passione per la lettura e lo studio) al cibo principalmente vegetariano ecc. poiché ho fatto anche educazione ambientale chiedo di utilizzare fronte retro per evitare di consumare tanti fogli di carta. fa parte anche questo del rispetto della vita.

molte grazie

G. P.

1.Moltissimo! visualizzazione ragazzi Tito Livio: me tra 10 anni... commovente

bagno di suoni di Michela (cuoricino) emozionante

andatura armoniosa

camminata dell'angelo. sblocco emotivo, abbraccio materno

massaggi di domenica... tecniche vincenti

2.nulla

3.lavoro di Michela

4.

S. F.

1.La bellezza del contatto e la sensazione che il gruppo si sia preso davvero cura di me. ho sentito una forte sensazione di vicinanza e profondo affetto.

credo che il contatto sia il modo più veloce ed immediato di approfondire una relazione

2.

3.la passeggiata dell'angelo mi ha coinvolto e travolto di emozioni, ho provato e percepito la cura e l'affetto degli altri e mi sono sentita profondamente amata.

4.

O. P.

1.E' stato molto gradevole divertente e forte

molte emozioni sono emerse in me nel dare e nel ricevere.

ho scoperto di aver forza e capacità che non pensavo, nonostante i miei punti deboli (schiena spalle ginocchio) che ogni tanto si fanno sentire.

2.sono stata bene perciò bene così

3.il contatto attraverso il massaggio, oltre che piacevole anche emozionante e rilassante

4.alcuni tipi di massaggio richiedono tempi un po' più lunghi e non so se possono essere praticati negli orari di scuola, a meno che non si tolga alle altre pratiche comunque importanti

comunque praticarli velocemente toglierebbe parte al risultato

V. A.

1. Durante la “passeggiata dell’angelo” mi sono resa conto di quanto tutti abbiamo bisogno un grande bisogno di abbracci e parole belle e di quanto questo faccia stare bene.

2. nulla, mi è piaciuto molto

3. mi è piaciuto la parte dedicata alla presentazione dei giochi di contatto fatta alla mattina di domenica.

mi è piaciuta la parte relativa al massaggio

la prima perchè mi sono divertita la seconda perchè mi sono rilassata

4.

L. Z.

1. Benessere per i massaggi che ci siamo scambiati

2. nulla

3. i massaggi sia riceverli che farli

4. mi è piaciuta l’esperienza dello yoga della risata e la pratica con i ragazzi delle superiori

M. P.

1. SABATO: un gran senso di unione di relazione di essere con l’altro e di prendermene cura

DOMENICA: esserci per l’altro e tanto divertimento nei giochi del mattino

2. è stato tutto perfetto

3. non saprei scegliere il week end è stato ricco di tantissimi spunti tutti molto belli

4. porterò a casa il tunnel dell’angelo e l’ascolto e la cura consapevole dell’altro

S. B.

1. La pratica della camminata dell’angelo.

ho sbloccato la mia necessità di essere curata, di sentirmi elogiata in maniera gratuita.

i giochi di fiducia, lasciarsi guidare, lasciare che gli altri siano amorevolmente responsabili della mia “incolumità” da mamma per un a volta non ho dovuto tenere le “redini”

2. la domenica mattina è stata fisicamente intensa darei più tempo al rilassamento per poter recuperare e riuscire a dare con il corpo e la mente meno stanchi.

3. i massaggi perchè sono coccole che nel quotidiano non si ricevono spesso

4. no

M. R.

1. Mi ha molto colpito la vibrazione del diaframma dello studente del Tito Livio che non riuscendo a trattenere il riso vibrava come una corda di chitarra, io lo percepivo distintamente sotto la mia nuca e lentamente come si rilassava.

inoltre in questi due giorni come faccio bene “prendersi cura dell’altro” solo per il fatto che è una persona esattamente come lo sono io.

2.

3. effettivamente dopo un po' non si riesce a capire se sia più piacevole dare o ricevere il massaggio, perchè anche cercare di offrire del benessere alla persona che hai di fianco fa sentire meglio te stessa.

4. continuo a pensare che queste attività siano necessarie all'interno della mondo della scuola che richiede agli alunni "prestazioni" che non li fanno spesso sentire a loro agio.

C. R.

1. Emotivamente mi ha fatto riconoscere molte emozioni e ricordi ,anche dolorosi ma curati dall'ambiente e dai corsisti, nel senso che il clima positivo e gioioso ha scacciato i pensieri bui

2. nulla

3. non riesco a trovare qualcosa di più piacevole nel senso che ogni attività è stata positiva per tanti aspetti, dallo scarico fisico al rilassamento a provare i propri limiti a lasciarsi andare con fiducia

4. utile il pranzo comunitario in sede, take care !

M. Q.

1. E' molto difficile dire che cosa mi ha emotivamente toccata, perchè tutte le pratiche ci sono state hanno lavorato molto sulle emozioni ognuna a modo suo.

ma quello che più mi è arrivato in profondità è stato il lavoro con Michela

2. nulla

3. la parte dei massaggi è stata davvero un tocco sana, bella!

4. ci sono stati molti momenti intensi e piacevoli sarebbe utile avere un manuale per seguire il percorso con più disinvoltura almeno per le prime pratiche. magari suddiviso per momenti e argomenti

PD REP 6° WE

Corso di formazione Padova 6° week end

26/27 maggio

M. D. F.

1. È stato un weekend. molto gioioso a partire dallo stage con i bambini dell'infanzia condotti da Arianna, ho ricevuto dai miei compagni molti spunti interessanti durante le condivisioni.
2. Più che cambiare sarebbe bello lavorare ancora con Arianna

3. La pratica del mandala , nel farla ,da non capire inizialmente cosa volesse dire ,ha acquisito pian piano un significato piacevole per me. Il massaggio a coppie: questa volta ho trovato molto piacevole offrire

4.

E. C.

1. Di questo week end mi è rimasto piacevolmente la fase di preparazione alla compilazione del testo scritto. il mantra recitato che mi ha fatto vibrare il cuore e gli esercizi di radicamento per stimolare la lucidità mentale, perché è stato molto utile a sciogliere un po' la tensione e l'ansia da prestazione.

2. mi piacerebbe alla fine di ogni weekend venisse consegnata una specie di dispensa sugli argomenti trattati invece che ricevere le foto via WhatsApp

3. i massaggi a coppie sono stati molto piacevoli le oscillazioni i massaggi all'addome i massaggi cervicali e quelli distensione della fronte sul terzo occhio. perché hanno permesso di rilassare molte tensioni muscolari accumulate durante l'ultimo periodo e riportare un po' di equilibrio a livello fisico ed emotivo.

4.

A. F.

1. Felicità Gioia compiutezza accettazione non so dire il perché. è un sentimento profondo che sgorga da dentro, forse anche dovuto al fatto che mi rendo conto che sono riuscita ad arrivare alla fine di questo bellissimo percorso e poi ho amato la lezione di Arianna e il mantra il mandala è il massaggio Meiso Shiatsu.

2. come ho avuto modo di dire altre volte accorgerei momenti di scambio di appunti e di condivisione di ciò che si è scritto non per toglierli ma renderli meno lunghi perché diventano dispersivi e noiosi e si diffonde un sentimento comune di delusione.

3. ho adorato colorare il mandala perché svuota la testa e ti riporta alla tua infanzia della vita a colori alla semplicità dei momenti ho amato il mantra giapponese anche se all'inizio quasi mi infastidiva ma poi ho trovato un ritmo meraviglioso ho sentito Gioia felicità e desiderio di continuare a farlo in più ho sentito in un unico suono dalla bocca dello stomaco alla testa che vibrava E immaginavo un occhio verde

4. sono fiera di me felice di ciò che abbiamo fatto sono innamorata di ciò che avete trasmesso mi manca l'aspetto organizzativo capire come muovermi nel rapporto con le scuole.

C. R.

1. gioia del lavorare e del condurre gruppi di scuole dell'infanzia

2.

3. pratica del massaggio pomeriggio della domenica perché ho svuotato la mente

4.

L. Z.

1. la pratica con i bambini perché è stata insegnamento

2. tutto bene

3. la pratica di massaggio, perché è stata molto rilassante

4. tanta allegria e senso di unione

L. P.

1. è stato un week-end intenso ma che ha portato al rilassamento alla centratura di sé ricco di vibrazioni positive.

2.

3. le pratiche di contatto svolte nel pomeriggio di domenica in coppia perché si dà e si riceve. Inoltre si raggiunge uno stato profondo di rilassamento e svuotamento della mente.

è stato piacevole lavorare con i bambini dell'infanzia e vedere la professionalità di Arianna persona stupenda da valorizzare ancora di più

4.

A. L.

1. grazie alla pratica finale mi è rimasta una grande calma.

è stato un weekend molto ricco: esperienza scuola primaria con l'istruttrice Arianna, le pratiche a coppie, il mandala il test.

2. avrei dato più tempo alle indicazioni didattiche che Arianna ci ha offerto con molta competenza ma forse un po' frettolosamente per il poco tempo a disposizione.

3. mi sono piaciute tantissimo le pratiche fatte con i bambini dell'infanzia il massaggio e anche il mandala

4. come gli altri weekend anche questo è stato molto ricco intenso stimolante

R. B.

1. la pratica del massaggio è stata un dono prezioso mi sento rigenerata è più giovane.

dal punto di vista emotivo è stata un'apertura è un incontro con l'altro.

2. sviluppare di più la cornice teorica e simbolica dell'uso dei Mandala e proporrei la costruzione personale di mandala senza fotocopie precostituite. per proporre una tecnica che può arrivare in profondità è che può aumentare i tempi di attenzione dei ragazzi.

3. lo stage alla scuola dell'infanzia è stato piacevole e coinvolgente operatore Arianna fantastico. È stato molto utile osservare uno stile di conduzione giocoso e coinvolgente diverso completamente da quelli vissuti negli altri stage.

4. Sono arrivata stanca e sfinita torno a casa con un'energia calma

G. P.

1. Condivisione con Massimo la forza di essere assieme e la bellezza del gruppo ,mantra massaggio di mezzo Shiatsu.

2. no informazioni pratiche no polemiche meno tempo agli aspetti sulla scuola dell'infanzia come brain storming E passerei subito all'esposizione di Arianna

3. mantra pratica di radicamento Mandala pratiche Shiatsu

4.

M. R.

1. calma perché si ha l'incontro con la scuola dell'infanzia che le attività svolte in palestra le ho sentite rassicuranti

2. avrei dato più tempo all' istruttrice Arianna, perché ha fornito molti spunti veramente arricchenti

3. il massaggio finale che è arrivato in profondità l'incontro con i bimbi dell'infanzia, conoscere capire che ci sono un'infinità di modalità e procedure da trasmettere ai bambini.

4.

M. P.

1. incontro con Arianna che mi ha dato molti spunti utili per la realizzazione di un percorso di yoga educativo, Grande entusiasmo e creatività, questo incontro lo anticiperei

2. proporrei delle attività di Role playing di yoga educativo cioè fare delle situazioni tra di noi di stesura di un progetto di yoga educativo e realizzazione facendo a turno i bambini o gli istruttori

3. La lettura pratica del mantra perché per me era la prima volta di un'esperienza così lunga e nuova

4. nella pratica con i bambini della scuola dell'infanzia il numero di consigli di corsisti non consentiva la partecipazione di tutti forse conveniva dividerci in più gruppi

F. M. S.

1. la ripetizione del Sutra del Loto perché la vibrazione nel riso nata all'interno e le pratiche di radicamento perché con l'urlo mi sono sentita allo stesso tempo che scaricavo tensione e stress è che mi caricavo di energie positive.

2. Non cambierei niente perché è stato estremamente piacevole e rilassante

3. il massaggio Shiatsu perché è stato un momento di Profondo rilassamento e armonia

4.

V. A.

1. una forte carica: la pratica di sabato mattina mi è piaciuta molto e mi ci sono molto ritrovata ho avuto la sensazione di essere sulla strada giusta

2. nulla Questo weekend mi è piaciuto molto

3. oltre alla mattinata di sabato mi è piaciuta la pratica dei 6 movimenti base a coppie di sabato pomeriggio e il massaggio di domenica pomeriggio

4. come già scritto in precedenza chiederei Maggiore chiarezza rispetto alla gestione dei tirocini e della pratica

M. N.

1. Sono profondamente grata per l'energia datami dal insieme del gruppo

2. Forse farei l'incontro con i bambini per pratica più lungo

3. il trattamento finale di massaggio

4. è stato molto formativo l'incontro con Arianna sabato alla scuola dell'infanzia di Terradura

L. S.

1. il massaggio dell'ultimo pomeriggio che mi ha ricordato tanto un anno in cui mi ero iscritta al primo anno di shiatsu è un paio di mosse che recentemente mi ha fatto sotto la nuca una signora che pratica cranio sacrale.

e la cosa che mi è piaciuta di più perché mi ha portato uno stato di rilassamento molto più profondo di altre pratiche interessanti ma su di me meno incisive

2.

3. vedi risposta numero uno

4. metterei sempre la pratica del massaggio sia ad inizio e fine giornata sia per attivare meglio lo stato di veglia e consapevolezza sia per generare magari gli animi dei colleghi più oppositori prima delle discussioni

F. T.

1. Unione con il gruppo di Padova benessere del massaggio finale la stima verso la professionalità di Arianna nelle scuole di infanzia e il dispiacere che il corso sia finito

2. niente perché sono sempre stata bene abbiamo fatto poca teoria e tanta pratica ed è fondamentale per la formazione
3. la pratica nella scuola d'infanzia i massaggi e le leve HAN NYA SHIN GYO perché sono esperienze pratiche intense
4. voglio ringraziare lì da Massimo e referenti di Padova l'accoglienza del gruppo di Padova per questa splendida e intenso weekend sono molto triste che la formazione sia conclusa Grazie Bacioni

G. A.

1. gioco di leve a coppie, HAN NYA SHIN GYO, colorare il mandala
2. non cambierei nulla Questo weekend è stato molto rilassante pratico, divertente
3. massaggio Shiatsu una tecnica che mi attira molto e provate proprio fantastica sia nel dare che nel ricevere
- 4.

T. E.

1. rilassamento allegria condivisione amore
2. niente
3. trattamento finale di massaggio
4. avrei aggiunto più pratica concreta come yoga educativo con i bambini nelle scuole.

BL REP 2° WE

1) R. F.

Avevo partecipato l'anno scorso alla presentazione del Corso perciò sapevo in parte cosa avrei trovato. Sono state due giornate intense positive, molto bella l'esperienza in palestra con i bambini, credo sia la cosa che mi ha colpita di più. È stato molto utile vedere la pratica e poi fare insieme la teoria. Molto utile anche il massaggio a coppie per poter capire bene cosa bisogna fare e cosa si sente. A causa della mia stanchezza mi rendo conto di non essere riuscita a dare il meglio, ma sicuramente ho cercato di assorbire il più possibile e mi sono trovata molto bene nel gruppo. Sento come sento è la frase che mi porto dietro oggi. Mi sento stanca, ma molto contenta di aver partecipato. Sicuramente avrò bisogno di un po' di tempo per interiorizzare bene tutti gli insegnamenti ricevuti in questi due giorni, ma l'importante è partire con qualcosa e poi aggiungere come si è detto. grazie di cuore a presto.

2) M. D. C.

In questi due giorni molto è stato fatto e molto ho appreso. La cosa più importante ed emozionante è stata la lettura da parte del maestro Massimo della poesia sulle priorità del bambino. Mi ha fatto tanto pensare in modo più consapevole ai bambini alla loro vivacità e alla loro gioia di vivere. La mia domanda interiore: chi sono io per bloccare, frenare o limitare la loro gioia di vivere questa età. Altri sono stati i momenti di apprendimento che mi hanno portata a riflettere e a cercare in me le risposte e spero di poter darmi delle risposte per poter migliorare i miei bambini che hanno tanto bisogno di aiuto per crescere felici e sereni.

3) C. S.

Oggi abbiamo terminato il primo week del corso. Mi sento molto motivata e non vedo l'ora di mettere in pratica quanto imparato, anche se il week è stato molto intenso torno a casa non stanca ma carica di energia nuova! Sono felice anche perché ho conosciuto un nuovo stile di yoga, l'Okido, del quale non avevo conoscenza ma avrò modo di informarmi, questo mi porta come ha detto Massimo a sentirmi capita ed accogliere tutto quello che mi arriva senza giudizio ma sentendomi sempre arricchita. Mi sarebbe forse piaciuto dedicare più tempo alla fisiologia e alle asana nella varie fasi evolutive è un argomento che mi interessa mi è dispiaciuto farlo velocemente. Mi è molto piaciuto il momento di condivisione e unione del gruppo

4) N. A. V. D. M.

Lo yoga è davvero per tutti, grandi e piccini, neofiti ed esperti. È azione a doppio senso: si muove il corpo per aprire la nostra mente o apriamo la nostra mente per acquisire un nuovo schema motorio. Yoga è respiro, concentrazione, consapevolezza e centratura. La sua pratica favorisce anche la socialità lo stare insieme gli altri e perciò è un'attività che incentiva l'inclusione. Diffondiamolo il più possibile e gioiamo di tutte le emozioni che ci regala.

5) M. M.

In queste due giornate provo gratitudine per quanto ho incontrato e compreso, per le persone che guidano con presenza, competenza e organizzazione e per persone che come me seguono. Ultimamente mi sento molto formata e sono felice di dire che mi ritrovo spesso nel posto giusto e nel momento giusto per me e con persone giuste. Sto attraversando un momento di grande vulnerabilità e sentendomi più aperta e meno schermata spesso mi ritrovo a vivere momenti di commozione che a volte mi fermano e mi portano ad un mio vissuto da bambino, che sto imparando ad accogliere. Mi sono molto emozionata il primo giorno nell'ascoltare l'urlo del bambino dove io stessa mi sono sentita quel bambino. Mi è molto piaciuto lavorare durante lo stage e vedere come la lezione fosse gestita e

abbia svolto un processo di evoluzione graduale ed equilibrata. Ringrazio per la teoria supportata dalla pratica e da una ricerca verso un sentire interiore e profondo. Grazie al prossimo incontro.

6) W. L.

Gratitudine, questa è la parola che mi ha accompagnata in questi due giorni. Gratitudine verso i maestri per la loro generosità nel donare esperienza e conoscenza piene di passione e amore. Gratitudine per la mia famiglia che mi supporta concedendomi spazio e tempo. Gratitudine verso me stessa per aver accettato di vuotare la tazza per accogliere quel che arriva.

Non sono costante nella pratica dello yoga, ma con grande rispetto posso dire che negli anni la mia vita è diventata molto yoga e questo ha portato luce anche nei momenti più bui.

Far avvicinare i bambini allo yoga è un atto d'amore perché si dà loro uno strumento estremamente duttile per affrontare il viaggio verso la realizzazione di loro stessi.

7) E. T.

prima giornata di ritorno a casa con grande stanchezza unita ad una sensazione di preoccupazione per non riuscire ad apprendere il necessario. Concludo il secondo week con maggiore serenità: non so dove mi porterà questo percorso, ma di certo mi aiuterà ad avere maggiore consapevolezza del mio io. Lo yoga, disciplina a me totalmente sconosciuta, sta diventando un mezzo, uno strumento di conoscenza del mio corpo, una modalità di approccio all'altro. Le famose posizioni asana mi aiuteranno. Di questa giornata mi ha colpito molto il bisogno di parlare di me stessa, dei miei obiettivi e ascoltare gli altri componenti del gruppo rende empatici.

8) T. Q.

Da queste due giornate trascorse la prima considerazione che mi sono rimaste impresse sono queste: dalla presenza fatta da ciascuno di noi della sua esperienza di vita si intuisce che tutti cerchiamo qualcosa che valorizzi noi stessi. Cerchiamo quindi attraverso questa disciplina corpo-mente di ritrovare un nostro equilibrio. Abbiamo estremo bisogno di rilassare la nostra mente e di cercare di ritrovare il positivo di noi stesse in particolare attraverso la respirazione. Sento che dovrò concentrare maggiormente il mio lavoro in palestra sulla fase di rilassamento e respirazione. Questa attività, in particolare alle scuole elementari potrà dare ai ragazzi l'opportunità di imparare a muoversi con una corretta respirazione da attuare poi in qualsiasi fase della giornata.

9) M. Z.

Da questo weekend mi porto a casa nuove consapevolezze , il cuore pieno di gioia ed entusiasmo. Mi piace questo gruppo, mi è piaciuto lavorare sul mio corpo e su me stessa. Mi porto a casa ottimi spunti di riflessione, in modo particolare sull'importanza del radicamento a terra e del respiro lungo e consapevole, base importantissima per essere in equilibrio nel qui ed ora, per affrontare le diverse situazioni della vita. Sento che mi sto arricchendo e che questo è positivo. Al momento prevale in me il bisogno di lavorare su me stesso perché voglio migliorarmi come persona, come mamma, compagna, insegnante, amica. Sono felice di essere qui e di aver trascorso questo weekend insieme. Vorrei fare il bis già la prossima settimana.

10)A. B.

rafforzare il gruppo con la condivisione aiuta la sinergia lo scambio di idee. Interessante invitare esterni per arrivare altri stimoli e influenze. Aiuta anche lo studio dell'anatomia lavorando sugli asana. Respiro, concentrazione le tecniche per sapere come spiegare diventano importanti. Stage come momenti di vita reale in classe diventano fondamentali

11) L. M.

Ho iniziato il corso con grandi aspettative che al momento sono state realizzate. Proporre questo nuovo modo ai ragazzi, da loro una centratura rispetto ai valori che devono trovare dentro se stessi. Questa è senza dubbio un'ottima strada. Vi ringrazio di tutti gli strumenti che ci state dando con l'esperienza e con i testi di approfondimento e consultazione. Non sarebbe male avere anche una dispensa delle lezioni ma sono convinta che ci state già pensando. Confesso che questa notte è stata lunga ed ho percepito la fatica di riordinare la grande quantità di stimoli, nozioni, emozioni che passano dal cuore. Grazie.

12) G. C. F.

La prima cosa che sento di scrivere è grazie per donarmi questa grande e fantastica esperienza che sento dal profondo del mio cuore, mi aiuterà tantissimo. Gli ultimi trent'anni della mia vita gli ho passati tra esperienze positive e purtroppo anche negative, che la vita ha voluto regalarmi nel mondo dello sport, della danza e dei bambini e a questo mondo io devo la vita perché mi ha reso oggi la donna che sono, la mamma che sono e l'insegnante che sono. Ora nella mia vita ci siete anche voi e sono sicura che fra non molto dirò che lo yoga educativo ha contribuito a rendermi ancora più forte, coraggiosa sicura e aperta e la cosa più importante aiuterà anche la mia piccola Honey mia figlia, un altro motivo del perché sono qui oltre ai tanti bombi che dal 2000 sono diventati parte della mia vita.

13) S. D. F.

Questi primi due giorni di corso sono stati abbastanza impegnativi per me, a sento di aver ricevuto veramente molto. Il contatto sia fisico che mentale con gli altri partecipanti è stato molto forte e anche se abbiamo passato poco tempo insieme credo si sia già creata tra noi l'atmosfera del vero gruppo. È nata in me una curiosità per tutto ciò che è yoga quindi in questo periodo cercherò di praticare le tecniche e soprattutto informarmi maggiormente. A livello sia fisico che mentale direi che ora sono un 5. Mi sento molto più serena e rilassata, anche per questo vi ringrazio molto.

14) E. D.

Ho il senso che mentre vivo sempre più i momenti dello yoga educativo e soprattutto pratico e vivo con corpo mente e spirito le pratiche, incorporo doni di benessere. Sono arrivata qui tutta rotta e torna a casa magari un po' indolenzita ma certamente più centrata e più serena.

15) C. R.

questi due giorni mi hanno regalato tantissime emozioni, ho apprezzato veramente tutto. Il primo giorno l'esperienza nella scuola con i bambini è stata straordinaria , mentre i giochi di scarico del pomeriggio mi hanno permesso di comprendere un po' i miei nuovi compagni di viaggio. Il secondo giorno le pratiche di riscaldamento e stiramento della mattina sono state molto piacevoli seguite poi da un'emozionante ascolto delle condivisioni di tutti, infine mi è piaciuto molto la possibilità di entrare un po' in profondità nella fisiologia delle asana dello yoga. Con immensa gratitudine a presto.

10) R. F.

Avevo partecipato l'anno scorso alla presentazione del Corso perciò sapevo in parte cosa avrei trovato. Sono state due giornate intense positive, molto bella l'esperienza in palestra con i bambini, credo sia la cosa che mi ha colpita di più. È stato molto utile vedere la pratica e poi fare insieme la teoria. Molto utile anche il massaggio a coppie per poter capire bene cosa bisogna fare e cosa si sente. A causa della mia stanchezza mi rendo conto di non essere riuscita a dare il meglio, ma sicuramente ho cercato di assorbire il più possibile e mi sono trovata molto bene nel gruppo. Sento come sento è la frase che mi porto dietro oggi. Mi sento stanca, ma molto contenta di aver partecipato. Sicuramente avrò bisogno di un po' di tempo per interiorizzare bene tutti gli insegnamenti ricevuti in questi due giorni, ma l'importante è partire con qualcosa e poi aggiungere come si è detto. grazie di cuore a presto.

11) M. D. C.

In questi due giorni molto è stato fatto e molto ho appreso. La cosa più importante ed emozionante è stata la lettura da parte del maestro Massimo della poesia sulle priorità del bambino. Mi ha fatto tanto pensare in modo più consapevole ai bambini alla loro vivacità e alla loro gioia di vivere. La mia domanda interiore: chi sono io per bloccare, frenare o limitare la loro gioia di vivere questa età. Altri sono stati i momenti di apprendimento che mi hanno portata a riflettere e a cercare in me le risposte e spero di poter darmi delle risposte per poter migliorare i miei bambini che hanno tanto bisogno di aiuto per crescere felici e sereni.

12) C. S.

Oggi abbiamo terminato il primo week del corso. Mi sento molto motivata e non vedo l'ora di mettere in pratica quanto imparato, anche se il week è stato molto intenso torno a casa non stanca ma carica di energia nuova! Sono felice anche perché ho conosciuto un nuovo stile di yoga, l'Okido, del quale non avevo conoscenza ma avrò modo di informarmi, questo mi porta come ha detto Massimo a sentirmi capita, ad accogliere tutto quello che mi arriva senza giudizio ma sentendomi sempre arricchita. Mi sarebbe forse piaciuto dedicare più tempo alla fisiologia e alle asana nella varie fasi evolutive è un argomento che mi interessa mi è dispiaciuto farlo velocemente. Mi è molto piaciuto il momento di condivisione e unione del gruppo

13) N. V. D. M.

Lo yoga è davvero per tutti, grandi e piccini, neofiti ed esperti. È azione a doppio senso: si muove il corpo per aprire la nostra mente o apriamo la nostra mente per acquisire un nuovo schema motorio.

Yoga è respiro, concentrazione, consapevolezza e centratura. La sua pratica favorisce anche la socialità lo stare insieme gli altri e perciò è un'attività che incentiva l'inclusione. Diffondiamolo il più possibile e gioiamo di tutte le emozioni che ci regala.

14) M. M.

In queste due giornate provo gratitudine per quanto ho incontrato e compreso, per le persone che guidano con presenza, competenza e organizzazione e per persone che come me seguono. Ultimamente mi sento molto formata e sono felice di dire che mi ritrovo spesso nel posto giusto e nel momento giusto per me e con persone giuste. Sto attraversando un momento di grande vulnerabilità e sentendomi più aperta e meno schermata spesso mi ritrovo a vivere momenti di commozione che a volte mi fermano e mi portano ad un mio vissuto da bambino, che sto imparando ad accogliere. Mi sono molto emozionata il primo giorno nell'ascoltare l'urlo del bambino dove io stessa mi sono sentita quel bambino. Mi è molto piaciuto lavorare durante lo stage e vedere come la lezione fosse gestita e abbia svolto un processo di evoluzione graduale ed equilibrata. Ringrazio per la teoria supportata dalla pratica e da una ricerca verso un sentire interiore e profondo. Grazie al prossimo incontro.

15) W. L.

Gratitudine, questa è la parola che mi ha accompagnata in questi due giorni. Gratitudine verso i maestri per la loro generosità nel donare esperienza e conoscenza piene di passione e amore. Gratitudine per la mia famiglia che mi supporta concedendomi spazio e tempo. Gratitudine verso me stessa per aver accettato di vuotare la tazza per accogliere quel che arriva.

Non sono costante nella pratica dello yoga, ma con grande rispetto posso dire che negli anni la mia vita è diventata molto yoga e questo ha portato luce anche nei momenti più bui.

Far avvicinare i bambini allo yoga è un atto d'amore perché si dà loro uno strumento estremamente duttile per affrontare il viaggio verso la realizzazione di loro stessi.

E. T.

prima giornata di ritorno a casa con grande stanchezza unita ad una sensazione di preoccupazione per non riuscire ad apprendere il necessario. Concludo il secondo week con maggiore serenità: non so dove mi porterà questo percorso, ma di certo mi aiuterà ad avere maggiore consapevolezza del mio io. Lo yoga, disciplina a me totalmente sconosciuta, sta diventando un mezzo, uno strumento di conoscenza del mio corpo, una modalità di approccio all'altro. Le famose posizioni asana mi aiuteranno. Di questa giornata mi ha colpito molto il bisogno di parlare di me stessa, dei miei obiettivi e ascoltare gli altri componenti del gruppo rende empatici.

16) T. Q.

Da queste due giornate trascorse le prima considerazione che mi sono rimaste impresse sono queste : dalla presenza fatta da ciascuno di noi della sue esperienza di vita si intuisce che tutti cerchiamo qualcosa che valorizzi noi stessi. Cerchiamo quindi attraverso questa disciplina corpo-mente di ritrovare un nostro equilibrio. Abbiamo estremo bisogno di rilassare la nostra mente e di cercare di ritrovare il positivo di noi stesse in particolare attraverso la respirazione. Sento che dovrò concentrare maggiormente il mio lavoro in palestra sulla fase di rilassamento e respirazione. Questa attività, in particolare alla scuole elementari potrà dare ai ragazzi l'opportunità di imparare a muoversi con una corretta respirazione da attuare poi in qualsiasi fase della giornata.

17) M. Z.

Da questo weekend mi porto a casa nuove consapevolezza , il cuore pieno di gioia ed entusiasmo. Mi piace questo gruppo, mi è piaciuto lavorare sul mio corpo e su me stessa. Mi porto a casa ottimi spunti di riflessione, in modo particolare sull'importanza del radicamento a terra e del respiro lungo e consapevole, base importantissima per essere in equilibrio nel qui ed ora, per affrontare le diverse situazioni della vita. Sento che mi sto arricchendo e che questo è positivo. Al momento prevale in me il bisogno di lavorare su me stesso perché voglio migliorarmi come persona, come mamma, compagna, insegnante, amica. Sono felice di essere qui e di aver trascorso questo weekend insieme. Vorrei fare il bis già la prossima settimana.

10)A. B.

rafforzare il gruppo con la condivisione aiuta la sinergia lo scambio di idee. Interessante invitare esterni per arrivare altri stimoli e influenze. Aiuta anche lo studio dell'anatomia lavorando sugli asana. Respiro, concentrazione le tecniche per sapere come spiegare diventano importanti. Stage come momenti di vita reale in classe diventano fondamentali

16) L. M.

Ho iniziato il corso con grandi aspettative che al momento sono state realizzate. Proporre questo nuovo modo ai ragazzi, da loro una centratura rispetto ai valori che devono trovare dentro se stessi. Questa è senza dubbio un'ottima strada. Vi ringrazio di tutti gli strumenti che ci state dando con l'esperienza e con i testi di approfondimento e consultazione. Non sarebbe male avere anche una dispensa delle lezioni ma sono convinta che ci state già pensando. Confesso che questa notte è stata

lunga ed ho percepito la fatica di riordinare la grande quantità di stimoli, nozioni, emozioni che passano dal cuore. Grazie.

17) G. C. F.

La prima cosa che sento di scrivere è grazie per donarmi questa grande e fantastica esperienza che sento dal profondo del mio cuore, mi aiuterà tantissimo. Gli ultimi trent'anni della mia vita gli ho passati tra esperienze positive e purtroppo anche negative, che la vita ha voluto regalarmi nel mondo dello sport, della danza e dei bambini e a questo mondo io devo la vita perché mi ha reso oggi la donna che sono, la mamma che sono e l'insegnante che sono. Ora nella mia vita ci siete anche voi e sono sicura che fra non molto dirò che lo yoga educativo ha contribuito a rendermi ancora più forte, coraggiosa sicura e aperta e la cosa più importante aiuterà anche la mia piccola Honey mia figlia, un altro motivo del perché sono qui oltre ai tanti bombi che dal 2000 sono diventati parte della mia vita.

18) S. D. F.

Questi primi due giorni di corso sono stati abbastanza impegnativi per me, a sento di aver ricevuto veramente molto. Il contatto sia fisico che mentale con gli altri partecipanti è stato molto forte e anche se abbiamo passato poco tempo insieme credo si sia già creata tra noi l'atmosfera del vero gruppo. È nata in me una curiosità per tutto ciò che è yoga quindi in questo periodo cercherò di praticare le tecniche e soprattutto informarmi maggiormente. A livello sia fisico che mentale direi che ora sono un 5. Mi sento molto più serena e rilassata, anche per questo vi ringrazio molto.

19) E. D.

Ho il senso che mentre vivo sempre più i momenti dello yoga educativo e soprattutto pratico e vivo con corpo mente e spirito le pratiche, incorporo doni di benessere. Sono arrivata qui tutta rotta e torna a casa magari un po' indolenzita ma certamente più centrata e più serena.

20) C. R.

questi due giorni mi hanno regalato tantissime emozioni, ho apprezzato veramente tutto. Il primo giorno l'esperienza nella scuola con i bambini è stata straordinaria , mentre i giochi di scarico del pomeriggio mi hanno permesso di comprendere un po' i miei nuovi compagni di viaggio. Il secondo giorno le pratiche di riscaldamento e stiramento della mattina sono state molto piacevoli seguite poi da un'emozionante ascolto delle condivisioni di tutti, infine mi è piaciuto molto la possibilità di entrare un po' in profondità nella fisiologia delle asana dello yoga. Con immensa gratitudine a presto.

BL REP 3° WE

1) . F.

1. Positivo. Ho conosciuto meglio le mie compagne di corso. Ho vinto la paura di provare a raccontare una storia durante la visualizzazione, ho cercato di fare del mio meglio. Mi ha colpito un ragazzo della scuola media che ripeteva: che bello, bellissimo! , durante il massaggio a coppie. Mi è piaciuto ascoltare gli altri mentre raccontavano le proprie impressioni ed esperienze.
2. Mi sarebbe piaciuto fare una piccola passeggiata durante la pausa della domenica
3. Mi sono piaciute le visualizzazioni con rilassamento, credo sia la parte nella quale mi devo esercitare di più per poterla fare con i ragazzi. Mi sono piaciuti gli esercizi di respiro a coppie.
4. Interessante la riflessione sul tema: quali due parti di te vorresti unire? Da elaborare. Interessante il tema delle life skills abbinate allo yoga. Non avevo mai pensato al fatto che le asana aiutano a formare in corpo forte, stabile, capace di creatività.
5. Lo yoga nella vita quotidiana di tutti. Come evitare pregiudizi, ad esempio quando i genitori non vogliono che il proprio figlio faccia yoga.

2) M. D. C.

1. Tante emozioni. Comprensione delle attività esposte ed eseguite sia personalmente sia in coppia. Il solo studio mi è servito, ho avuto bisogno proprio delle attività pratiche, fondamentali per chi vuole capire un mondo profondo.
2. Avrei bisogno di qualche dispensa per poter affrontare i punti necessari e importanti che mi possono servire per una discreta preparazione sia teorica sia pratica.
3. Il lavoro svolto con i ragazzi delle medie perché è stata un'esperienza particolare, viva. Dove ho avuto la possibilità di vedere varie espressioni dei ragazzi e il cambiamento degli stessi nelle attività proposte.
4. Tante sono state le sensazioni: benessere, accoglienza, rispetto, ascolto e fatica. Dubbio: sarò in grado di capire fino in fondo la filosofia dello yoga e riuscire ad acquisire le competenze necessarie per lavorare con i miei bambini?
5. La comunicazione

3) C. S.

1. Mi ha aiutato a fare luce e a rispondere alle domande che mi sto ponendo quindi torno a casa almeno serena ed arricchita.
2. Vorrei si potesse valutare i tempi anche se so che il tempo è tiranno.
3. Qui scopro il piacere di lavorare in copia e con gli altri.
4. Mi ha molto emozionato l'abbraccio perché è come se fossi entrata davvero in sintonia con la mia compagna e che potessi sentire cosa provava anche lei ed erano sensazioni comuni.
5. Come poter crescere bambini liberi. Lo dico come mamma non come istruttrice. Io voglio che mio figlio cresca libero quindi vorrei essere per lui una guida per questo.

4) N. V. D.M

1. La sintonia con noi stessi di conseguenza e con gli altri che si instaura nell'esecuzione dei diversi esercizi. Si raggiunge un livello di empatia che porta ad una grande e profonda armonia.
2. Aggiungere qualche pratica in più di asana perché la pratica personale è fondamentale e non basta mai
3. Tutti gli esercizi in coppia perché creano complicità, empatia sono piacevoli.
4. NESSUNA RISPOSTA
5. Riconoscere ed individuare i talenti innati.

5) M. M.

1. Mi è rimasto il desiderio di approfondire le visualizzazioni e di portarle nel mio quotidiano per farle diventare un modo per prepararmi ad una situazione o per risolvere un problema.
2. Trovo organizzazione mi ritrovo guidata da persone competenti, mi fido, va bene così.
3. Mi è piaciuto molto lavorare in coppia sia a livello fisico che come scambio emotivo e intellettuale.
4. Mi piace molto sia fare che ricevere i massaggi. Credo possa essere un modo delicato entrare in connessione. Vorrei sviluppare e farò esercizi nel respiro addominale e nel rinforzare e percepire il tandem.
5. Forse proprio come sviluppare l'energia e la forza di volontà perché sento che in questo momento molto ricco sto imparando a canalizzare e a direzionarmi.

6)W. L.

1. Come spesso mi succede arriva proprio ciò di cui ho bisogno e oggi ho trovato nelle visualizzazioni e nelle condizioni l'emergere di due stati emotivi per me molto importanti: la gratitudine e la cura. La gratitudine è importante perché dà valore alle cose e alle persone. La cura perché rappresenta l'attenzione ai bisogni propri e dell'altro.
2. Vorrei che il tempo per prendere degli appunti fosse distribuito in più momenti durante le giornate in modo da non avere l'ansia di non riuscire a ricordare.
3. Io amo molto le visualizzazioni ma ho trovato molto bella la pratica delle asana perché il tipo di concentrazione radicata nel corpo aiuta a mantenere il focus all'interno anche nelle parti meditative.
4. Ricordo con il sorriso i momenti in cui mettersi in gioco superando la paura. Ti restituisce forza.
5. Potenziare la capacità di trovare il respiro lungo anche quando in classe non c'è il giusto contenimento. Trasferire il respiro lungo ai ragazzini più resistenti.

7) E. T.

1. L'aspetto della centratura: avrebbe voluto porre 100 domande, condividere molteplici dubbi e approfondire vari aspetti inerenti al percorso intrapreso, invece mi rimane da questo weekend il piacere di godere del presente senza pensare alla pianificazione di ciò che ci dovrà essere poi (tirocinio, tesina). Centratura dell'ora.
2. NESSUNA RISPOSTA
3. Le visualizzazioni perché sono un'esperienza nuova personalmente è noto che c'è già una maggiore apertura alla pratica.
4. Anche se mi contraddico con la risposta numero uno, rimane sinceramente il bisogno di sapere tecnicamente più aspetti perché la sensazione di avere weekend così distaccati mi fa sentire un po' troppo sola nel percorso formativo di yoga ed.
5. Tutte le posizioni asana

8) T . Q.

1. Ho assimilato dei concetti fondamentali dello yoga che nelle precedenti elezioni ancora non riuscivo ad interiorizzare.
2. Sono soddisfatta quanto si alternano attività di rilassamento a quelle degli esercizi rendendo la giornata meno faticosa.
3. Sempre positivo lo scambio con altre persone esperienze diverse. Piacevole le varie forme di massaggio in quanto rilassanti.

4. Molto positivo il lavoro in ambiente scolastico a diretto contatto con le classi. Devo migliorare la visualizzazione.
5. Respirazione

9) M. Z.

1. Mi porto a casa nuove conoscenze sulle Asana, Sulla visualizzazione, sul respiro. Ora mi sento più rilassata, ma ho anche acquisito gli strumenti per poter ricreare questo stato a casa E poi con i bambini.
2. A livello di corso non cambierei nulla. Cambierei solo il momento del pranzo: farei pranzo condiviso sia il sabato che la domenica.
3. Molto piacevole il role-playing di visualizzazione! E meravigliosa anche Laura con le Asana.
4. Bellissimo poter ascoltare ciò che i ragazzi delle medie hanno voluto condividere con me. È stato arricchente. Importantissimo anche lo scambio a gruppi degli appunti!
5. Il rapporto tra yoga e vita quotidiana.

10) A. B.

1. Mi sono rimaste impresse le espressioni dei ragazzi di Canevoi, I loro sguardi e le loro osservazioni. Mi è piaciuto tantissimo stare con loro ad assaporare le loro scoperte. E a coppie con le altre partecipanti, dopo le pratiche, Dove liberamente c'è stato ascolto e accettazione.
2. Io faccio gran fatica nell'ascoltare i testi letti molto lunghi. Quasi preferisco avere il testo per poterlo leggere da sola e a seguito, confrontarmi. Oppure, se il testo è molto lungo, potrebbe essere letto da una persona ad alta voce e proiettare parole chiave alla lavagna, per visualizzare i concetti base. Se possibile migliore era lei l'aspetto del materiale. Se invece che spedito via WhatsApp fosse spedito anche via e-mail sarebbe più facilmente organizzato. Le foto nel cellulare si perdono (per esempio le foto dello scorso weekend io non le ho più perché mi hanno rubato il cellulare e non sono stata così veloce a scaricarle prima) nel computer rimangono più facilmente.
3. Le pratiche a copia: le ASANA, i massaggi, le visualizzazioni. La pratica permette di provare per capire il concetto che esprime ogni esperienza, che nella teoria, rimane sterile. Farli in coppia permette anche un confronto più profondo.
4. Domanda: due punti se il prossimo anno riuscissimo ad avere due ore la settimana dello yoga educativo, come potremmo progettare un intero percorso annuale? Seguendo forse un tema?
5. Difficoltà di lavorare con bambini/ ragazzi stranieri O con difficoltà mentali/ fisiche nel gruppo classe. Possibile opposizione dei genitori di fronte alla proposta dello yoga.

11) L. M.

1. Il piacere di aver lavorato con i ragazzi della mia classe: li ho sentiti vicini, coinvolti e attendo con curiosità i loro feedback. L'emozione dell'abbraccio ed il piacere di darlo e riceverlo poiché non

un'espressione che mi viene spontanea. Il desiderio di provare una fase di meditazione perciò la percezione di un lungo percorso in caso da fare. L'affinità di interesse con i corsisti. La sicurezza ricevuta nel feedback dal role play

2. Lascerei del tempo per sistemare gli appunti ogni giornata altrimenti alcune cose mi sfuggono.
3. La pratica dell'osservazione/ prostrazione con rendimento di grazia perché ho saputo creare una affinità molto profonda con una corsista che non conoscevo.
4. Mi ha intrigato la scoperta la scoperta del tandem: Non lo avevo mai percepito fisicamente E pensare di aver trovato e conosciuto il mio baricentro, mi ha mosso parecchie emozioni.
5. Rilassamento/ meditazione in soggetti con disabilità anche gravi o disagi familiari. Come capirlo se farlo o non farlo? E fino a che punto? In che modo?

12) G. C. F.

1. Esperienza fantastica in tutti i sensi perché mi aiuta anche nel rapporto con la mia famiglia. L'atmosfera di amicizia e di amore che sento mi dà una forza immensa che mi arricchisce ogni volta, sono sempre più convinta che questo percorso cambierà positivamente il mio mondo.
2. Non cambierei nulla.
3. Il lavoro di gruppo, condividerei ogni cosa anche il momento del pranzo e lo stage con i ragazzi, esperienza fantastica.
4. L'amicizia sentimento che sento forte è la sensazione più bella.
5. Il contatto con gli altri e la visualizzazione.

13) S. D. F.

1. Di questo weekend, come di quello scorso, dal punto di vista emotivo è rimasta soprattutto la condivisione con gli altri delle emozioni provate durante le pratiche di yoga educativo.
2. Nessuna risposta
3. L'esperienza a scuola con i ragazzi è sempre molto forte e trasmette una bella energia. Molto piacevole è stata anche il role play Sulla visualizzazione.
4. Mi sono stupita di come il mio modo di respirare è cambiato dalla prima volta ad ora. Pensavo sarebbe stato molto più difficile.
5. Vorrei approfondire la parte sulla visualizzazione.

14) C. C. (recupero)

1. Io sono nuova in questo gruppo. Molto piacevole, quasi naturale l'accoglienza da parte del gruppo nei miei confronti. Bello il ritrovarmi ancora una volta allieva. PS: Belluno è una città che mi guarisce

dentro, mi fa star bene. Ci ho lasciato il cuore (ho vissuto qui da piccola) e ritrovarmi qui mi riempie sempre di emozione, serenità, anche malinconia, ma sempre mi sento tornata a casa.

2. A livello contenutistico ho trovato tutto molto interessante. Non credo ci sia molto da modificare
3. Il bello di questo week e di tutto il corso è la capacità semplice e spontanea di Massino e Lida di camminare con... Sono guide, maestri, ma sono sempre allievi che camminano insieme a noi. Grazie.
4. Forse si potrebbe obbligare, nel senso buono, alla partecipazione al pranzo comunitario di domenica. È un momento bello di condivisione e prezioso dal punto di vista umano.
5. Forse concentrarsi di più su domande dirette delle persone. È difficile ascoltare tutta la sua conferenza ma lascerei più spazio alle domande dirette. In particolare si potrebbero prendere in esame alcuni problemi di salute comuni(insonnia, mal di stomaco. Ecc..) e ricevere un consiglio per la loro soluzione.

BL REP 5° WE

1) . F.

1. Vedere i ragazzi del Catullo fare gli esercizi di scarico e gli esercizi a coppia. Sono rimasta positivamente colpita dalla loro partecipazione attiva, interessata, educata.
2. Non ho capito bene la finalità del role-play di domenica. Per me è stato impegnativo aspettare fino alle 14 per la pausa pranzo.
3. Mi ha incuriosito lo stretching dei meridiani perché non lo conoscevo. Mi è sembrato delicato e piacevole.
4. Mi sono piaciuti gli esercizi di contatto. Vorrei approfondire le modalità da seguire per presentare un progetto di y.e. al comune. Non ho capito qual è il numero minimo di ore di tirocinio da fare per conseguire l'attestato finale

2) MA. D. C.

1. È stato tutto interessante. Tante sono state le attività che mi hanno fatto riflettere: la lezione con i ragazzi del Catullo; la lezione sui meridiani, I dialoghi e il rapporto più intenso fra noi consiste.
2. Avere a disposizione più dispense su ciò che viene svolto nei weekend
3. Le attività che mi hanno coinvolto senza esitazione sono stati giochi svolti tutti insieme E avere sperimentato le varie tecniche del massaggio. Avere avuto occasione di ricevere e fare. Ho apprezzato le varie comunicazioni date con precisione sulle varie problematiche connesse e da affrontare.
4. Essere in grado di fare attività con i ragazzi delle superiori.

3) CHIARA S.

1. Mi è piaciuto lavorare con delle superiori E ho provato tenerezza nel vedere questi giovani adulti, credo che lo yoga educativo in questa personalità sia fondamentale se l'avessero proposto a me all'epoca, forse mi sarei capita meglio.
2. Non capisco molto perché abbiamo delicato tanto tempo a parlare di progetti senza arrivare al dunque. Ogni tanto trovato dispersivo, invece in alcuni punti che forse andavano trattati meglio.
3. Massaggi perché è un argomento che mi interessa.
4. Si potrebbero dare alcune dispense di alcuni argomenti trattati, perché a volte si fanno così velocemente che non si riesce a prendere appunti. Parlerei più direttamente di yoga trattando meglio la parte degli asana, pranayama e stretching energetico è stato interessante ma esula dallo yoga. Poco chiaro il discorso del compenso per una futura presentazione e forse anche poco corretto considerare che questo corso a noi è costato 790 euro con quei compensi non si riesce neanche ad ammortizzare la spesa. Poca chiarezza anche per quanto riguarda gli stage. Si percepisce che è un progetto sperimentale e quindi a volte lo trovo poco chiaro e organizzato.

4)M. M.

1. Mi è molto piaciuto lavorare con i ragazzi delle superiori. Anche il loro lavoro con la docente ricercatrice Flavia.
2. Molto intenso tante nozioni da assimilare
3. Mi sono piaciuti i giochi, spiegati e sperimentati, i massaggi donati e ricevuti.
4. Bello pranzare assieme all'aperto stile pic-nic. Ho bisogno di assimilare le parti teoriche che sono state trattate.

5) W. L.

1. Ho trovato molto utile il lavoro sui giochi di contatto e sul massaggio perché mi dà accesso a materiali importanti tra cui scegliere per programmare una lezione. Mi è piaciuto lavorare con i ragazzi delle superiori e vedere la reazione di una fascia d'età molto diversa da quella dove lavoriamo.
2. Nessuna risposta
3. Sono stata molto bene a lavorare all'aria aperta
4. Vorrei delle dispense su quanto discusso perché non sempre la memoria è sufficiente e se voglio vivere un'esperienza non riesco a prendere contemporaneamente appunti.

6) E. T.

1. L'intervento con i ragazzi del Catullo, piccoli adulti coinvolti nella pratica dell'offrire e del ricevere. Molto interessante è stata la parte dedicata ai nostri progetti creati nella quale ognuno di noi individualmente si è messo in gioco proponendo idee per il proprio territorio.

2. Meno appunti e poter predisporre di dispense scritte
3. Intervento di Flavia. Aver ottenuto delle informazioni via via sempre più precise su come poter proporci.
4. Ho apprezzato molto il venire incontro ai nostri dubbi.

7) T. Q.

1. Molto interessante lo stretching dei meridiani in cui ho inserito esercizi completi, Intensi che hanno fatto lavorare anche parti muscolari che generalmente non si prendono in considerazione. Sono riuscita a scambiare più opinioni con le altre corsiste aumentando quindi la loro amicizia. Ho un'idea più chiara riguardo lo yoga educativo e quindi mi sento più serena e riesco a prendere coscienza più facilmente di tante attività proposte.
2. Aumenterei le fasi di rilassamento forse perché in questo momento mi avverto il bisogno.
3. Mi sono piaciuti molto alcuni giochi proposti. Li ho trovati diversi, alternativi e Nello stesso tempo impegnativi nella concentrazione. Le varie forme di massaggio, in particolare quello a coppia con la persona imposizione prona. Massaggio completo del corpo con il piede.
4. Importante la collaborazione tra scuola e ASD.

8) M. Z.

1. Mi è piaciuto partecipare ai giochi di contatto e ai massaggi. È stato bello condividere esperienze con i membri del mio gruppo.
2. Diminuire le fasi in cui si è portati ad immaginare situazioni ed incrementerei le informazioni tecniche su come gestire ad esempio situazioni di criticità o questioni a livello burocratico organizzativo relative allo y.e. nelle scuole/ territorio.
3. Le pratiche in coppia lavorando all'aperto, I giochi di contatto e la condivisione.
4. Credo, se possibile, parlare di come poter affrontare le criticità che si possono incontrare durante gli incontri, quando ci sono bambini che si oppongono o rifiutano o cercano di sabotare l'attività.

9) A. B.

1. La bellezza di conoscere persone splendide, di ridere e prendersi cura e sentirsi ascoltate. Bellissimo incontro con i ragazzi delle superiori: vedere la diversità di approccio rispetto ai ragazzi delle medie È stato motivante. La pratica dei meridiani È stata piena di energia: Flavia professionale e carismatica.
2. L'ultima ora del sabato, con le proposte per eventuali progetti futuri con lo y.e., mi è sembrata poco adatta al contesto, visto che ne abbiamo parlato per un'ora intera, sfiorando anche l'ora di termine quando c'erano domande dubbi che chiedevano di essere sciolti. La finalità di quest'ora non è stata

chiara. Migliorerei la gestione della pausa pranzo anche il sabato per poter avere un'ora di pranzo E terminare alle 18 anche sabato. È molto importante avere esterni, persone chiamano già fatto pratica dio educativo E che lo presentano a noi, piuttosto che farci pensare a progetti idealizzandoli, non sapendo quali saranno i problemi organizzativi, fiscali ed emotivi/ psicologici.

3. La pausa pranzo insieme, per la condivisione. Il massaggio sul prato a coppia, per prendersi cura. La pratica con Flavia sui meridiani per lavorare su noi stesse.
4. Sarebbe utile che foto e appunti venissero proposti nel gruppo di Google. Utilissimo sarebbero piccole distanze che aiutano il ripasso oltre ai nostri appunti.

10B. M. N.

1. Ottimi spunti di giochi adatti anche a ragazzi della media. Emozionante l'attività sui meridiani condotta con alta professionalità. Sempre piacevolissima la relazione con i corsisti e docenti.
2. Alcune questioni poste dei corsisti non hanno ricevuto una risposta chiara soprattutto per quanto riguarda la parte fiscale dell'operatività.
3. Il massaggio è sempre una fase emozionante ed apprendere ulteriori tecniche mi ha fatto molto piacere.
4. Mi rimane ancora dubbio la possibilità di operare da sola senza docente di motoria. Non ho per nulla apprezzato di sapere del questionario previsto per il prossimo weekend di cui non si era mai parlato.

11) GIULIANA C. F.

1. L'incontro con le scuole con i ragazzi è sempre costruttivo E mi trasmette tanto. Anche l'incontro con Flavia è stato interessante E mi piacerebbe poter approfondire il tema dei meridiani della medicina cinese.
2. Nessuna risposta
3. La condivisione nello spazio aperto, anche della pausa pranzo. Il momento del massaggio perché sento il bisogno di unione e del contatto.
4. L'importanza delle collaborazioni con gli istituti scolastici E le istituzioni.

12) SARA D. F.

1. Mi ha coinvolto molto la parte sui giochi di contatto che sperimentati in prima persona fanno comprendere appieno il concetto di gruppo che ne emerge.
2. Cercherei forse soprattutto nell'ultim'ora delle due giornate, quando si sente di più la stanchezza di non perdersi troppo E arrivare al nodo principale di quello di cui si sta parlando.
3. Molto piacevole l'ultima parte della domenica riguardante il massaggio nel quale si riesce a sentire la grande energia che passa da una persona all'altra.
4. Nessuna risposta

13) E. D.

1. Questo weekend mi è piaciuto di più perché abbiamo condiviso criticità, dubbi e perplessità con i docenti e tra di noi. Questa chiarezza mi ha permesso di sentirmi serena. Ho apprezzato molto lo stretching dei meridiani con Flavia, gestito molto bene e anche il lavoro sui giochi e sul massaggio.
2. Nulla perché mi è piaciuto molto. Forse la pausa pranzo di sabato di un'ora anziché due, così possiamo rientrare a casa un'ora prima.
3. Lo stretching dei meridiani. Mi è piaciuta tutta la conduzione del percorso, le modalità fluida e accoglienti della docente, il benessere successivo
4. Nessuna risposta

14) L. R.

1. Condivisione, ascolto, aiuto ai corsisti.
2. Troppe cose, tante cose, la stanchezza fa perdere alcune parti.
3. Passaggio all'aperto, mi sono rilassata.
4. Le ragazze hanno chiesto dispense anche in vista della verifica.

15) S. Z. (partecipazione alla sola giornata di domenica RECUPERO TREVISO)

1. La conoscenza di un gruppo diverso da quello di Treviso. Mi ha colpito la coalizione della conoscenza tra le corsiste. Mi sono piaciute le pratiche di contatto che ci sono state insegnate perché mi hanno dato modo di sperimentare cose nuove con persone nuove e in un piccolo gruppo. Ci si diverte sempre nel lasciarsi coinvolgere giocando.
2. Darei Meno spazio alle informazioni che riceviamo già tramite mail perché tolgono tempo alla pratica di cui io avrei maggior bisogno. Per me sarebbe importante acquisire più competenze possibili per avere più strumenti qualora dovessi cimentarmi nella pratica di yoga educativo con i bambini.
3. Mi piace sempre giocare con lo yoga, un po' perché da adulta c'è sempre poco spazio per mettersi in gioco in situazione di gruppo, un po' perché mi ha dato spunti di lavoro. Bellissima sempre la pratica del massaggio.
4. Per me poter partecipare è sempre un arricchimento E allo stesso tempo un momento in cui fermarmi chiudi, conoscersi, conoscere. L'unico limite E che talvolta mi piacerebbe fare molte più cose di quante si riescono a fare.

16) L. B.(recupero Treviso)

1. Belluno è un bellissimo gruppo direi che 13 persone e un numero buono per lavorare forse a Treviso in 25 siamo troppi. Pratica con Flavia stupenda e delicata. Massaggio a coppie. Finalmente all'aperto

2. In generale credo che sarebbe opportuno avere una dispensa di riferimento per tutto il corso. Come già evidenziato con Massimo manca un po' l'aspetto burocratico ed economico, non di pratica comprensione ma prima o poi dobbiamo farci conti. Per come sono fatta non so mai dare un valore a quello che faccio perché sono stata abituata al volontariato. Mi servirebbe capire meglio questo aspetto amministrativo.
3. Nessuna risposta
4. Ancora molti dubbi su elaborato finale ma non me la sento di fare domande il gruppo per non monopolizzare la conversazione, nel rispetto di tutti. Proverò a capire se riesco ad incontrare la referente

17) G. S.

1. Senso di benessere rispetto a me stessa agli altri e al gruppo. Per l'opportunità di condivisione approfondimento e revisione
2. Ho molto apprezzato lo stretching dei meridiani e il massaggio a cui avrei dedicato un ulteriore spazio. Uno spazio agli aspetti di costi e aspetti commerciali di trasparenza e correttezza
3. Massaggio del prendersi cura di fare e dell'altro per le sensazioni di piacere ricevute e scambiate per la reciprocità del respiro
4. Ho avuto piacere, a distanza di un anno E con l'esperienza più fatta mettere a disposizione gli altri riflessioni, suggerimenti e spunti

BL REP 6° WE

1-RITA F.

- 1) Bel rapporto con i compagni di corso e con tutti, nelle attività di coppia, di gruppo, nelle pause. È stato bello vivere insieme e condividere momenti belli e fatiche. Mi è piaciuta molto l'attività di sabato mattina all'infanzia con Arianna perché conosco poco questa fascia d'età.
- 2) Va bene così
- 3) Mi è piaciuto il massaggio a coppie "apertura del terzo occhio". È stato bello farlo, riceverlo, non è difficile da fare
- 4) Alla fine mi sarebbe piaciuto avere una dispensa, una raccolta ordinata di appunti perché durante il corso è difficile scrivere tutto con precisione e ordine.
- 5) **Esperienza in tre parole del percorso-???** Cammino, crescita, sfida

2- N. C.

- 1) La collaborazione, la condivisione, il confronto, le divergenze. Perché tutto porta alla crescita delle persone, sia dal punto di vista cognitivo sia relazionale.

- 2) Più esperienza diretta nelle scuole, in quanto ci si arricchisce solo lavorando sul campo. L'esperienza diretta aiuta a capire come fare a gestire tante emozioni di ragazzi e degli alunni
- 3) Sono state piacevoli le lezioni svolte all'aperto, a contatto con la natura. Piacevole è stata la cortesia e l'empatia fra le persone del gruppo
- 4) Le sensazioni positive sono state le attività svolte per l'acquisizione di alcune pratiche: giochi, massaggi. Esperienze con le varie esperte. Dubbi?? Tanti, che spero di superare con ulteriore esperienza
- 5) Arricchita, piacevole

3-CHIARA S.

- 1) Il dispiacere di aver terminato un percorso e di non rivedere più le mie compagne. Interessante l'intervento di... che forse avrebbe potuto essere più lungo.
- 2) Trovo molto interessanti gli interventi esterni che però spesso sono frettolosi e gli viene dedicato poco tempo
- 3) Il massaggio finale di rilassamento è stato il modo ideale di concludere questo percorso perché mi ha lasciato addosso delle bellissime sensazioni
- 4) Porto sempre dubbi a casa che spesso vengono risolti durante le lezioni
- 5) Fatica a lasciare la famiglia, gioia di apprendere cose nuove, condivisione

4- M. M.

- 1) Mi è molto piaciuto ricevere e donare il massaggio finale oltre che essere stato piacevole a livello fisico è stato per me molto piacevole dal punto di vista emotivo. Provo un sentimento di gratitudine per quanto imparato
- 2) Unica cosa: tempo ristretto e arriva tanto tutto assieme
- 3) Massaggio finale per le sensazioni provate. Mandala come espressione creativa e nel guardarli sperimentare lo sguardo del neonato
- 4) Mi piacerebbe approfondire il massaggio
- 5) Contatto con me, contatto con il gruppo, contatto con il mondo

5- W. L.

- 1) Mi ha lasciato un senso di apertura e accoglienza perché mi sono concessa di stare nel momento passo passo vivendo le esperienze vedendo arrivare nella mente il giudizio/ pregiudizio, accogliendolo e lasciandolo andare con benevolenza. Questo mi ha dato maggiore serenità e senso di appagamento
- 2) Mi è andato bene tutto e se lo dico io che sono una critica...
- 3) La pratica con Marta Zanin che ci ha regalato il suo spirito intenso di suggestione di come si incarna uno stile di vita in cui il semplice cela il prezioso. La pratica di massaggio con massimo che

mi ha permesso di rilassarmi e godere di un po' di tempo di coccola per me e di connessione sincera con una persona con cui non ho avuto questo approccio prima

4) C'è molta naturalezza nel modo in cui in gruppo stiamo insieme, impegno serietà ma anche voglia di ridere.

5) Crescita, dono, prospettiva

6- E. T.

1) La magia del contatto. Grazie a massimo che ci ha offerto questa occasione, la bellezza del donare e ricevere senza sentirsi in colpa, fa sentire potenti. E poi è stato un insieme di momenti a partire dall'esperienza nella scuola dell'infanzia colmi di buone suggestioni. Più che prendere appunti mi sono appuntata mille idee.... Mi auguro di avere la forza e la determinazione per realizzarli.

2) Momento pre-pranzo troppo allungato, avrei voluto approfondire un aspetto fondamentale: le corrette posizioni per non rischiare di far danni ai nostri piccoli utenti con Marta.

3) Le esperienze direttamente fatte con gli alunni e il massaggio

4) Conoscenza di un mondo e pratica completamente sconosciuta

5) Respiro, possibilità, armonia

7-TI. Q.

1) Sono riuscita ad esprimere meglio alcune proprietà fisiche del mio corpo: rilassamento, consapevolezza e presa di coscienza di certe parti che fin ad ora risultavano sofferenti e rigide(sia con il massaggio sia con le docenti esterne venute a portarci la loro esperienza), ancora voglia di imparare cose nuove e trasmettere agli altri, ancora voglia di migliorare la mia autostima

2) Ho trovato molto vario questo weekend sono stati trattati molti argomenti per cui lo trovo soddisfacente.

3) Il massaggio. L'intervento della maestra di yoga che ci ha fatto provare e ricordare che tali attività le possiamo svolgere anche con persone affette da malattie costrette a stare sedute o sdraiate

4) Qualche difficoltà mia nel fare il video o trasmettere dati alle compagne. Ben distribuiti i vari weekend, possibilità di fare tirocinio

5) Crescita interna, liberazione, tornare bambina

8- . Z.

1. Mi rimane l'esperienza con i bambini della mia scuola dell'infanzia, le emozioni vissute durante la pratica ma anche il rapporto meraviglioso che si è instaurato con il mio gruppo

2. È stato per me il più bello

3. L'attività alla scuola dell'infanzia perché è il mio ordine di scuola. Le esperienze di Marta e Alessandra relative all'inclusione. Il massaggio a coppie. La condivisione con il gruppo

4. Posso dire solo che mi mancheranno

5. Amicizia, creatività, inclusione

9-A. B.

1. Forza ed entusiasmo del gruppo, i sorrisi sinceri e la voglia di divertirsi e ridere. Mi è rimasta l'importanza della pratica strutturata ma flessibile, di essere preparata e con il cuore aperto
2. Mi sarebbe piaciuto avere più tempo con Marta, perché mi ha molto colpito il suo modo e il suo essere presente. Ammiro molto il suo atteggiamento e il lavoro importante che svolge con le persone in difficoltà
3. La mattinata con Arianna. Lavoro alle medi e stare con i bambini così piccoli da veramente emozioni diverse. E' stato bellissimo vedere il loro entusiasmo e la loro partecipazione
4. Ho apprezzato molto che Arianna ci spedisce le slide del suo lavoro. Sarebbe meglio che ci fossero sempre dei materiali strutturati per poterli rivedere.
5. Respiro, contatto, gruppo

10-L. M.

1. Gratitudine ed ammirazione per le persone incontrate, per quello che mi hanno insegnato e per le emozioni che sono riusciti a trasmettere. In particolare la delicatezza e il rispetto con i quali Marta ha condotto il lavoro e ha saputo illustrare la diversità, un mondo dal quale imparare
2. È stato leggero e ben strutturato. Nonostante il periodo non proprio ottimale per seguire corsi, ho seguito il corso volentieri
3. L'incontro con Marta perché ha superato un pregiudizio iniziale e mi ha dato molto
4. Mi sento ancora abbastanza impreparata sulle asana, che nonostante pratici da alcuni anni, richiedono a mio avviso, una preparazione migliore
5. Gratitudine, curiosità, benessere

11- S. D. F.

1. Lo stage alla scuola dell'infanzia è sempre, è sempre emozionante vedere genitori e bambini lavorare insieme. La forza e l'impatto emotivo della pratica del tamburo, il ritmo che senti dentro di te e la potenza con cui si scarica a terra. Il rilassamento nell'ultima pratica di massaggio che ti fa entrare in contatto profondo con l'altra persona
2. Nulla è stato quello che ho preferito
3. Il massaggio perché il lasciarsi andare completamente e l'affidarsi ad un'altra persona è una cosa difficile da vivere nella vita di tutti i giorni
4. È stato un corso intenso dal punto di vista sia emotivo che fisico ma sicuramente lo rifarei e lo consiglierei ad altri.
5. Condivisione, allegria, comunicazione

12-L. R.

1. Le risate e la spensieratezza perché volevo finire la mia esperienza in serenità

2. Nulla ha avuto una cadenza e un ritmo giusto
3. Il massaggio, avevo bisogno di ricevere
4. Nessuna risposta
5. Impegnativa, arricchente, un dono

13- NA. VE. D. M.

1. Il disegno del mandala perché fatto con profondità e attivando il respiro, non rimanendo un semplice disegno fine a se stesso ma può esprimere molto del nostro aspetto emozionale
2. Proporrei più tempo per le risposte alle domande di fine corso
3. Pratica del Meiso shiatsu , perché mi piace ricevere e donare il massaggio
4. Mi mancheranno le pratiche di massaggio e di contatto di coppia
5. Profondo contatto con il sé, maggiore apertura verso il prossimo, piacevole rilassamento

VE REP 2° WE

1) V. S.

Soprattutto due aspetti sulle sensazioni che mi porterò a casa: io e il gruppo. L'atmosfera calda e accogliente del gruppo, la disponibilità, la gioia, la condivisione, l'impegno, l'interesse, la curiosità tutto in poche ore E con persone così diverse e tra loro sconosciute che riescono con questo linguaggio comune a creare questa volontà di fare bene, meglio al massimo. Io che mi sta mettendo alla prova, sorridendo, scoprendo analizzando E anche giudicando. Qualcosa mi riesce più facile, qualcosa meno, gioia, rilassamento, ansia mi sento me stessa. Ho grandi speranze e sono sicura che si realizzeranno

2)M. C. B.

Queste due giornate sono state un'esperienza molto positiva. Emotivamente provata perché ho difficoltà, alcune volte, ad ascoltarmi E a lasciarmi andare, ma ho ricevuto dal gruppo molta energia positiva, si sentiva, ne avevo bisogno, grazie

3)D. M.

Sono state due giornate intense sia dal punto di vista fisico che spirituale. Ascoltarsi e sentire gli altri, entrare in empatia con persone che non si conoscono tramite il contatto non sempre stato semplice per me ma, mi ha aiutato ad aprirmi. Ho trovato un gruppo armonioso e questo mi ha incoraggiato a lasciarmi andare senza giudizi. Sicuramente la parte pratica delle due giornate mi hanno fatto capire

meglio le pratiche dello yoga educativo visualizzandole registrandola per poterle eseguire in futuro. Alla fine di questo weekend posso dire che il mio stato d'animo da una scala da uno a cinque è 5.

4) S. V.

Tanta roba!!! Esclamazione che mi fa pensare a quanto ci avete insegnato in due giorni. Tante delle cose da portare a casa nel lavoro e nella pratica di tutti i giorni. Che gruppo ragazzi, meravigliose donne, una meglio dell'altra

5) S. V.

Bella esperienza, per capire ed educare i bambini, ragazzi in questo mondo di tranquillità perché possano vivere al meglio il loro percorso di vita conoscendo se stessi e i loro compagni abbattendo le differenze. Le giornate sono volate quindi complimenti maestri. Domanda: come abbattere i pregiudizi quando si va a proporre lo yoga educativo nelle scuole? Mi è piaciuto molto l'esperienza con i ragazzi e il provare in prima persona i vari esercizi.

6) GI. B.

Devo dire che mi è costata parecchia fatica la partecipazione al seminario per la mia condizione fisica non ottimale. Contemporaneamente, mi è dispiaciuto non poter partecipare con tutta me stessa alla pratica. Devo dire che ho sentito anche una certa resistenza ad iniziare un'altra formazione di yoga. Detto questo, che sono considerazioni, devo dire che quando mi metto in gioco, quando condivido, quando porto l'attenzione a me e all'altro, la mente si calma, mi lascio andare e riesco a godere pienamente del momento, del contatto, dello stare con voi in un ideale comune che è il nostro benessere, il ritrovarsi nel nostro essere più autentico. Sono qui per apprendere il metodo associato per vivere l'esperienza con i bambini. Grazie

7) F. .L.

Le pratiche proposte durante le due giornate di formazione mi hanno dato la possibilità di ritrovare la gioia del gioco insieme e del fare insieme che certamente porterò nel mio essere insegnante e genitore. Condivisione, coscienza e conoscenza di sé fisico e spirituale, contatto, emozione, complicità, professionalità, sono le parole chiave della mia esperienza. Ma la cosa più importante che mi porto via è la riscoperta della fiducia, fiducia in me stessa, in quello che posso fare e dare, fiducia negli altri e in quello che possono fare e dare a me. Fiducia nella pratica e nella potenza che essa mi ha dimostrato. Nello stesso tempo, però, un po' di preoccupazione, domande su quanto sarò

pronta poi a guidare i gruppi di bambini che mi saranno affidati con la stessa forza con cui la pratica ha avvolto me.

8) D. D.

Estremamente profondo a 360° al di là di ogni aspettativa. Mi ha fatto molto bene eventi sono il punto di partenza. Wow! Grazie infinite per tutto questo,

9) S. Z.

Arrivando stanca il timore di non poter godere appieno le esperienze date delle due giornate, posso ora riconoscere che il fisico un po' più indolenzito ma più vivo e rilassato. Anche l'animo più sereno e ricaricato da condivisioni di energie. È stata leggera ma intensa E piacevole la condivisione con i ragazzi, vero carburante. Rassicurante sentire la crescita di complicità, fiducia e appartenenza del gruppo attraverso la conoscenza giocosa e più intima durante la condivisione del respiro ad occhi chiusi. Divertente e meraviglioso la comunicazione attraverso la comunicazione con il palmo dell'indice, sembrava tutto già pattuito. Il dubbio di riuscire a fare mio tutto ciò che sto imparando e a riportarlo ai ragazzi nel modo più semplice e che possano sentire loro. Ho visto cambiare i colori nelle mie visualizzazioni.

10) F. T.

Ho riscoperto tante cose, il gioco, la gioia pura che viene dal cuore, la spontaneità senza giudizio, l'empatia e l'accoglienza. Mi sono sentita parte del gruppo. Ho sentito il calore umano. Quando abbiamo fatto le prime due giornate a Treviso, al termine di queste ho preso dalla parete un origami, l'ho scartato e c'era scritto: sei nel posto giusto! Ed è proprio così, qui in questi due giorni sono stato nel posto giusto. Voglio portare tutto questo nella mia Vita, è questo quello che voglio fare nella vita. Quindi grazie, ma un grazie gigante che non si sta neppure su foglio, un grazie dal cuore, condito da qualche lacrima sincera.

11) D. D'A.

Ho iniziato questo percorso piena di entusiasmo di curiosità. Spero di raggiungere l'obiettivo che mi sono prefissata... per alcuni aspetti e come mi aspettavo: meditazione, comunicazione, lavoro su se stessi e con gli altri. L'aspetto ludico, mia positivamente sorpresa ed ancora di più sono convinta di aver scelto il giusto percorso formativo che mi darà gli strumenti per migliorare la mia didattica. Ho tristemente constatato che non ho un quarto in forza, poiché molti esercizi e posizioni che le mie colleghe di corso riescono a fare, per me sono un'impresa. Dovrò lavorare molto su questo. Mi piaciuta molto l'attività svolta con i ragazzi delle medie, ho percepito fisicamente il senso di unione di fiducia che perdurato Durante tutte le attività svolte. Un momento molto forte per me, È stata

l'entrata nel mio giardino segreto. Per il momento preferisco non tornarci, non sono ancora pronta.
Grazie

12) C. P.

Felice di aver deciso di intraprendere questo percorso, uno spazio mio anche se mi è difficile staccarmi dal resto della mia vita e problemi. Per me, che non ho mai praticato yoga, sono state due giornate cariche di input e da poter realizzare con i miei alunni. Mi sarebbe molto utile delle scalette una dispensa sintetica (anche con solo i nomi dei giochi o respirazioni) da avere ad inizio weekend su cui inserire i miei appunti ed osservazioni, perché, non sapendo nulla è difficile praticare, capire e prendere appunti di tutto. Un grazie di cuore a tutti per avermi accolta.

13) A. S.

gruppo molto ricettivo, grande capacità di ascolto, molto femminile come energia. Alcuni elementi hanno bisogno di essere stimolati sul maschile, bene le attività dinamiche di rafforzamento tandem per aumentare la sicurezza. Giovanna (problemi fisici) e la mamma incinta, Chiara da trovare il proprio modo per partecipare con la propria fisicità, il proprio corpo, il proprio umore, fare attenzione

14) S. B.

gruppo coeso, positivo, collaborativo con voglia di mettersi in gioco personalmente per poi proporre lo y.e. nel mondo esterno. Buona partecipazione di tutti. Da migliorare la partecipazione esterna tra i partecipanti. Importante aiutarli a comprendere quanto sia necessario confrontarsi, fino al prossimo incontro per cercare i metodi di diffusione dello y.e. in un territorio vergine. Ho apprezzato molto la loro voglia di lasciarsi andare con me nella ricerca di proporre soluzioni, invece di invece di apprezzamento verso ciò che hanno appreso e sentito.

VE REP 3° WE

1. D.

2. Calma e tranquillità. Sento corpo e mente più morbidi. Corpo: ero tesissima quando sono arrivata, avevo male ovunque, ora sento il corpo stanco, slegato e più morbido e riposerei. La mente un po' compressa, ora la sento più tranquilla, sovrappollata.
3. Non cambierei nulla
4. Mi è piaciuto molto il risveglio perché è modo dolce per dire al corpo di attivarsi. mi sono piaciute le varie attività in cui ho potuto esperire lo yoga e capire/sentire in me ogni esperienza. Visualizzazioni: mi è piaciuta molto quella del tappeto, un viaggio molto piacevole.
5. Grazie

2)M. Q.

1. Di questo weekend mi è piaciuta la semplicità nell'accompagnarci a toccare spazi profondi dentro di noi. Sento un senso di commozione e felicità.
2. No, non cambierei nulla, la procedura è stata molto armonica.
3. Il lavoro a coppie mi è piaciuto moltissimo
4. Trovo le giornate di formazione molto interessanti e soprattutto piene di strumenti utili. Ora c'è da sperimentare e praticare. Grazie a voi.

3)V. S.

1. Energia positiva, voglia di rinnovamento mio interiore, nuovi stimoli, idee, progetti. Un po' un ritorno alla luce e tante nuove informazioni, conoscenze e la voglia di approfondire altri argomenti dei quali so quasi nulla.
2. Per me è andata benissimo così
3. Tutte le parti pratiche, con i bambini e tra di noi. Molto più istruttive e preziose di tante altre parole.
4. Per dubbi o domande ho bisogno di qualche giorno di riflessione. Spero me ne venga qualcuna adeguata per il maestro Yahiro e spero di riuscire a mantenere accesa questa fiamma in modo più consapevole nel ritorno alla quotidianità.

4)M. CH. B.

1. La pratica a scuola è stata molto utile, praticare con i bambini mi ha dato più sicurezza. Nella seconda giornata mi è rimasta soprattutto la pratica della visualizzazione. È importante visualizzare con il compagno.
2. Per me va bene così
3. La condivisione con il gruppo e in coppia. Lo scambio di idee ed impressioni è sempre un arricchimento personale: dare e ricevere
4. NESSUNA RISPOSTA

4)MONICA L. G. (ORIGINE ROVIGO)

1. Visualizzazione a coppie perché la riduzione dell'uso dei cinque sensi di percezione nelle attività ha stimolato la comunicazione sottile e la consapevolezza di altre vie per conoscere l'altro.
2. Ho trovato molto difficile mantenere la posizione seduta o in ginocchio per molto tempo. Mi farebbe piacere introdurre l'uso di suoni/musica e di diffusori di oli essenziali o incenso

3. Il clima raccolto, la buona armonia del gruppo. La possibilità di scambiare idee durante la pausa pranzo. L'uso della visualizzazione
4. Sarebbe utile avere in tempi ravvicinati delle dispense/riassunti della lezione

5)D. M.

1. Un impatto positivo è stato l'incontro con le due classi della scuola primaria di Scorzè. Riuscire ad avere un approccio diretto e a sentire le loro impressioni è un momento utile e di grande emozione.
2. La mattinata della domenica dove si è praticato il respiro e la visualizzazione è stato ovviamente interessante ma anche a mio parere un po' faticoso. Intervallerei questa pratica con un'altra ad esempio avrei inserito nella mattinata gli asana e continuato poi con la visualizzazione.
3. Ho apprezzato molto il momento con la maestra Rita, la sua voce e il suo modo di spiegare sono riusciti ad essere chiari ed incisivi.
4. NESSUNA RISPOSTA

6)SA. V.

1. Le meditazioni molto belle e costruttive, l'incontro con i bambini a scuole molto utile per la pratica.
2. Il tempo che corre veloce e ci sono tante cose da capire e imparare
3. Rita con la sua voce è molto istruttiva
4. Mi piacerebbe avere dispense cartacee qu cui studiare quello che viene detto, per poter ripassare quando voglio.

7) SA. V.

1. Mi è piaciuto molto la lezione a scuola e la pratica delle posizioni con l'insegnante. La condivisione di sabato pomeriggio, perché tutto ciò mi ha aiutato a capire bene la teoria applicando.
2. Molto interessanti le varie tipologie di meditazione, ma molto impegnative farle tutte consecutive. Forse il confronto dopo ogni tipologia sarebbe stato più comprensibile.
3. Molto piacevole anche il massaggio, nell'abbandono al compagno.
4. Nell'insieme posso dire molte cose concentrate ma spiegate in modo chiaro. Servirebbe materiale cartaceo. Per esempio domenica avendo fatto quattro ore di meditazione non sono riuscita a scrivere tutte le varie forme.

8) GI. B.

1. Sicuramente la pratica che più mi ha emozionato e stata lo stage nella scuola, sperimentare la fase pratica con i bambini e vedere e sentire come i ragazzi si sperimentano con lo yoga ed; attraverso il

gioco, la visualizzazione e la condivisione. E' per me l'occasione di conoscerli, di mettermi in gioco, di dare e ricevere entusiasmo e voglia di lavorare insieme.

2. NESSUNA RISPOSTA

3. I lavori fatti in palestra coppia e in gruppo sono sempre molto piacevoli, perché ci danno la possibilità di conoscerci, di scambiarci emozioni, impressioni e di dividerli. Ci arricchiscono.

4. Sarà per deformazione ma più pratica yoga ci permette di sperimentarci, di fare esperienze su noi stesse, dai concetti base/ cardini della pratica, per poi trasmetterla

9) F. L.

1. La forza della lavoro a coppie. Nello specifico il potere che può avere la condivisione di un momento nell'abbraccio e il contenimento di un'emozione. Oltre a ciò la preoccupazione nel non essere in grado di guidare una visualizzazione come si dovrebbe.

2. Ho avuto difficoltà nel prendere appunti. Tanto da fare, forse qualche momento in più per mettere in ordine le idee sarebbe stato utile (almeno per me che tendo a vivere completamente quando mi accade e fatico a star dietro a carta e penna).

3. Bellissima l'esperienza nella scuola primaria in quanto ha offerto la possibilità di vivere una pratica nella totalità e di apprezzare la forza e la potenzialità.

4. NESSUNA RISPOSTA

10) DO. D.

1. Mi hanno colpita molto le condivisioni con i bambini delle due classi in seguito ai momenti di visualizzazione e del massaggio, perché ho capito che sono riusciti ad interiorizzarsi nel loro profondo, percependo la loro parte più intima che io chiamo anima. Un'altra cosa è il benessere e il senso di Pace provati con le attività di respirazione e visualizzazione domenica mattina.

2. Sabato pomeriggio eravamo molto spompanti dai giochi svolti al mattino con i bambini, facevamo fatica a seguire gli aspetti teorici.

3. Le visualizzazioni perché mi hanno rilassata moltissimo dandomi una grande sensazione di benessere. Le condivisioni in seguito alle visualizzazioni E alle letture del libro Oki do, perché erano molto profonde e mi hanno dato il senso dell'unità degli esseri viventi e quindi con le persone del gruppo.

4. NESSUNA RISPOSTA

11) EV. M.

1. Benessere, perché nella respiro nella visualizzazione ci sto bene anche se a volte non riesco. La metafora nella pancia-baricentro sono i genitori e che testa-spalle sono i figli e il relativo esercizio di esplorazione del tronco la comprensione in questo concetto. La lettura della prospettiva del bambino rispetto all'origine degli adulti perché la trovo molto efficace ed immediata rispetto all'argomento.
2. Una maggiore sperimentazione con la simulazione copia o piccoli gruppi, delle fasi dello yoga educativo appena presa nella giornata (come è stato fatto per la visualizzazione).
3. Sperimentarmi nella guida della visualizzazione per rendermi conto di quello che riesco a mettere in pratica e di quello che riesce a trasmettere della mia esperienza. Il lavoro a coppie la sintonia, armonia, unione e risonanza che si crea.
4. NESSUNA RISPOSTA

12) S. Z.

1. Nonostante la stanchezza fisica e mentale, questo weekend mi ha dato nuova energia mentale, rilassante ed ha aggiunto una diversa stanchezza fisica, nonna pesante ma di consapevolezza del corpo percependone parti che a volte si dimentica di attivare. Attraverso il lavoro sulle respiro mi sono lasciata andare.
2. Aggiungerei dalle distanze anche basiche dove poter fare annotazioni e aggiunte personali per dare anche più spazio alla pratica.
3. La pratica con i ragazzi, perché comunque è l'obiettivo dove poi vorrei portare tutto il lavoro fatto con il corso. Iniziare il weekend con i ragazzi è la botta di entusiasmo che mi è servita per ricaricarmi e affrontare piacevolmente il lavoro del weekend (sempre sottolineando che arrivavo con la stanchezza accumulata dai ritmi di lavoro) sicuramente lavorare sulle respiro ha agevolato il lasciar andare la pesantezza
4. È piacevole l'energia e la condivisione che si è creata con il gruppo. Anche le brevi pause dove si è chiacchierato anche di altro ha sicuramente aiutato alla conoscenza creando piccole forme di complicità. Lavorare con un gruppo con cui si sta bene, fa la sua buona parte.

13) G. M.

1. È stata un'esperienza molto forte quando ho sperimentato la visualizzazione della luogo segreto e le posizioni a coppie. E' stato un week molto impegnativo sia da un punto di vista fisico che mentale. Sento che mi si è aperta una nuova fase della vita.
2. Sono alla mia prima esperienza yoga, dunque non ho modo di confrontare o di proporre. Tutto mi sembra interessante e da sperimentare mi affido al maestro.

3. Imparare per proporre. Il gioco al centro dell'azione educativa mi stimola al mettermi a misura di bambino. Piacevole perché si gioca ma si impara ad essere degli adulti migliori.
4. Siamo in venti: tutti riusciranno ad essere dei bravi educatori? Ci riuscirò anch'io? Provo a darmi una risposta: comincerò con il respiro. Grazie.

14) ARIANNA P.

1. In questo momento sfinimento e svuotamento. L'alternanza sensata di attività e meditazione, attività e rilassamento, attività e introspezione mi ha tolto la forza sia fisica ma molto di più emotiva.
2. Razionalmente credo sia perfetto così. Domani vedrò se è stato troppo faticoso oppure se è gestibile emotivamente anche nei giorni successivi.
3. Le visualizzazioni le trovo magiche. Amo molto stare nel mio mondo interiore piuttosto che all'esterno.
4. La realizzazione pratica di tutto ciò che sperimentiamo nel weekend di formazione trova un ritmo molto più sensato nel tirocinio che pratico nella scuola. I ritmi dettati dalla campanella costringono a scelte ed ancora non ho compreso se scegliere un'attività a scapito di altre prenda il tutto meno efficace o no. Per il resto il futuro è un'incognita

15) D. L.

1. Durante la fase di rilassamento e visualizzazione ho vissuto un vero e proprio sfogo emotivo. Le mie lacrime scendevano e non riuscivo a fermarle. Ora mi sento più leggera.
2. Il weekend mi è piaciuto molto. Ho imparato molte cose. Il role play È stata un'esperienza completa per sperimentarmi nel ruolo di istruttore di yoga educativo.
3. La cosa che mi è piaciuta più delle altre è stata la pratica del respiro da seduti immaginando con il soffio di dipingere le pareti della stanza. Mi sono ritrovata a dipingere un vero quadro di mille colori, bellissimo.
4. Essendo entrata al secondo incontro sento che mi mancano alcune nozioni fatte alla lezione precedente per essere al pari del gruppo.

16) F. T.

1. Il lavoro con i bambini nelle scuole. Il lavoro a coppie(il ringraziamento a la persona immaginaria e alla persona davanti a me, il lavoro di sintonia). Sono stati momenti carichi di emotività, di ascolto di sé e dell'altro, di contatto e di gioia.

2. Vorrei ancora più esercitazioni pratiche di àsana, di lavoro a coppie, di respiro e di visualizzazioni condotte da Massimo. Più imparo e metto in pratica più penso di migliorare me stessa.
3. Il lavoro nelle scuole perché riusciamo a mettere in pratica gli insegnamenti del corso, conosciamo meglio i bambini per fasce d'età. Poi il lavoro a coppie via di massaggio che esercizi di contatto perché spesso nello yoga il lavoro di gruppo o il contatto con l'altro manca completamente.
4. Sono sempre weekend intensi e il tempo vola. Più copro il mondo dello yoga educativo più lo vorrei approfondire. Grazie

17) C. B.

1. Una profonda quiete. L'intera giornata di oggi mi ha dato molti strumenti di contatto e condivisione e conoscenza di me e dell'altro. Ho particolarmente apprezzato l'esperienza di eutonia. Poiché mi ha condotto nella esplorazione/ sperimentazione di me, dei miei confini, del mio stare in equilibrio e del mio darmi agli altri.
2. Anche se so che individuando i punti di debolezza sia più facile crescere/ evolvere, io di questo week non cambierei nulla. L'unica difficoltà che ho riscontrato è legata alla mia necessità di frequentare questo incontro in una sede diversa dalla mia poiché ho svolto in entrambi gli incontri lo stage con i bambini di scuola primaria e non ho potuto incontrare ragazzi della scuola secondaria di primo grado.
3. Ho particolarmente apprezzato oltre all'esperienza di eutonia la possibilità che ci è stata data di condurre in autonomia una visualizzazione.
4. Penso che dalle parole di Massimo oggi ci sia molto su cui riflettere. Porto a casa l'immagine del mio corpo come unione, le cui basi (l'addome) sorreggono le parti apicali, le spalle e il capo, porto con me un'immagine che mi rasserena e dà energia, i genitori senza lamentarsi, assumendosi la responsabilità dei figli, si fanno uno e divengono base solida per loro e per la loro sperimentazione. Che bello!

18) DD'A..

1. Il lavoro fatto su di fare prima di proporlo come attività, mi piace molto perché quando poi l'ho fatto con i bambini riesco ad immedesimarmi nel loro entusiasmo o nella loro difficoltà. Le asana fatte con Rita sono state uno dei momenti più intensi per me perché mi mettono alla prova sulle mie difficoltà soprattutto di equilibrio. Fantastica l'esperienza di meditazione guidata tra noi tirocinanti.
2. Forse potrebbe essere un'idea quella di far guidare la meditazione del gruppo ad un tirocinante a turno. Sarebbe stato bello anche fare più asana.
3. Mi è piaciuto molto il massaggio a coppie del collo e l'attività sempre in coppia con contatto dell'indice. Il primo perché proprio piacevole e rilassante a livello fisico, il secondo per la sensazione di fusione con il compagno di attività.

4. Non sento di aver altro da dire, tranne che sono contentissima di frequentare questo corso e aver scoperto il mondo dello yoga.

19) S. B.

1. Il gruppo di Venezia limiti (pochi) aperti e disponibili, altri molto individualisti. Faticano anche ad esprimere le emozioni ed il proprio sentire. I momenti di condivisione vengono sempre improntati alla tecnica piuttosto che al cuore.
2. Più attività che li coinvolgano in gruppi e che formano collaborazione. Più tempo dedicato alle condivisioni e cercare delle modalità che le portino a tirare fuori ciò che rimane bloccato dentro. Eventualmente puntare su attività fisiche che aiutano a sciogliere il blocco interiore. Aiutarli a ritrovare il bambino interiore che non esce.
3. C'è molto equilibrio fisico in questo gruppo. C'è molta propositività di lavorare dopo il diploma, proponendosi fin da ora nelle scuole. Eseguono energia solo quando richiesto anche se rimangono a se stanti. Eutonia momento piacevole.
4. Lavoro sulla fiducia reciproca, condivisione a coppie e anche fisica

VE REP 4° WE

REPORT 4 WEEKEND VENEZIA

1)V. S.

1. Dividerei la giornata di restituzione a Roncade dall'impatto con la professionalità carismatica del maestro Yahiro anche se utilizzerei l'aggettivo possente per entrambi.
2. Non ritengo di poter esprimere giudizi in merito lo trovo inadeguato in quanto io mi sono affidata a voi per seguire questo corso e ritengo che tutto ciò che facciamo e che va organizzato sia volto a dare il massimo anche con noi corsisti non completamente ancora consapevoli del significato di tutto ciò che riceviamo nelle proposte , quindi direi che va tutto bene così.
3. Sia la grande giornata a Roncade per l'emozione di essere con tanti bambini e così uniti. Sia i momenti di condivisione durante la sessione con il maestro Yahiro.
4. Nessuna risposta

2) . M. B.

1. La pratica tra genitori e figli i è rimasta più impressa. I genitori dovrebbero lasciarsi trascinare più spesso dai propri figli. Ho visto l'importanza dell'aspetto ludico per i genitori e la positività del contesto fisico tra genitori e figli anche al di fuori del contesto familiare.
2. Per me è stata un'esperienza positiva

3. La condivisione delle pratiche con il maestro perché ho sentito una unione di energia. Energia che veniva da tutti i partecipanti.
4. Nessuna risposta

3)D. M.

1. L'esperienza fatta alla palestra di Roncade con le famiglie. Motivo principale del mio percorso di formazione è proprio quello di unire le conoscenze di y.e. con la mia vita personale familiare. A Roncade ho portato con me i miei figli e poter condividere con loro questa esperienza è stato emotivamente toccate ed importante.
2. Non ho cambiamenti da proporre in quanto il weekend a mio avviso è stato strutturato in maniera ottimale.
3. La giornata con il maestro Yahiro è stata molto piacevole. La sua capacità di interagire in modo chiaro e diretto con tutti noi e le pratiche che ci ha trasmesso mi hanno permesso di entrare in contatto maggiore con me stessa, per esempio molto forte è stato il momento di pensare ai propri genitori fin dai primi giorni di vita.
4. Nessuna risposta

4) S . HI.

1. Il concerto di Taiko, meravigliosamente bello. L'ho sentito molto nel mio interno ed esternamente, fisicamente, mi ha fatto stare bene e mi ha caricato molto.
2. Nulla
3. Molto bello in palestra con i bambini ed i genitori, perché si è creata una bella alchimia.
4. A me è piaciuto tutto ed è stato interessante.

5)S. V.

1. La pratica genitori e figli nella palestra, perché si è vista la condivisione e i ragazzi che insegnavano ai loro genitori quindi l'importanza di essere loro maestri per un giorno. Il concerto finale, in quanto il ritmo ha smosso una grande energia interiore
2. La suddivisione delle fasi e troppe cose, sarebbe stato bello approfondire di più alcune cose , il maestro per esempio.
3. Sinceramente tutti i giochi di contatto a coppie del sabato mattina.
4. Mi è piaciuto anche il lavoro in gruppo con le altre sezioni per capire come nei vari corsi si dividono e si formano esperienze diverse

6) G. B.

1. Mi è rimasto il piacere dei lavori di gruppo, del cartellone, alla composizione del quadro yogico. La conduzione del maestro in meditazione, poiché ha stimolato riflessioni sul vissuto che ritengo

importantissima su cui lavorare interiormente per proseguire nel cammino verso me stessa. Chi sono io. Emotivamente il concerto dei tamburi è stato superbo.

2. Non cambierei nulla
3. Se devo scegliere, ripetendomi le meditazioni con Yahiro. Perché aiutano a rielaborare vissuti importanti.
4. Nel complesso è stata una buona esperienza, nonostante la febbre e la tosse. L'unica nota che faccio e che eravamo tanti, forse troppi.

7) D. D.

1. Mi è piaciuto molto il riscaldamento in coppia del sabato mattina e la pratica con i genitori. Più di ogni altra cosa però ho apprezzato la conferenza con il maestro. Ho trovato straordinaria la sua personalità e la profondità della sua conoscenza. Mi ha aiutato molto la sua raccomandazione di riflettere sul rapporto con i nostri genitori. Ho avuto dei genitori anziani che hanno avuto una vita difficile e loro malgrado hanno lasciato delle ferite profonde in me con cui devo fare i conti tutti i giorni. Grazie al suo intervento e suoi consigli ho cominciato il percorso di riconciliazione prendendo consapevolezza che mi portavo dentro molto rancore e adesso lo sto rielaborando , per me per riprendermi la mia vita.
2. Prevederei delle pause per riflettere anche individualmente sulle esperienze vissute
3. L'intervento con i genitori , ho visto dello stupore nel prendersi cura degli effetti della pratica e il loro coinvolgimento.

8)S. Z.

1. Molto bello ritrovarsi con tutti i corsisti scambiando punti di vista, idee e storie di vita che hanno portato anche al percorso di yoga educativo. È sempre molto potente unire tante persone con lo stesso obiettivo, soprattutto se di cambio. Il concerto finale è stata la giusta soluzione per sottolineare tutto questo. Durante la pratica con genitori e figli , è stato bello vederli genitori farsi guidare dai ragazzi, perché non solo chi è grande d'età ha da insegnare.
2. Purtroppo la comprensione del maestro è stata difficile , concetti molto profondi per i quali c'è necessità di concentrazione espressi in lingua con cui non ha molta padronanza ha portato più a concentrarsi sul significato delle parole che sul senso delle frasi. Mi è dispiaciuto molto, con il rischio di lavorare più di intelletto che non viscerale, non so se l'aiuto di un traduttore o di immagini posso rendere più inciso e fluido la comprensione per i corsisti.
3. Sicuramente i momenti con i Munedaiko per la vibrazione profonda, potente che ha ricaricato a me personalmente delle energie messe per la giornata molto impegnativa.
4. Nessuna risposta

9) G. M.

1. L'aspetto che mi ha colpito di più a Roncade è stato quello di trovarmi in mezzo a tante persone e di praticare lo y.e. insieme. Sentivo un'energia positiva che raramente avverto in altre situazioni di vita. La filosofia del maestro mi ha coinvolta emotivamente, volandomi in pensieri e riflessioni che cercavo probabilmente di esprimere ma che non erano emersi ed ho dovuto affrontare con più consapevolezza.
2. Non saprei, mi è sembrato ben organizzato, forse la logistica per me lontano. Naturalmente non dipende da chi stabilisce e crea gli eventi.
3. La visualizzazione di gruppo con molte persone, secondo me diventa un fumo energetico notevole.
4. Mi sono piaciuti interventi di altri esperti: judo, Munedaiko, per me mondi tutti da scoprire.

10) DANIEL.

1. Mi è rimasta la visualizzazione di mio padre e mia madre. È stato emotivamente coinvolgente ripercorrere la mia infanzia e rivedere i miei genitori a distanza di tempo. Sentire come si prendevano cura di me, cosa facevano per me e come ero io, cosa facevo per loro.
2. I tempi sono stati un po' frenetici. Nel senso molte cose da sperimentare da fare sempre un po' di corsa.
3. La cosa più piacevole è stato incontrare altri corsisti delle altre provincie e confrontarmi con loro. Fare pratica insieme a tante persone mi ha fatto sentire e respirare una bella aria. Sono tornata a casa arricchita nella mia interiorità con un grande senso di appartenenza.
4. Mi è dispiaciuto che non ero in forma ed è stato limitante

11) F. T.

1. Molta energia e forza, è bello sentirsi parte di una rete così grande dello yoga educativo. È stato emozionante anche conoscere il maestro.
2. Preferirei che il maestro avesse un traduttore in italiano e magari un microfono perché era difficile seguirlo.
3. La pratica con il maestro, la pratica di karate, la pratica genitori e figli perché fare esperienza è fondamentale e anche mettersi in gioco
4. Sono dispiaciuta di non aver partecipato al concerto finale, ho apprezzato comunque l'energia e l'unione di tutto il week

13) D. D'A.

1. La lezione di restituzione con le famiglie è stata favolosa. Vedere genitori e figli fare un'attività che gli divertiva e gli univa è stata una forte spinta continuare questo percorso e una conferma che ho scelto una buona strada.
2. Avrei dato più spazio all'esposizione e alla condivisione delle emozioni e delle sensazioni che hanno provato i genitori durante questa esperienza.

3. Il massaggio è sempre piacevole e trovo anche gratificante sapere che quando lo pratico l'altra persona sta bene. L'esperienza dei tamburi è stata di forte impatto emotivo ed energetico.
4. Grazie per questa opportunità ed esperienza.

14) CHI. P.

1. La restituzione ai genitori che si sono messi a giocare con i propri figli e la gioia di quest'ultimi nel condividere un'attività legata alla scuola con i propri genitori. La serenità trasmessa dal maestro. Il concerto di Taiko per le emozioni che ha trasmesso.
2. Il grande gruppo è un po' dispersivo magari riproporlo in due week l'incontro con maestro così da aver gruppi più piccoli
3. Poter partecipare al concerto
4. Nessuna risposta

VE REP 5° WE

1) VAL. S.

1. L'eccitazione di entrare nel vivo perché con altre 3 ragazze abbiamo imparato a praticare ed a organizzare le prime lezioni, il primo piccolo progetto. Poi mi è piaciuto l'approfondimento sui giochi di contatto ed il massaggio. E anche il fatto di entrare negli aspetti pratici e burocratici amministrativi del corso
2. Nessuna risposta
3. I massaggi, lo stretching dei meridiani, l'approfondimento in cerchio di chiusura
4. Nessuna risposta

2) MA. B.

1. L'esperienza di yoga educativo al liceo Tito Livio è stata molto emozionante, la risposta dei ragazzi è stata positiva. Emozionante anche la parte dei giochi: galleria, lombrico e soprattutto il gioco dei sassi del Piave e la camminata sulla sabbia, prove di fiducia e consapevolezza
2. Nessuna risposta
3. La condivisione dei vari progetti avviati e futuri ha arricchito tanto le corsiste con nuove idee da sviluppare
4. Nessuna risposta

3) DA. M.

1. Ho vissuto con grande emotività il momento del respiro con la scala umana fatta dai ragazzi del liceo. Vedere degli adolescenti che si sono lasciati andare rilassandosi e restando in ascolto del compagno, mi ha stupito piacevolmente
2. A mio parere per fare i giochi di contatto serve una maggiore preparazione sui punti da toccare per evitare di fare male al compagno e sulle posizioni più corrette da assumere. Questo potrebbe valere anche con determinati movimenti del massaggio, ho sentito infatti spesso nel gruppo chiedere se si facevano bene o male al compagno
3. Le pratiche di massaggio a coppie sono state il momento più intenso per me del weekend sia perché è stata una pratica di rilassamento sia perché ho donato e ricevuto dalla mia compagna
4. Durante le pratiche mi sono spesso posta il dubbio se i ragazzi soprattutto della fascia d'età più grande, posso riuscire a superare l'imbarazzo del contatto e del mettere in gioco il proprio corpo. Dalla mattina al liceo ho visto molti ragazzi mettersi in gioco, quasi tutti, ma altri erano inibiti e rinunciavano alla pratica.

4) S. V.

1. Mi è piaciuto tanto fare l'esercizio della camminata sulla pancia e sul sacro, e comunque tutti i giochi di contatto
2. Nulla
3. Nessuna risposta
4. Nessuna risposta

5) S. V.

1. L'approccio con le scuole e le prospettive di lavoro, gli esercizi di contatto con le varie età da abbinare e tutte le varianti
2. Più tempo per le condivisioni e l'insegnante tra le varie fasi
3. Provare i nuovi giochi di contatto e secondo me di forza personale per la consapevolezza del corpo. Mi è piaciuto molto imparare tutte le varianti delle pratiche
4. Bellissima sensazione con la pratica del massaggio e del contatto del sabato sera. Il sentire la presenza del compagno senza fare movimenti è stato un bello scambio

6) GI. B.

1. Lavorare in gruppo è sempre bello ed istruttivo, la condivisione, la collaborazione unisce e rinforza, stimola, è sempre gratificante
2. Dovendo affrontare pratiche forti sarebbe opportuno lavorare di più su noi stessi, in modo che possiamo lavorare e praticare senza il rischio di farci male.
3. I lavori rilassanti di scambio tattile, i giochi di contatto perché ci permettono di recuperare le forze, sperimentare il benessere che proviamo per poi distribuirlo diffonderlo con cognizione di causa

4. Azzardo. quello che manca all'interno della formazione è un lavoro di pratica yoga per noi stesse, per poter sperimentare e introiettare i principi fisici. Radicamento, uso del respiro, leggerezza. Sviluppare un sentire più intimo e profondo sempre per poterlo poi trasmettere

7)D. D.

1. Il piacere e il benessere dei massaggi fatti e ricevuti. Ho trovato molto interessante e da utilizzare durante la pratica del buon risveglio in classe, lo stretching dei meridiani. A livello professionale la cosa più rilevante per me e che l'atteggiamento di Lida e Massimo mi ha fatto riflettere sulle modalità di richiedere l'attenzione della classe(ho notato che voi non vi aspettate di essere ascoltati al primo richiamo ma se è il caso di ripetere e ripetere la frase iniziale, oppure partire con chi c'è e gli altri devono scegliere di esserci. Dovrei lavorare in modo che un alunno, ogni alunno, scelga di essere attento. Da sperimentare
2. Nessuna risposta
3. Nessuna risposta
4. Nessuna rispost. a

8) SZ.

1. Lavorare con i ragazzi delle superiori per la loro complicità
2. Rimango dell'idea che avere una dispensa basica dove poter annotare e aggiungere pensieri e riflessioni personali permetta di partecipare e vivere quindi di più tutte le attività proposte, fondamentale per sapere poi come riportarle ai ragazzi
3. Poter anche sperimentare attività con persone con persone che arrivano da altri gruppi quindi nuove al gruppo mettendomi nuovamente alla prova sensazioni ed effetto di attività, che magari cambiano con le stesse persone del proprio gruppo che permette di avere un certo senso di familiarità. Tutto ciò mi permette di comprendere ulteriormente cosa può significare per i ragazzi(che magari non fanno y.e. con la propria classe ma in una situazione extrascolastica) collaborare, il contatto e il mettersi in discussione con persone nuove
4. C'è bisogno di un tempo per metabolizzare la pratica e ciò che può aiutare a comprendere e a mettere a fuoco dubbi ed eventuali domande, ed interiorizzare

8) G. B.

1. Mi è piaciuta molto la prima parte della giornata di domenica con i giochi di coppia di contatto, il gioco con il grande gruppo con le braccia incrociate da sciogliere. Interessante assistere alla lezione del liceo, la reazione dei ragazzi alla loro prima occasione di y.e.
2. L'aspetto logistico. Se possibile le attività dovrebbero essere concentrate in una zona perché a mio avviso, abbiamo perso troppo tempo per il raggruppamento delle sedie
3. Per me è sempre piacevole l'aspetto ludico dell'attività, soprattutto i giochi di scarico, molto dinamici per poi passare alla visualizzazione, molto particolare ed interessante

4. Mi piacerebbe che il gruppo fosse più gruppo. Non sempre avverto sintonia tra di noi, probabilmente perché sono stata inserita tardi rispetto alle all'inizio del corso.

9) D. L.

1. In questo weekend ho sentito di aver superato dei limiti miei personali. Per esempio nel gioco di contatto del cieco ed il cane ho superato la paura di non vedere e di lasciarmi guidare dall'altro, lo stesso nel gioco del serpentello. Ho dovuto superare la paura di non essere in grado di sostenere o di essere sostenuta
2. L'unica cosa che avrei cambiato è quella di aver fatto la pratica della scuola non in un'altra provincia
3. Una cosa molto piacevole è stata quella di aver fatto pratica all'aria aperta. Mi è sembrato che le mie sensazioni ed emozioni fossero più profonde ed i miei sensi più stimolati sentendo il calore del sole, il cinguettio degli uccelli. Un'altra cosa è stata la sensazioni di prendermi cura dell'altro nei giochi di contatto
4. Nessuna risposta

10) F. T.

1. Contatto con altri partecipanti e più confidenza perché la pratica del massaggio ci è servita. Anche banalmente il viaggio in macchina con Samantha la referente per arrivare alla scuola mi è piaciuto, ci ha legato di più
2. Vorrei sapere gli argomenti e i titoli delle tesi delle altre corsiste. Vedere un esempio pratico dei progetti da proporre nelle scuole.
3. La pratica del massaggio e dei giochi di contatto perché vedere e sperimentare è sempre stimolante e anche il confronto riguardo le iniziative proposte dalle corsiste del mio gruppo nelle loro strutture
4. È stato difficile per me lasciare andare le paure durante l'esercizio della camminata sul Piave e alle volte non mi sono sentita compresa dal gruppo, ma sono felice di aver superato una paura e aver accettato qualche mia insicurezza. Credo molto nella filosofia dello yoga educativo e nell'inclusione, mi piace molto come Lida e Massimo conducono l'armonia del gruppo e l'affetto

11) D. A.

1. Mi sono piaciuti i giochi di contatto fatti fuori dalla palestra e anche l'attività di riscaldamento, i primi perché mi saranno utili per la tesi oltre ad arricchire il mio bagaglio formativo, le seconde perché mi hanno rilassata
2. Avrei fatto più attività all'esterno perché l'aria aperta contribuisce al senso di benessere
3. Mi è piaciuto molto il massaggio fatto con il trucco del pagliaccio, è stata la prima volta che abbiamo fatto il massaggio a pancia in su
4. Oggi ho affrontato la mia paura di essere troppo pesante e che mi limita nel lanciarmi nelle attività.
Grazie

12) C. P.

1. Le sensazioni positive provate durante i massaggi. I giochi di contatto. L'esperienza alla scuola secondaria perché non ho mai lavorato con i ragazzi di quell'età
2. Fermarsi dopo una serie di esercizi per prendere appunti
3. Giochi di contatto e massaggi per la sensazioni provate
4. Nessuna risposta

VE REP 6° WE

1-V. S.

- 1) Rimasto moltissimo perché si sono stabilite relazioni più profonde per la felicità di aver conosciuto una persona come Arianna, perché mi sento più a mio agio, per la pratica finale di Meiso shiatsu, per il mantra.
- 2) Per me è andato benissimo così
- 3) La pratica shiatsu mi sono rilassata tantissimo
- 4) Nessuna risposta
- 5) Arricchimento, approfondimento, aumento di fiducia in me stessa, nuova luce

2-M. C. B.

- 1) mi è rimasta soprattutto l'esperienza di pratica dello yoga educativo con i bambini della scuola dell'infanzia. Non pensavo accogliessero la pratica con tanto entusiasmo. L'esperienza raccontata da Arianna è stata molto utile, ne farò tesoro
- 2) non cambierei nulla, solo un programma più dettagliato sin dall'inizio
- 3) il massaggio per l'apertura del terzo occhio, mi ha lasciato sensazioni molto piacevoli. Donerò sicuramente questa esperienza
- 4) nessuna risposta
- 5) accoglienza, empatia e condivisione

3-D. M.

- 1) ho trovato utilissimo l'incontro con l'istruttrice Arianna sia per quello che ci ha trasmesso a livello pratico sia per la sua persona positiva
- 2) non cambierei la modalità di questo weekend perché a mio parere è ben formulato
- 3) molto piacevole è stato il momento finale perché ho ricevuto e donato benessere
- 4) nessuna risposta
- 5) crescita, scoperta ed equilibrio

4-S. V.

- 1) mi è piaciuto molto tutto quello fatto con Arianna Lida e Massimo
- 2) il posto perché la sala non è energeticamente bella come a Dolo, spogliatoio piccolo per il pranzo, organizzerei in maniera diversa
- 3) il Meiso shiatsu finale, molto forte e forse perché si aggancia al mio lavoro
- 4) io sono fisica e come già vi avevo detto ho bisogno di studiare sulla carta quindi ripeto ancora che servirebbero delle dispense
- 5) bella. Stupenda, impegnativa...darà i suoi frutti

5-S. V.

- 1) il lavoro con la scuola dell'infanzia perché Arianna è fantastica chi ha dato molte idee e suggerimenti forse anche perché lo sento come ambiente a me vicino
- 2) mi soffermerei più sulla spiegazione della presentazione dei progetti nelle scuole. Questo lo proporrei prima in modo da poterlo sperimentare o informarsi per poi condividerlo e chiedere chiarimenti durante le lezioni
- 3) la pratica delle posizioni di coppia da inventare perché stimola la fantasia
- 4) mi spiace che sia finito è stato molto dura per via degli spostamenti da fare e l'intensità delle giornate. Ogni volta comunque si tornava a casa carichi di energia
- 5) nell'insieme sono stata molto bene nel gruppo e bravissimi insegnanti, una pratica molto interessante che mi ispira ogni giorno e sicuramente con il vostro aiuto creativo

6-D. D.

- 1) la sensazione che in qualsiasi direzione si vada si aprono degli universi sconosciuti, c'è un'infinità di cose da imparare
- 2) nessuna risposta
- 3) il mantra e il Meiso Shiatsu per le vibrazioni profonde che ho provato
- 4) nessuna risposta
- 5) il corso di formazioni più bello che si potrebbe mai fare

7-S. Z.

- 1) la lentezza dedicata alle pratiche come il mandala e al massaggio vibrazionale dello shiatsu mi ha lasciato un senso di rilassatezza profondo
- 2) a parte la recitazione del mantra con preunche improvvisate che un po' distoglieva la fluidità, avrei gradito saperne il significato, anche se non parola per parola ma più generico, oltre che a dare importanza al ritmo e al suono
- 3) il massaggio shiatsu, dare e ricevere un momento di coccola, rilassamento che permette un breve viaggio vibrazionale nell'io e nell'altro.

- 4) Nessuna risposta
- 5) Stimolo, ascolto e cooperazione

8- G. M.

- 1) Sabato: molto interessante ed entusiasmante la prima parte con la formatrice, nel pomeriggio ho molto apprezzato l'esperienza del mandala. Domenica: nel complesso tutto, in particolare il massaggio. Utile sia la verifica di gruppo che la modalità per avviare attività come istruttore
- 2) Mi sarebbe piaciuto affrontare anche l'aspetto dell'alimentazione in relazione al corpo e allo spirito
- 3) L'attività in generale dello yoga educativo, la sua filosofia e il coinvolgimento fisico e mentale
- 4) Proporrò week più ravvicinati. Il tirocinio con un tutor che ti corregge e che ti dà la possibilità di sperimentare.
- 5) Yoga

9-D. L.

- 1) Mi è piaciuto affrontare la progettazione di yoga educativo con i bambini più piccoli. Essendo il mio settore mi ha dato più sicurezza nelle mie competenze e capacità che potrò mettere in pratica
- 2) I tempi a volte si sono prolungati troppo. Bilancerei meglio le tempistiche e i tempi di pausa
- 3) La lezione fatta da Arianna con la scuola dell'infanzia. Mettere un campo creativo e poter personalizzare la lezione credo sia la cosa che un bravo istruttore deve sempre saper fare.
- 4) Nessuna risposta
- 5) Formativa, innovativa e creativa

10-D. D'A.

- 1) Il massaggio è sempre un momento speciale per me, perché le mie esperienze di vita mi hanno portato a limitare molto il contatto fisico con l'altro. Adesso riscopro il benessere che esso può dare e la calma luminosa che riporta dentro
- 2) Abbrevierei il questionario perché toglie un po' di quell'effetto speciale che si crea durante l'attività
- 3) Mi è molto piaciuta l'attività che si è svolta con i bambini dell'infanzia in presenza dei genitori. Trovo molto importante se non fondamentale il coinvolgimento delle famiglie.
- 4) Mi piace che il corso sia finito percorso impegnativo ma meraviglioso.
- 5) Intensa, sorprendente e stimolante

11- C. P.

- 1) Serenità
- 2) Nulla
- 3) Mantra e massaggio per le sensazioni provate. Piacevolissimo praticare il massaggio del terzo occhio alla compagna

- 4) L'unica cosa che mi è mancata è una dispensa di alcune lezioni perché non è sempre stato possibile prendere appunti dopo la pratica.
- 5) Scoperta, consapevolezza curiosità

12- F. L.

- 1) L'esperienza di stage nella scuola dell'infanzia con Arianna, una figura carismatica e positiva che mi ha trasmesso fiducia rispetto alla possibilità di lavorare anche con i bambini piccoli
- 2) Il weekend è stato nel complesso molto positivo i tempi più distesi ci hanno permesso di assaporare meglio e con più intensità le attività proposte. Unica nota negativa, tempi rispetti per l'attività di stesura della scaletta nel role play, non avendo il tempo di decidere bene è sembrato quasi che non avessimo capito alcune cose.
- 3) Tutto in generale, superlativo lo stage all'infanzia e il massaggio
- 4) Il corso in generale mi ha dato l'opportunità di acquisire strumenti per aiutare i bambini con i quali ho avuto modo di lavorare. Grazie per essere stati la mia ultima spiaggia e avermi dato occasione di mettermi alla prova e acquisire nuova fiducia nelle mie possibilità
- 5) Fiducia, sicurezza equilibrio

VI REP 2° WE

1) E. M.

Ho capito che lo yoga educativo è gioco, è divertirsi con gli altri è ascoltare conoscere se stessi, è rispetto di me e degli altri, è rumore e silenzio, è fuori e dentro. È tensione distensione. Il tutto per raggiungere l'equilibrio. L'equilibrio del respiro (inspiro-espiro) dei muscoli che si contraggono e si allungano, del lavoro tra scaricarsi ed ascoltarsi è molto importante per me, per vivere bene e anche per essere, diventare un insegnante migliore: attenta e rispettosa del giusto ritmo dei bambini, del loro equilibrio. Dovrò lavorare molto su di me per arrivare al mio equilibrio per poi trasmetterlo ai bambini e chissà, farlo anche ai genitori. Ho fiducia, ho speranza ma dovrò impegnarmi. Questa consapevolezza mi fa un po' paura ma se avrò pazienza e fiducia e forza potrò realizzare questo proposito, questo sogno, grazie.

2) E. V.

Come insegnante yoga da 15 anni attiva nel mondo degli adulti e "sperimentatrice" nel mondo dei bambini e ragazzi. Uso questo termine perché uno dei miei obiettivi principali è portare lo yoga nelle scuole, nel sociale. Lo pratico con i bambini nei gruppi in palestra ma introdurlo direttamente nelle

scuole cambia la mia visione. Sono veramente felice di questo week, pratico da molti anni insegno da molti anni e sono infermiera professionale in sala operatoria. Come docente sono e mi sento sempre allieva!! Trovo conferme in quello che faccio, che abbiamo fatto, e spunti di riflessioni in tutto il week formativo. Dai giochi, al respiro, all'anatomia, allo studio delle àsana, alla struttura del corso. Do valore sempre a quello che faccio e qui trovo un tesoro grande da custodire nelle mani. Vi ringrazio perché l'energia è bella. Ho girato l'Italia, Europa e India per i miei corsi di formazione e trovarmi nella mia città, qui a Vicenza, a casa mia, sento questo progetto ancora più vicino ai miei desideri di dividerlo. La mia creatività si concretizza nel desiderio di massima espansione. Creatività ed autenticità: questo porto a casa queste due parole, un bel pensiero!! Con gratitudine, namastè

3) E. M.

Cari Lida, Massimo e Renato grazie!

Dopo questi giorni intensi posso dirgli che sono stanca! Stanca ma viva, ricca, piena di tanti, tantissimi piccoli momenti vissuti che in questi giorni ho sperimentato con voi e con il mio gruppo.

Il viaggio che mi ha portato qui, nasce, da un bisogno di mettermi in ascolto, di me e degli altri, in un mondo sempre di corsa, rumoroso, pieno di cose da fare a volte inutili che a volte scambiamo per importanti. Il silenzio, ti permette di riscoprirsi ed è per questo che, come insegnante e mamma vorrei trasmettere ai miei bimbi. Riscoperta di se, possibilità di giocare con la nostra parte interiore, Incontrare l'altro E guardarlo con gli occhi del cuore, senza preconcetti, con la spontaneità, naturalezza, come quando oggi abbiamo giocato insieme ai leoni!! Mi sono emozionata quando teneva per mano la piccola Beatrice, perché lì, non ero maestra, non ero mamma, ma ero io nell'incontro intimo con un altro piccolo essere, che in quel momento si fidava di me. Spero di poter trasmettere serenità, gioia, calore ai miei bambini, alle mie classi attraverso le cose che con voi imparerò! Oggi porto a casa anche nozioni, nuove idee, concetti e parole nuove, questo per me, che non mi accontento di sapere "qualcosa" ma vorrei conoscere tutto, è stato davvero costruttivo, formativo e gratificante. Il momento in cui su due file seduti lavoriamo in gruppo in sintonia e il coccolarci e ringraziarci a vicenda mi ha dato la conferma che noi siamo anche attraverso l'esserci degli altri... senza dovere, senza competizione, Semplicemente esistendo.... Grazie!

4) E. C.

Grazie Massimo, Lida e Renato.

Comincio con un grazie perché sono tornata a casa veramente grata per le bellissime e moltissime esperienze fatte in questi due giorni. Gioia e serenità avete trasmesso a me e soprattutto ai bambini della scuola incontrati ieri. Sembrava si fossero completamente donati e aperti a questa esperienza e i risultati si sono visti, divertimento, rispetto reciproco, gioia nel condividere le proprie esperienze. Come fossi una bambina, ma queste sensazioni le ho donate anch'io. Ieri sera al ritorno ero euforica e piena di vitalità e stamani attendevo trepidamente l'inizio dell'attività. Se c'erano aspettative non sono state deluse. Oggi abbiamo praticato e assaporato una parte della formazione e la vostra modalità di rapportarvi a noi è magnifica, sempre un sorriso e calma. In questo momento mi sento di dirvi con tutto il cuore grazie. Buon anno di yoga educativo insieme.

5) D. N.

Passione, condivisione, sguardi, sorrisi, contatti, competenze, impegno. Fatica, rilassamento, scoperta, gioia, nuove conoscenze, allegria, dubbi, certezze, stanchezza ed entusiasmo. sento una miriade di meravigliose sensazioni in questo momento, sento di aver intrapreso la strada giusta con le persone giuste e di essere nel posto giusto e nel momento giusto.

I miei occhi ridono, la mia bocca sorride, il mio corpo ringrazia e la mia anima è profondamente gratificata, la mia persona vuole rendere grazie per questi due splendidi giorni di formazione, che donano nuova linfa al mio lavoro. I contenuti, le esperienze e le persone sono stati ben oltre le mie aspettative. Grazie Renato, Lida e Massimo grazie a tutte le mie compagne e compagni di corso. A presto

6) D. M.

Tante idee, tanta voglia di progettare sperimentare di capire, ma anche tanti dubbi, perplessità, difficoltà a indirizzare il pensiero in una direzione. Sembra che fuori ci sia uno spazio infinito dove si può sedimentare tutto ciò che si è potuto vivere in questi due giorni. Poi la mente razionale prevale e ... sembra che tutto ciò che si è sperimentato sparisca come neve al sole. , penso che questo groviglio di pensieri mi accompagnerà nei prossimi giorni, non so quando il seme spunterà, ma se spunterà darà sicuramente vita ad un grande albero.

Buona vita.

7) C R.

Grazie! Durante questo weekend ho riscoperto il mio bambino interiore, ho scaricato tante tensioni ho giocato. Nella mia testa ora ci sono tante cose che cercherò di riordinare pian piano nei prossimi giorni. Ho anche tanta voglia di sperimentare con i miei bambini a scuola, mi vedo già domani a scuola in classe pronta ad accoglierli con un bel cerchio iniziale. Cosa mi porto a casa? Entusiasmo, energia tanta energia. Grazie.

8) C N.

Ripensando a questi due giorni sento il bisogno attraverso gli appunti di rivivere e consolidare le tante informazioni ricevute. Tutto questo per me ha sapore della novità e pertanto ho bisogno di tempo per soffermarmi, capire consolidare. Sicuramente sento il bisogno di partecipare ad un corso di yoga per vivere appieno nel corpo e nella mente dello spirito dello yoga. Questi due giorni hanno confermato che la scelta di partecipare a questo corso sia la giusta occasione che aspettavo per rimettermi in gioco sia come insegnante ma soprattutto come persona.

9) B L. T.

Ho trovato meraviglioso iniziare con l'osservazione partecipata con i bambini, poter vedere voi che conducete l'interazione con i bambini e anche poter interagire direttamente con loro = come aver rotto il ghiaccio.

E' come aver già sperimentato l'obiettivo finale cioè l'armonia delle parti! Mi porto con me oltre a tutti contenuti, delle frasi, che ho sentito importanti da ricordare anche nel mio lavoro di tutti giorni.

- L'onda è uguale alla massima attenzione e al massimo rilassamento-
- L'attenzione al maschile al femminile e alle loro caratteristiche
- Equilibrare esterno con interno, guidare ed ascoltare se stessi non come un concetto filosofico ma come una pratica concreta da poter sperimentare.
- La metodologia che usate anche con noi di anticipare in una fase iniziale cosa si andrà fare e di chiudere ripercorrendo tutte le attività svolte

10) A L. (PADOVA)

Durante questi due giorni molto intensi ho sperimentato come portare lo yoga educativo ai bambini e agli alunni degli altri ordini di scuola. Al termine della seconda giornata mi sento notevolmente arricchita di tante informazioni, conoscenze, contenuti tutto ciò però è normale e quasi scontato in corso di formazione. In questo caso invece la ricchezza consiste proprio nel calore umano e nella

passione che Lida e Massimo mi hanno trasmesso e per questo li ringrazio molto. Dal punto di vista delle esperienze fatte, ho apprezzato moltissimo i momenti di pratica con i bambini. È stato di grande ispirazione trovare con loro e condividere l'entusiasmo durante ogni gioco proposto. Devo anche ammettere che il percorso così strutturato stimola noi partecipanti ad essere attivi e a metterci in gioco in prima persona nel provare attività nuove. Spero che questa modalità che ho trovato impegnativa e allo stesso tempo divertente, mi porti in parte ad imparare, apprendere lo yoga educativo velocemente. Infatti avrei voglia di metterlo in pratica al più presto!

11) I B.

Due giorni in cui avrei potuto dormire e invece mi sono dovuta alzare al suono della sveglia; due giorni in cui ho dovuto guidare la mia auto per arrivare fin qui anche; due giorni in cui sono stata dove volevo essere; due giorni densi di pratiche; due giorni di abbracci, massaggi, di gioco con persone sconosciute; due giorni in cui mi sono messa in gioco e ho urlato forte il mio nome!

12) A. G.

Non avrei mai immaginato di poter sperimentare certe sensazioni su di me. Il coinvolgimento derivato dalla parte pratica è molto intenso e ho apprezzato molto la metodologia utilizzata per le spiegazioni. Mi sono sentito accolto e a mio agio dal primo momento pur non avendo pratica di yoga. Sono certo che il lavoro fatto continuerà a “lavorare” dentro di me anche nelle settimane future.

Grazie di cuore

13) E. D. r.

Di questo weekend ho apprezzato l'alternanza tra lavoro fisico e parola e anche l'alternanza di formatori che ha dato sfumature diverse. Trovo che sia molto innovativa e importante la possibilità offerta di vedere un gruppo di bambini durante un incontro. Sento il bisogno di strutturare gli stimoli ricevuti in maniera più chiara e schematica per attingere più facilmente al materiale raccolto. Ho sentito la mancanza di un momento di presentazione di ognuno, che forse è stata fatta nel primo weekend.

Porto a casa una grande mole di lavoro fatto e la speranza di dargli veramente l'occasione di sperimentare. Ringrazio Renato che è stato molto premuroso e attento, con un atteggiamento dolce e accogliente. Apprezzo molto il buon equilibrio fra discipline e flessibilità dei formatori. Unica nota

negativa finire così tardi la sera e arrivare a casa tardi del mio bambino. Sento comunque però di poter portare a casa qualcosa di buono anche per lui

14) E. M.

E' stato difficile anche ieri sera, tornata a casa dalla mia famiglia, spiegare che cosa è successo che cosa ho vissuto! Ancora più difficile sarà stasera. Mi hanno fatta sorridere i miei figli quando mi hanno detto "ma che cosa fai adesso? un altro lavoro?" " lo sai che l'ho raccontato alle mie amiche e mi hanno detto che sono fortunata ad avere una mamma che studia yoga?" Sono state tante le emozioni che ho vissuto... scoperto persone nuove che pur non conoscendo, hanno condiviso con me momenti di gioia, "coccole", emozioni vere che lasciano il segno...Ho molte aspettative perché sto e voglio investire in questa esperienza! Il sogno di creare un gruppo di lavoro che aiuti mamme e figli a ritrovare quel feeling che serve per "annaffiare" e "nutrire" un rapporto che spesso viene accantonato.

Sono anch'io una mamma ed è questo il mio "lavoro" più importante...poi sono un'insegnante alla scuola dell'infanzia e tutte queste esperienze legate al percorso di yoga educativo credo e voglio che possano essere d'aiuto ad una mia crescita personale e di conseguenza alla strada che vorrò percorrere in futuro.

15) G. R.

Con questo primo fine settimana pratico e concreto ho potuto conoscere alcuni principi base dello yoga: fare yoga significa fare le cose con il cuore; sento che quello che mi è stato insegnato da Massimo, Lida e Renato non è un insieme di pratiche studiate sui libri, ma qualcosa di importante in cui credono. Anch'io adesso che tornerò a casa, avrò bisogno di rivedere il tutto, i miei appunti, pensare ai diversi momenti e tornare al lavoro, quello con i bambini da tre ai sei anni, con una nuova disponibilità, creatività e voglia di fare nuova. Inizierò dalle piccole cose, anche da un semplice e nuovo modo di salutarci, facendo il cerchio, con una modalità di consapevolezza nuova e con una energia verso tutti, anche i colleghi. Mi propongo perciò nel frattempo di lavorare in questo senso sino al prossimo incontro, piccoli passi, ma significativi. Un grazie sincero , a voi e anche alle colleghe conosciute e a quelle nuove.

16) G. F.

Giornate molto intense, di concentrazione costante facilitata dall'alternanza di teoria pratica. Sono grata di aver potuto da subito vedere l'effettiva realizzazione di una seduta di yoga educativo e di

aver avuto una bibliografia. Sono grata di aver ricevuto chiarimenti riguardo al tirocinio e all'intera organizzazione del Corso. Di aver conosciuto meglio i miei compagni di viaggio (e intendo anche letteralmente visto che ho fatto le trasferte in auto da e per Verona con altre "colleghe") e aver potuto gettare un seme per collaborazioni future.

Torno a casa stanca fisicamente (e dolorante) ma carica di energia positiva e grandi, buoni propositi per il futuro... che non vedo l'ora che arrivi!

17) L. S.

Feedback, mi è piaciuto il condividere e osservare le pratiche con i bambini e la mattinata, molto basata sulla pratica su noi stessi, di domenica mattina. Mi piacerebbe anche essere corretta se sbaglio le posizioni per non memorizzarle scorrette.

Suggerimento per i prossimi corsi: perché non fare invece di un intero weekend al mese, solo il sabato, domenica due volte al mese? Mi sembra che diluirebbe meglio l'impegno che il corso richiede (armonizzandolo anche meglio con esigenze naturali quali il poter, dopo una settimana di lavoro, stare all'aperto e camminare o il sabato o la domenica e non stare due giorni in ambienti chiusi)

18)L. T.

Weekend lungo in molto intenso. Molto belle le attività con i bambini, fusione di energia di bambini ed adulto interessante. Mi ha colpito vedere come bambini riescono a rilassarsi dopo le attività di gioco come cercano il contatto fisico sia con il compagno che con l'adulto. Divertenti i giochi fatti in palestra ed il rilassamento guidato. Il gruppo si sta aprendo e si conosce, ciò rende possibile la conoscenza e l'unione con "l'altro"

19) m. E. F.

Questo fine settimana ha rispettato le mie aspettative. È stato ricco di stimoli. Ha saputo dare concretezza alle idee che in questi anni ho maturato in merito al profondo amore che ho per lo yoga, che non vuole più essere per me solo una pratica ma una evoluzione. Sento un grande lavoro delle persone che ci seguono(Massimo, Lida e Renato) e questo mi da entusiasmo. Mi auguro nei prossimi incontri di entrare ancora di più in "unione" con il gruppo. CHI è ALLA RICERCA TROVA LA STRADA PER RAGGIUNGERE I SUOI OBIETTIVI.

20) M. A.

Le informazioni che ci ha donato questo corso di aggiornamento sono state molte sia per i bambini della scuola materna nella quale lavoro, molte anche per i ragazzi delle superiori, nelle quali ho mio figlio. Una frase che mi ha colpito molto è stata: “esprimete gli animaletti con gli occhi del cuore” . Un altro bel momento che ho vissuto è stato il gioco di impastare la pizza con Vittoria una bambina di quarta elementare. E molto bello giocare con i bambini della scuola elementare.

21) M. A.

Ho passato la scorsa notte a sognare (per rielaborare) l’esperienza vissuta, probabilmente succederà anche la prossima notte e nei giorni successivi. Tanti stimoli, attività, idee meravigliose di cui fare tesoro, da “masticare-digerire fare proprie”. La ricchezza di persone (bambini e adulti) appena incontrate e che spero di conoscere meglio. Sento una forte energia positiva ed esco di qui molto motivata. Grazie! È stato molto bello anche mettersi in gioco in prima persona e tornare bambini.

22) M. C.

Durante la prima giornata di sabato è stato molto interessante e coinvolgente assistere e partecipare alle sedute di yoga educativo con i bambini. I giochi di scarico delle cucce degli animali, che io già a scuola faccio come il gioco delle scatoline, inserite però in un contesto di formalizzazione simbolica sviluppo dell’immaginazione e della fantasia; il gioco dell’indovinello in cui i bambini erano invitati a visualizzare ambienti e situazioni, molto significativo per me è stato importante per capire l’importanza della respirazione corretta e l’acquisirne la consapevolezza anche se credo che questo sia un cammino molto lungo. Altrettanto bello il contatto corporeo attraverso il massaggio reciproco. La giornata di oggi dedicata alle sei pratiche di base, ad una prima conoscenza delle posture, mi darà sicuramente degli spunti per il mio progetto in futuro pur non avendo esperienza nell’ambito dello yoga spero di essere in grado svolgere bene questo corso. Grazie agli insegnanti

23) M. M.

Dopo questo secondo incontro porto a casa la costruzione dei due giorni, mi è piaciuta molto in quanto il contenuto specifico che riguarda la disciplina dello yoga è stato ben alternato tra divertimento, condivisione e rilassamento. Porto inoltre a casa momenti speciali vissuti con persone

disponibili a mettersi in gioco e tirare fuori il bambino che esiste e viva in tutti noi. Porto a casa sorrisi e benessere, molti appunti e sicuramente anche un po' di stanchezza dovuta alle informazioni accumulate e all'intensità di due giorni. Ci sarà molto da riflettere sino al prossimo incontro. Grazie

24) O.M.

Il corso è ben strutturato, al momento porto casa un po' di confusione per le tante informazioni date. Molto spesso sento la mancanza della musica nelle pratiche, musica che secondo me riveste un ruolo molto importante. Da questo corso mi aspetto di trovare un profondo benessere all'interno di me stessa e poterlo poi trasmettere ai bambini. Cosa ho imparato dallo yoga: un bruttissimo momento della mia vita era arrivato e non sapevo come uscirne si è presentato lo yoga per caso e con un maestro sono riuscita ad uscire, da qui è iniziata la voglia di poter fare anch'io qualcosa per gli altri modificando e cambiando radicalmente la mia vita.

25) P. D.

Questo secondo incontro si chiude con un'ultima bella frase: << prima di affrontare qualsiasi cosa fai un bel respiro!>> eccoci qua! Tra le tante, troppe cose che hanno affollato la mente in questi giorni ora sento il bisogno di mettere in ordine i pensieri e sperimentare. Sperimentare su me stessa, ma soprattutto sul gruppo di bambini che ogni giorno conducono nel loro percorso di vita scolastica. Sento immensamente questa responsabilità non tanto per il percorso didattico, quanto per riuscire a formare dei futuri uomini e donne, belli, Belli dentro ovviamente! Si può essere belli dentro quando ci sentiamo bene e i bambini sono spugna, terreno fertile. Quindi domani lunedì mattina un bel respiro e affronterò con carica ed energia positiva un bel cerchio sperimentando e lanciando qualche piccolo semino tra quelli che ho ricevuto. Poi... il resto verrà... sono sicura che qualche bella piantina nascerà anche se c'è ancora tanta strada! Grazie

26) R. B.

Sono abituata ad usare tanto la testa, in questa giornata ha preso importanza la pratica. Non mi aspettavo ma, sperimentare porta gioia da condividere con gli altri e il gruppo può aiutarmi dove non riesco. Mi porta a casa queste parole: impegno/preparazione + sperimentare/ senza giudicare. L'immagine invece che porto con me è del gioco delle gazze con i bambini.

27) R. M.

Ero venuta al corso con la speranza di trovare spunti, idee e tecniche da poter applicare con i bambini della scuola figli e amici. Ora alla fine del primo incontro capisco che prima devo fare un lavoro su di me sul mio io dentro, devo fare pulizia, ordine, lavorare su di me fisicamente, ritrovare un po' di tempo per me. Torno a casa con la voglia e il desiderio di riordinare mentalmente e per iscritto tutto quello visto ascoltato e praticato. Molto bella; sentita la testimonianza di sabato. Molto utile tutta la parte pratica sia con i bambini che tra di noi. Per me ancora tanta strada da fare. Consiglio: diminuire tempi di spostamento a pranzo per ottimizzare meglio i tempi.

28) S. G.

La grande conquista per me è stata quella di imparare a giocare stabilmente con i bambini piccoli. Utilizzare il gioco per introdurre la pratica yoga e scaricare le tensioni è una tecnica che non sono abituata di utilizzare insegnando in un liceo prettamente teorico. Ringrazio di aver potuto sperimentare il gioco, nel quale ho capito le mie forze ma anche i miei limiti. Nella seconda giornata mi ha interessato molto l'effetto su vari organi di ogni asana.

29) B. D.

Il corso è ben strutturato e organizzato, riflettuto e pensato. Per chi è induttivo, potrebbe essere positivo presentare lo yoga educativo, lo yoga, la loro storia, le asana di base, gli elementi di cui si costituisce. I formatori sono competenti ed empatici. E' entusiasmante. Sarebbe bello un calendario che divida il sabato dalla domenica per incontrarsi più spesso e sentirsi meno affaticati.

30) S. C.

Cosa porto a casa?

Tante cose, in questo commento tanta stanchezza. Domani e nei prossimi giorni metterei ogni conoscenza al suo posto. Sono stata molto bene; conosciuto persone nuove che mi hanno arricchita sia per conoscenza sia per le relazioni di cuore. Sento una grandissima collaborazione che mi dà forza, energia e sicurezza. Pratico yoga da qualche anno, conoscere lo yoga educativo e la sua metodologia arricchisce il mio percorso personale nella pratica dello yoga. Io lavoro con i bambini (fino a 3 anni)

molte cose che ho acquisito non sono praticabili ma questo weekend mi ha ricordato come sono i bambini; “avere rispetto di loro della loro crescita e delle loro emozioni. Cercare di essere sempre sorridenti e positivi con loro perché questo si meritano”. Grazie è una crescita profonda e professionale.

31) F. P.

Sono educatrice praticante yoga da diversi anni. Sono contenta della partecipazione a questo corso di moltissime insegnanti poiché credo nella ricerca di un diverso modo di far star bene i propri alunni, poiché hanno sentito che l'educazione scolastica tradizionale a volte sia obsoleta vada un po' “stretta” in questi tempi viste anche le nuove esigenze e richieste di bambini ragazzi. Sono curiosa di scoprire la proposta di yoga educativo verso le fasce di età di medie e superiori. Vado a casa con uno zaino aperto, che aspetta di essere riempito dalla vostra conoscenza e con la mia voglia di provare e sperimentare. Credo comunque sia fondamentale la consapevolezza e il lavoro personale prima di proporlo all'esterno.

Grazie. Namastè.

. VI REP 3° WE

1) M. C.

1- Tutte le pratiche svolte fin ora mi stanno aiutando ad avere consapevolezza delle mie emozioni e attraverso la meditazione e la concentrazione riesco ad avere una mente più libera ed aperta anche nei confronti degli altri. Il mio cammino però è appena cominciato

2-NESSUNA RIPOSTA

3- Le pratiche di visualizzazione perché mi hanno fatto emergere molte emozioni ed hanno ispirato la mia creatività. Molto bella la visualizzazione in coppia.

4- Trovo molto utile alternare fasi di meditazione a fasi più dinamiche, di gioco o di ASANA.

2)A. G.

1- Sono talmente tante le emozioni provate che fatico ad individuarne una in particolare. Sono certo che questo sia stato un weekend che mi ha arricchito al di là dello scopo del corso. Ogni istante di queste due giornate è stato coinvolgente e sono sicuro che le pratiche apprese lavoreranno dentro me anche nei giorni prossimi.

2- Se possibile introdurre dei brevi momenti di passaggio. E' sicuramente un mio limite, ma faccio ancora fatica a mantenere le varie posizioni quindi un po' di stacco mi aiuterebbe. Per il resto, tutto perfetto.

3- Il fatto di poter sperimentare senza la paura di essere giudicato negativamente. Per me sono tutte cose nuove e sto ancora prendendo confidenza non solo con le pratiche ma anche con il "nuovo" me stesso.

4-NESSUNA RISPOSTA

3) B. D.

1. Mi sento preoccupata perché ci sono state delle tensioni.

2. Proposta: farei sei gruppi con quattro formatori: Terrei un'ora tre gruppi lavorano su asana con un formatore, gli altri tre con un formatore ciascuno studiano un percorso di lezioni o lo costruiscono con lui (tipo la scaletta di lezioni tipo). Offrirei meditazioni in forma scritta per ogni età.

3. Molto interessante ragionare sulle 10 competenze. Bellissimo il modo fluido di passare da 1 asana all'altra di Lida con posizioni intermedie.

4- Dividerei le due giornate: ogni tre settimane, sabato o una domenica alternativamente. Aggiungerei un giorno e mi fermerei alle 17 o alle 16. Farei una pausa di un'ora

4) B.. L. T.

1. Lo stage, lo sguardo dei ragazzi mentre cercavano di lavorare a coppie.

- la mattina delle visualizzazioni, mi ha mostrato la sua potenza.

- Guidare e lasciarsi guidare

- Lida la sua grande capacità nel farci provare le asana

2. Dedicare uno spazio per provare a costruire un percorso intero di otto incontri magari in piccoli gruppi perché mi manca la visione più completa del percorso, cioè come stabilire le diverse pratiche.

- Diminuire la pausa per riuscire a terminare un'ora prima, trovo importante avere riposo in un fine settimana così intenso.

3. Visualizzazioni. Il lavoro sulle competenze

4. NESSUNA RIPOSTA

5) C. N.

1. La fatica di poter condividere le mie emozioni di lasciarmi andare e esprimermi liberamente. Il vissuto passato mi ha portato ad una chiusura che ormai sento stretta, ma , che fatico a lasciarmi alle spalle.
2. Mi piace la condivisione del pasto al sacco insieme perché mi permette di condividere non solo il piacere di mangiare in compagnia ma anche crea quel clima familiare e mi aiuta ad aprirmi verso l'altro.
3. Ho trovato piacevole il momento della condivisione tra una visualizzazione e un'altra. Condividere subito le proprie emozioni mi ha permesso di non razionalizzare troppo ma di lasciarmi andare.
4. Arrivata a questo punto del percorso ho sinceramente molti dubbi, domande in divenire sulle mie capacità di poter “sviluppare” un piccolo progetto per un percorso di yoga educativo. Ma credo sia normale, spero che con lo studio , l'impegno e giunta al termine del corso tutte queste domande e dubbi trovino risposte e anzi lascino lo spazio ad altre. perché credo che non ci si debba mai fermare ma sempre mettersi in gioco.

6) C. R.

1. Ho approfondito il tema della visualizzazione una pratica per me molto difficile nonostante siano anni che cerco di farla guidata dalla mia insegnante di yoga. Ci sono momenti in cui mi sono sentita un po' come alcuni miei bambini che faticano a stare seduti e concentrati
2. Al momento della visualizzazione alternerei momenti più dinamici per chi come non riesce a stare fermo per tempi lunghi
3. E' stata molto interessante la visualizzazione a coppie. È stata interessante la pratica delle asana e interessante lo stage con i ragazzi più grandi rispetto ai bambini con cui lavoro.
4. NESSUNA RISPOSTA

7) D. M.

1. Mi è rimasta la curiosità di conoscere di andare oltre, di sapere di essere in grado di sentire l'altro come se fosse una mia estensione. Sono troppo porosa.
2. Non penso di essere in grado di dare consigli sulla conduzione di questo genere di gruppi. Reputo le mie compagne di viaggio persone con bagagli personali molto forti. Condurre e cambiare qualcosa mi risulterebbe difficile. L'unica cosa che sicuramente non ha funzionato è il riscaldamento. La giornata di sabato mi è risultata per questo motivo meno gradevole.
3. Senza dubbio le visualizzazioni. Quella della nuvola con dipinto e il giardino. Questo perché sono riuscita ad entrare nella dimensione piacevole, dove lo spazio/tempo perde la collocazione quotidiana.

4. NESSUNA RISPOSTA

8) D. N.

- 1- la profondità delle pratiche e il profondo senso di gratitudine che ho provato.
- 2- Aggiungerei qualche pratica di movimento in più perché è difficile mantenere l'attenzione se il corpo è posturalmente stanco.
- 3- Il lavoro in coppie è molto piacevole, perché c'è uno scambio profondo di sensazioni e emozioni. Il feedback in gruppo lo trovo molto arricchente.
- 4- Oggi sento davvero di aver trovato un reale e sincero sentimento di gratitudine nei confronti delle persone con cui ho praticato e nei confronti dei docenti. Ho sentito che siamo tutti dei talenti, che ognuno può portare suo tesoro all'interno di un gruppo. Ho sentito di aver capito cos'è il servizio incondizionato che avevo letto nel libro dell'OKIDO e oggi credo di averlo provato e respirato. Grazie.

9) E. C.

- 1- Mi è rimasta una piacevole sensazione di leggerezza e rilassamento; una carica di energia. Perché ci sono dei bravi insegnanti e un buon gruppo di colleghi come contorno.
- 2- NULLA
- 3- Mi sono piaciuti gli esercizi di rilassamento, del respiro, i lavori di gruppo e la visualizzazione a coppie. Il rilassamento ed il respiro perché ci fanno iniziare la lezione "centrati" sul qui ed ora. I lavori di gruppo per scambiarsi le impressioni e magari ritrovare gli appunti che non ero riuscita a scrivere. La visualizzazione perché è stata piacevole sia guidarla che viverla (nonostante magari i dubbi in quanto la prima volta).
- 4- Il pranzo in palestra è stato decisamente più intimo e molto ricco anche solo per come ci si può disporre seduti (in cerchio); tutti quelli che partecipano sono così sullo stesso livello e hanno le stesse possibilità di ascoltare e/o parlare. Cosa mi porto a casa di queste due giornate di formazione? La voglia di rivedere tutti i miei compagni di viaggio e la piacevole sensazione di stare insieme a voi Lida e Massimo.

10) E. M.

1. Oggi è stata una giornata emotivamente coinvolgente. Le visualizzazioni in particolar modo mi hanno dato la possibilità di ritrovare me stessa. Mi sono molto emozionata perché ho toccato corde profonde che riesco a vedere e far vibrare solo in alcune circostanze ed oggi, attraverso l'energia del gruppo e delle persone incontrate ho potuto sentire.

2. –Mi diverte molto giocare con il gruppo, e in questo weekend l'abbiamo fatto poco!

- sinceramente, avevo bisogno di questo (respiro e visualizzazione) in questo weekend, perciò oggi per me è andata bene!

- mi piacerebbe, come ieri ci fossero più momenti gli scambio "letterario", Lettura di articoli, scambi di libri, proposte di letture da affrontare.

3- le visualizzazioni: emotivamente mi offrono la possibilità di guardarmi dentro.

- il respiro: focalizzare l'attenzione sul respiro lo ritengo molto importante per avvicinare la presenza del se con la partecipazione attiva di tutto il corpo che ne trova beneficio.

- La musica: la trovo fondamentale

4-- credo che oltre alle motivazioni che ha portato ciascuno di noi in questo percorso si stia creando armonia e riconosco che ci sia per natura alcuni di noi uno spontaneo flusso di energia, piacevoli da condividere, belle da riconoscere! Non mi sento ancora pronta per partire a provare da sola a fare pratica, ma oggi aver provato a fare da guida per la visualizzazione con la mia compagna è stata la prova che non sono capace! È stato gratificante!

11) E. V.

1- Lasciarsi andare, sono affiorate in me grandi emozioni praticando la visualizzazione, e le pratiche a coppie. L'abbraccio, la meditazione in movimento con la mia compagna! Ho veramente sentito il

"servizio incondizionato" che esprime che ognuna entra al servizio dell'altro mettendosi con l'altro, non c'è un giusto o uno sbagliato, ma un'immensa collaborazione e risonanza.

2- Sono felice di essere qui, mi sento bene, perché dovrei chiedere qualcosa di diverso.

3- Mantenere l'attenzione nel qui ed ora, in tutto quello che abbiamo fatto. E' stato un weekend di flusso continuo . Ho portato la mia visualizzazione, nei momenti di respiro, nella pratica guidata e nel guidare la pratica.

4- Quello che mi sento di esprimere come grande sensazione, essendo insegnante di yoga con altre formazioni per adulti e bambini, amante dell'India, viaggio annualmente in questo paese, mi manca un po' l'aspetto yoga indiano, dal saluto diverso, "namastè", della filosofia indiana. Ma sono consapevole che lo yoga è unione e sono qui per dare spazio a quello che ricevo, grazie a voi!

12) E. M.

1. Gioia perché la pratica del respiro mi rilassa e mi solleva dalle tensioni e mi apre alla vita e mi regala tanta energia positiva.
2. Così è molto ricco. Mi piacerebbe avere indicazioni precise sullo yoga all'infanzia ma la costruzione della "seduta" sarà il mio impegno e compito. Vorrei più chiarezza nell'incasellare giochi e le esperienze nell'età giusta ma penso anche che la pratica di aiuterà in questo.
3. Al primo posto: la respirazione prendendo consapevolezza del punto tanden perché questa mattina avevo un "peso allo stomaco" "al cuore, ero stanca ma questo mi ha trasformata. Al secondo posto: la visualizzazione a due in particolare nel momento di contatto dell'indice perché per me musica-movimento-Contatto sono tre elementi che mi fanno stare tanto bene nel profondo.
4. Propositi: ho bisogno di iniziare a praticare personalmente anche a casa da sola. Se voglio iniziare con i bambini devo iniziare a pianificare degli incontri. Sensazioni: sono combattuta tra la voglia di iniziare e la sensazione di inadeguatezza. Le giornate di formazione sono molte intense e ho bisogno di dedicare del tempo durante la settimana a riordinare le idee.

13) E. D. R.

- 1-L'ultima esperienza di conduzione di una visualizzazione, è stata molto forte ed emozionante, sia per me che per la mia compagna, perché mi ha permesso di contattare dei ricordi dell'infanzia.
- 2- Per me è stato difficile fare molti esercizi di respiro e visualizzazione consecutivi, senza pause di movimento, più dinamiche e muscolari.
- 3- Mi è piaciuto molto lavorare in contatto con un'altra persona, sia durante lo stage con un ragazzo di 14 anni, che mi ha trasmesso freschezza, sia in palestra. In questo weekend inoltre ho apprezzato particolarmente la presenza di uomini.
- 5- Data la mia difficoltà nel mantenermi statica per molto tempo, sento di non aver colto pienamente alcune opportunità offerte nel weekend, soprattutto nelle visualizzazioni. Non mi sembra ancora chiaro il tema "asana", non praticando yoga infatti, mi sfuggono le preparazioni delle posizioni e come presentarle ai bambini

14) E. M.

1. Il weekend dove mi sono messa in gioco, ho "liberato la mente" in più momenti grazie alla respirazione e alla meditazione. Mi sento stanca ma felice perché ho superato momenti di "ansia da prestazione" (nella meditazione di coppia) e dove ho potuto toccare con mano che non sempre ciò

che ci spaventa lascia ricordi o segni negativi... ma anzi ti fortifica e ti dà coraggio..." C'E' LA POSSO FARE ANCHE SE CREDEVO DI NO".

2. Sostanzialmente non cambierei niente! Vorrei solo avere più tempo per provare a sperimentare insieme a voi e al gruppo queste pratiche di meditazione respirazione che ho capito sono fondamentali non solo per il mio ambiente lavorativo (dove spero di mettere in pratica il tutto) ma anche su me stessa, la mia quotidianità!

3. I rapporti tra di noi si sono consolidati con il passare degli incontri. Cerco scambio, più dialogo. Il gruppo e a tutti gli effetti un gruppo!!! Questo mi permette di essere più serena nell'affrontare le prove nel mettermi in gioco! Mi è piaciuto il pranzo nella palestra... tutti seduti "tra amici" a scambiarsi consigli, opinioni.

4. Mi rendo conto che il mio cammino nella consapevolezza nella fiducia delle mie capacità è ancora molto lungo! Spero, grazie a questi incontri di riuscirci piano piano... L'INTENZIONE C'E'!

15) F. P.

1- Sensazione di rilassamento, calma e pace interiore. Ha stimolato la mia immaginazione e anche la mia creatività.

2- Spezzare un po' con qualcosa di più dinamico, ad esempio qualche gioco di scarico perché poi si riesce a ritornare meglio e con più concentrazione sulle visualizzazioni.

3-Le occasioni gli scambi di contatto in coppia, riuscire a fare con gli occhi chiusi; non c'è una persona che guida e una che viene guidata ma c'è una "danza assieme".

4-Curiosità e voglia di provare queste pratica, di mettermi in gioco.

16) F. R.

1-Fino ad ora questo è stato il weekend più bello, le visualizzazioni mi hanno portato ad una conoscenza profonda di me stessa.

2- Improntare tutta la giornata sulle visualizzazioni che sono sì la parte più profonda è molto impegnativa ma sarebbe meglio creare degli spazi di movimento

3-La parte più piacevole è stata la visualizzazione a coppia in cui mi sono fatta guidare in una profonda e commovente introspezione.

4-Delle giornate di formazione non voglio ora giudicarle, il percorso viene guardato alla fine per dargli la giusta importanza, immagino questo percorso come un dipinto che appena inizi della prendere piano piano forme e colore.

17) G. R.

1. Mi ha lasciato serenità perché ho vissuto bene questa fine settimana di crescita personale e professionale. Mi ha emozionato molto la visualizzazione a coppia, perché ho sentito empatia, unione e ha mosso molte energie positive l'incontro con la collega; nel contatto con il dito ho vissuto un momento "magico". Mi sono sentita anche maggiormente forte del mio grande gruppo. Tra noi c'è un rapporto di conoscenza di più e conoscere di più anche voi maestri che sempre con il cuore ci guidate.
2. Sono soddisfatta e contenta di questa fine settimana, ho imparato cose nuove. Con il coinvolgimento degli interventi le domande mi sono chiarite e ho risposto anche a domande mie.
3. L'argomento del respiro dalle visualizzazioni è stato interessante piacevolissimo. Sono pratiche molto utili da imparare bene per gestire i gruppi di bambini che avremo. Dopo le diverse proposte di visualizzazione da voi guidate, sono riuscita ad immaginare meglio e mi sono venute più facili.
4. Rispetto alle altre giornate non ho ricordi ho dubbi particolari

18) G. F.

- 1- Respiro e motivazione sono temi a cui tengo molto e su cui sto lavorando da qualche tempo, per cui ho trovato soprattutto la giornata di domenica, particolarmente piacevole. Mi sono commossa, perché ho ricevuto un'iniezione di ottimismo di cui avevo bisogno (sabato ero partita un po' scarica...).
- 2- I ritmi serrati del sabato non mi hanno permesso di prendere semplici accordi con la mia famiglia neanche per telefono. Forse si potrebbero migliorare i tempi di pausa.
- 3- Le visualizzazioni perché sono un momento prezioso per entrare in contatto reale con se stessa ed andare a recuperare la mia forza vitale.
- 4- Ho apprezzato molto anche la pratica degli ASANA con Lida, che mi ha permesso di tornare a casa senza un mal di testa eccessivo: troppo tempo seduti senza sostegno per la schiena! Per questo motivo ho sentito la necessità di una camminata all'aria aperta dopo pranzo.
Suggerimento! A maggio si potrebbe pensare ad un luogo all'aperto in sostituzione alla palestra?

19) L. B.

- 1- Ho scoperto la capacità di andare in altre dimensioni, di poter avere e poter dare momenti di benessere, quelli che vorrei trasmettere ai miei alunni.
- 2- A livello organizzativo sicuramente meglio il pranzo al sacco e la possibilità di fare due passi.

3- La danza degli indici è stato un momento di forte condivisione con una persona che non conoscevo, perciò credo che tutti abbiano la possibilità di far star bene gli altri, anche senza conoscerli.

4- L'infero weekend è sicuramente impegnativo, soprattutto per chi non è di Vicenza e ha un lavoro a tempo pieno. Se si potesse recuperare un po' di tempo dalla pausa pranzo per terminare prima (capisco che per quest'anno non si possa fare).

20) L. S.

1- Che il movimento fisico aiuta a migliorare l'umore più di tante parole, che spesso non sortiscono questo effetto. Ero arrivata qui con umore e pensieri molto grigi; il lavoro iniziale con il gioco dello scalpo ha "svegliato" il corpo e sul momento anche lo stato d'animo. E anche l'alzare le sopracciglia quando si è ad occhi chiusi e portare gli angoli alla bocca verso un sorriso, aiutano.

2- Più tempo vorrei fosse dedicato al fare, allo sperimentare, semplicemente perché poi la parte teorica e dell'analisi è una parte che a me viene spontanea facilmente, mentre sento che sono carente sulla concretezza dell'agire.

3- La parte fatta a due dell'abbraccio, perché è stato lungo e dunque significativo. E del muoversi in sintonia con l'altro dito a dito, perché è stata come una danza in libertà.

4- Troverei utili due cose se possibili: fare più movimenti di pratica e osservazioni con classi di alunni; iniziare ogni giornata facendo su di noi allungamenti, posizioni asana ed essere corretti se una posizione sbagliata, altrimenti si rischia di impararla sbagliata.

21) L. T.

1- Lo stage con i ragazzi delle scuole medie. Perché è un'esperienza nuova, reale. Apprendimento di informazioni e approfondimento delle conoscenze dei corsisti.

2- I weekend sono molto intensi e un po' faticosi, soprattutto per noi che viaggiamo forse farei più incontri di un solo giorno.

3- Gli esercizi di visualizzazione, il massaggio in palestra, l'abbraccio e l'ascolto del respiro dell'altro.

4- Mi piacerebbe avere una dispensa a fine lavoro fatto nel weekend per poi poter mettere in pratica i vari esercizi e le varie pratiche senza il rischio sbagliare.

22) L. O. (RECUPERATA DA TV)

1. Sono stati molti i momenti di grande coinvolgimento emotivo, poiché molte delle attività svolte andavano a colpire delle corde per me sensibili. Il fatto di aver lavorato con adolescenti mi ha fatto rincontrare la me ragazzina... Punti che oggi guardo con molta tenerezza e comprensione ma che ho molto “soppresso” nella mia “adulità”. La visualizzazione del giardino è stata molto forte poiché ho incontrato qualcuno che “da sveglia” non posso più incontrare. Anche il ringraziamento e il tocco con le dita sono stati davvero emozionanti.
2. A volte i tempi sono davvero serrati, mi rendo conto che gli argomenti sono tanti e importanti, ma per me che cerco di vivere tutto al 100% a volte ho avuto la sensazione di avere poca energia. Qualche pausa in più non farebbe male
3. – I momenti di lavoro a coppia, perché ho trovato dei compagni aperti, comprensivi e disponibili che mi hanno fatto sentire accolta. E le visualizzazioni perché mi aiutano a prendere maggiormente contatto con la parte profonda di me, con le mie paure ed i miei limiti così mi riconosco meglio! Ma anche con le mie risorse, per le capacità dei punti di forza.
- 4-Vi ringrazio per la vostra presenza alla guida dell’aiuto. Per la vostra capacità di stare in empatia.

23) M. A.

- 1- L’aiuto che mi ha dato Lida nel modo di considerarmi. La visualizzazione che oggi ha fatto a me è stata bellissima mi ha vista come una goccia d’acqua piovana pulita e profumata che andava a tuffarsi in mezzo al mare.
- 2- Cambierei la parte iniziale perché ci sono state delle criticità nel momento del lavoro di gruppo (eravamo troppe persone e alcune non hanno lavorato).
- 3- Positiva è stata la sua visualizzazione che ha fatto Lida per me.
- 4- NESSUNA RISPOSTA

24)M. F.

1. Praticamente da questa seconda giornata ho avuto molte emozioni di serenità, vitalità, fiducia e punti su cui meditare. Perché abbiamo toccato il corpo ma anche la parte più profonda di noi, facendo vibrare corde che avranno /mi daranno nei prossimi giorni motivo di riflessione.
2. È stato bello il pranzo siamo, raccolti in un posto tranquillo dove si è potuto chiarire qualche dubbio.
3. Molto piacevole tutta la parte sulla meditazione. Aver avuto uno spazio per chiarire quello che sarà il mio impegno futuro e che da tempo era già pronto per essere espresso . Portare lo yoga ai giovani, donargli sensibilità e proporgli uno strumento per cercare di “governare” le loro idee e pulsioni. Anche se non nell’immediato le esperienze suonano e non si dimenticano.

4. Sarebbe bello e utili iniziare a creare una rete di contatti e proposte pratiche che accolgono tutti i partecipanti, mi ha fatto piacere sentire che c'è attenzione da parte di Massimo e Lida su queste tematiche.

Ho partecipato, perchè è dal cuore che questo corso è nato e prosegue

25) M. C.

1- Sentire cosa si prova ad essere allieva e rivedere me nei comportamenti, pensieri ed azioni dei corsisti. Sentire di poter dare ora risposte, cosa che non ero in grado di fare prima delle esperienze vissute in questo percorso.

2- Il tempo è tiranno, ma aggiungerei un gioco a metà mattinata e un gioco nel pomeriggio, per dare un po' di respiro ai polmoni.

3- Sinceramente sempre l'esperienza con i ragazzi, perché sa dare un po' di stesso agli altri, in modo originale, ognuno è immerso ed ogni volta che si esprime illumina un po' del mio cuore e del mio sentire, mi incanta e mi sorprende, ognuno di loro è un banco di prova che mi stimola a trovare soluzioni e provare a percorrere nuove strategie.

4- Durante la visualizzazione in coppia, finché io dirigevo, mi rendevo conto che ciò che dicevo lo vedevo e "mi vedevo" a mia volta, e la frase finale mi ha toccato così tanto che ho pianto io stessa di commozione.

26) M. A.

1. L'intensità di questo weekend è stata forte soprattutto dal punto di vista emotivo come l'altra volta, sento il bisogno di rielaborare. Ho sentito di aver stabilito un contatto positivo con alcune persone, ho sentito la mente e il cuore aperti e ricettivi, ho sentito di essere parte di un tutto che molto di ciò che sento è comune a quello che sentono i miei compagni. Sinceramente però mi sono concentrata più su me stessa, sul mio sentire, che sui miei alunni.

2. L'unica cosa che mi ha un po' disturbata di questo bellissimo weekend è stato il freddo di sabato soprattutto alla palestra delle medie. Ma è una piccolezza in confronto a tutti gli input positivi e alle emozioni provate.

3. I lavori di coppia (occhi chiusi-occhi aperti, abbraccio, danza con il dito a contatto) e il role playing per le emozioni che hanno catturato in me e per avermi rigenerata. La pratica delle asana con Lida perché avevo bisogno anche di loro.

4-Quanta bella gente sto conoscendo in questo gruppo ognuno con la sua storia e il suo vissuto.

27) P. D.

1- Tantissimo!!! Dopo l'attività di Role Playing lo stupore di essere riuscita con così tanta naturalezza a guidare una compagna ma soprattutto ad emozionarla e emozionarmi. È rimasta curiosità e voglia di sperimentare al più presto le nuove conoscenze con la mia classe di seconda primaria. È rimasto il piacere di aver svolto delle pratiche fisiche interessanti e complete. Importante la scoperta dei percorsi di visualizzazione. In riferimento allo stage mi ha piacevolmente sorpresa il gusto di realizzarmi con dei ragazzi di terza media, una fascia di età alla quale non sono abituata e che temevo di non essere in grado di affrontare invece ho trovato delle belle sensazioni.

2- Nulla! Questo weekend mi ha veramente gratificata è soddisfatta sotto tutti i suoi aspetti.

3- L'esperienza con i ragazzi delle medie, perché non mi era mai capitata prima di ricoprire un ruolo docente alla secondaria. Inoltre la pratica della asana, perché è sempre un mio grande piacere avere opportunità per praticarla, curarla, e conoscere insegnamenti ed approcci diversi. Anche le visualizzazioni ed i rilassamenti perché fanno parte di quei rari momenti da dedicarsi e regalarsi per un sano silenzio e relax.

4- NESSUNA RISPOSTA

28) R. C. – BELLUNO

1. Il corso mi lascia tante tracce su cui lavorare su visualizzazioni e respirazioni. Forse per le molte visualizzazioni il secondo giorno le mie emozioni sono sicuramente positive ma anche molto presenti e vibranti. Sicuramente porto con me gioia e felicità.

2. Credo che sia ben strutturato quindi non cambierei nulla nella scaletta

3. Sicuramente la parte per me più piacevole è stata la lezione con i ragazzi della scuola perché mi piace vedere come le pratiche riescono a modificare le dinamiche di gruppo. Molto piacevoli anche i vari scambi e confronti con gli altri corsisti.

4. Le giornate sono trascorse in modo piacevole e con molti spunti per migliorare la lezione, molto piacevole la lezione delle asana del sabato e molto emozionante lo scambio a due con sguardo-abbraccio-danza con l'indice

29) R. B.

- 1- Di questo weekend mi è rimasto il piacere di stare in gruppo, essere coccolata e stare tra persone belle e positive che hanno forza e talento per cambiare il mondo; e il mio mondo è cambiato, è più ricco. Colori e suoni e profumi sono più vivi grazie alla visualizzazione
- 2- Inserirei dei momenti di pratica o gioco perché è stato un pochino faticoso rimanere tanto tempo in posizione della roccia o in inginocchio
- 3- Lo stare con i ragazzi è il momento più significativo perché vivi con loro lo yoga educativo.
- 4- Grazie per la visualizzazione del “giardino”

30) R. M.

1. Visualizzazioni. Percezione interna di me stessa sia fisica che emotiva. Sensazione, esperienza nuova molto forte e positiva.
2. Sempre interessanti e arricchenti gli scambi di esperienze con chi pratica già. Potenziare questo aspetto.
3. Visualizzazione guidata. Perché mi ha dato l'accesso alla mia parte più profonda. Nella mia quotidianità non c'è il tempo. È stato bello provare a guidare una visualizzazione e averne scoperto di essere riuscito ad emozionare, commuovere l'altro.
4. Pensando a come mettere in pratica nel mio lavoro di educatrice scuola dell'infanzia, mi chiedo se si può avvicinare i più piccoli (3 anni) utilizzando solo alcuni strumenti (brevi fiabe e asana) e saltando altre...preparazione graduale.

31) S. G.

- 1- Mi è rimasto il senso di essere stata colpita nelle mie emozioni profonde attraverso la visualizzazione.
- 2- Per me personalmente due giorni pieni richiedono una grande energia. Del contenuto non cambierei niente solo chiederei di ripartirlo in due volte da un giorno in modo da permettermi di avere anche un giorno per il riposo e la sedimentazione di ciò che si è appreso (per esempio due sabati consecutivi con la domenica di riposo).
- 3- Più piacevole per me è il rilassamento da sdraiati con la visualizzazione perché nella vita frenetica che conduco ogni giorno non esiste ancora la possibilità di dedicarmi questo tempo. Sento che è davvero necessario poter rilassarsi liberando la mente dalle preoccupazioni.
- 4- Sono contenta di aver avuto la possibilità di praticare molto anziché parlare di teoria, ho scelto questo corso proprio perché pratico.

32) S. C.

1. Mi sono arricchita... strumenti per operare ho approfondito il discorso visualizzazioni in merito alle quali c'è molto da elaborare. Emotivamente sempre tanta roba; emozioni legate a movimenti di riflessione interiore e altre legate a relazioni instaurate e condivise.
2. Non cambierei nulla
3. Ho apprezzato in modo particolare il lavoro di coppia, perché in questo contesto riesco ad essere con me stessa nella mia totalità pur condividendo un lavoro con una persona che non conosco; questo aspetto mi emoziona e mi dà carica. Credo che per i bambini sia un'esperienza utile per creare una personalità stabile ed equilibrata.
4. Sono pigra quando è venerdì il pensiero di un weekend impegnativo mi disturba. Poi quando inizia mi si apre il cuore e si riempiono di gratitudine energia e amore quindi la stanchezza sparisce.

VI REP 5° WE

1) E. M.

1. Radicamento dalla visualizzazione delle radici. Piacere di condividere la meditazione (come sarò tra 10 anni) nel vedere l'apertura, la disponibilità dei ragazzi di quarto superiore. Grande forza interiore dal tunnel di carezze nel dare agli altri. Ho bisogno di sentirmi utile e amorevole.
2. Se questo fine settimana è dedicato alle superiori avrei voluto tutte le attività per le superiori, per aver più ordine negli appunti.
3. Meditazione e visualizzazione perché mi aiutano a centrarmi. Massaggio perché mi rilassa fisicamente. Giochi di contatto perché mi divertono.
4. Ho vissuto esperienze piacevoli, forti, energetiche. A volte ho paura di non riuscire ad essere all'altezza con i bambini. Michela ieri ha detto che l'istruttore deve aprire il cuore e non giudicare, io devo lavorare ancora molto su questo. Per il mio ordine mentale io farei le attività specifiche per la fascia d'età nel fine settimana. Esempio: sabato mattina alle superiori; sabato pomeriggio pratiche per le superiori, anche domenica mattina e magari domenica pomeriggio yoga per adulto-allievo.

2) E. V.

1. Unione del gruppo, potenziare, armonia, apertura agli altri, centratura, condivisione con i ragazzi delle superiori, l'emozione di stare insieme e vivere lo yoga educativo con loro con accoglienza.
2. Una parte che mi è mancata con i ragazzi della scuola superiore è un lavoro più mirato sulle àsana ed un confronto con loro alla fine della pratica.

3. Lo spazio sacro del sabato pomeriggio, la qualità, la cura ,la sacralità, la ritualità di preparare uno spazio dedito allo yoga ed. Il valore del cerchio, l'armonia, lo spazio di parola senza criticità, imparare a verbalizzare non solo con la voce ma attraverso i giochi come telefono senza fili, il direttore d'orchestra , gioco della scossa. Il massaggio un flusso energetico di condivisione nel dare e nel ricevere.
4. Ho sviluppato e sentito molto il passaggio dallo stato tonico allo stato rilassante per poter portare la persona in equilibrio e consapevolezza.

3) E. M.

1. È stato un weekend divertente in quanto abbiamo fatto diverse attività di gruppo di contatto a coppie in piccoli sottogruppi o maggiormente numerosi. Mi sono accorta durante un esercizio in particolare (gli abbracci) , nel pomeriggio del sabato, quanto ciascuno di noi abbia da offrire all'altro e di quanto possiamo dare e ricevere da qualcuno gratuitamente, solamente lasciando spazio alle emozioni e al cuore.
2. Sinceramente è stato dinamico e non troppo statico perciò non cambierei granché. Sento emotivamente di aver lavorato di meno a livello emozionale, meno in profondità e questo ha messo meno in moto domande e riflessioni, ma ha permesso di condividere e di assaporare altri aspetti: unione, gratitudine, sincerità, concentrazione, condivisone, divertimento. Anche questo è di altrettanta importanza.
3. I giochi di gruppo perché mi ha insegnato a fidarmi e ho dato la mia energia e la mia spalla per sostenere l'altro. Delucidazioni su tesina: ho chiarito alcune cose. Massaggi: è bello poter sapere di offrire benessere a qualcuno, poter sollevare da ansia o da malessere qualcuno anche senza avere competenze specifiche.
4. Porterò nel cuore il momento dell'abbraccio in cui ho camminato ad occhi chiusi sentendomi sussurrare frasi dolcissime e condividendo nel mio stesso gruppo, con due persone che ho avuto modo di conoscere, e sentire negli incontri precedenti e che per caso mi hanno abbracciato ed ascoltato, dandomi conferma che possiamo sentire emozioni speciali se solo apriamo il nostro cuore con semplicità.

4) E. C.

1. È stata molto bella la condivisione del pranzo della domenica. L'intervento di Michela con le sue musica e la danza e gli abbracci. Il fatto di riuscire a fidarsi di sé stessi (della propria forza) e degli altri nel salto del vuoto. L'esperienza con i ragazzi alla superiori, aperti a capire cosa gli attendeva, pronti ad assaporare quello che vivevano e piacevolmente colpiti alla fine.

2. Non cambierei nulla perché trovo molto ben organizzati i weekend.
3. Il momento dei massaggi, le varie tecniche e fare il clown. Sembrava veramente che qualcuno stesse dipingendo il tuo volto con delicatezza. I massaggi con i piedi sulla schiena, piacevole riceverlo e piacevole donarlo. E' stato molto stimolante inventare la storia con le asana.
4. Grazie per la vostra disponibilità sempre.

5) D. N.

1. La profonda relazione che si sta instaurando tra i corsisti, frutto di esperienza vissuta durante le pratiche di sabato con Michela, ma anche di domenica attraverso il contatto e il massaggio.
2. Nella giornata di sabato dopo la pratica con Michela mi sono sentita molto bene, con il cuore aperto. Sarei stata pronta a concludere così la giornata di formazione, lasciando al giorno dopo l'aspetto più burocratico di come proporsi alle scuole.
3. Tutte le pratiche di contatto, il tirocinio, i giochi finali nel cerchio, il massaggio. Queste attività mi fanno sentire viva e me stessa, libera di potermi esprimere. Sono stata capace di lasciarmi andare nel vuoto e di parlare davanti a tutti senza sudare.
4. Questa formazione mi piace perché ti permette di apprendere un metodo di base da seguire, mi permette di mettermi in gioco con il mio talento condividendolo con gli altri.

6) D. M.

1. Mi è rimasto tanto... tutto da ricordare da rivivere mentalmente, da provare, da condividere
2. Niente, l'ho trovato completo in ogni sua parte. Forse l'unica cosa a cui non è stato dato il giusto peso è quella burocratica, spero nell'incontro di giovedì. È un mio limite.
3. Lo scambio di opinioni con il gruppo, sia piccolo che grande. Questo perché aiuta me ad ampliare i miei punti di vista, le mie opinioni la mia sicurezza
4. I ricordi che mi porto a casa sono quelli legati ai visi delle mie compagne, non ho sentito giudizio. A volte è difficile stare in pratiche non strutturate. ma fa parte del gioco. Mi piacerebbe sapere se fare delle domande scritte alla fine delle pratiche a scuola potrebbe essere utile, domande chiuse.

7) C. R.

1. Senza dubbio ciò che più mi è rimasto dal punto di vista emotivo è il laboratorio svolto con Michela: la visualizzazione mi ha ricaricata, sentivo energia fluire attraverso i miei piedi e dirigermi verso il cielo, l'attività con il tamburo alternata al momento di respiro davanti ad un compagno che mi ha

permesso di liberare l'energia attraverso il corpo, ma soprattutto mi ha permesso di donarla agli altri attraverso gli occhi. Il momento finale degli abbracci è stato eccezionale. Ringrazio Lida per le parole che mi ha detto perché ancora vivono nella mia mente. In questo weekend inoltre ho imparato i giochi di contatto, le modalità e l'importanza del cerchio finale. Interessante anche il role play perché mi ha dato gli spunti interessanti per future presentazioni dello yoga a scuola.

2. Niente.
3. Tutte le attività proposte sono state interessanti .E' stato piacevole anche se per me faticoso provare ad inventare una favola con le asana. E' stato interessante la parte del massaggio perché mi ha permesso di capire meglio come svolgerli.
4. NESSUNA RISPOSTA

8) C. N.

1. Questo weekend mi ha coinvolta più di tutti gli altri, si è creata una bella energia tra di noi e finalmente mi sono lasciata andare lasciandomi coinvolgere nei giochi ma anche nelle relazioni con le altre compagne di viaggio.
2. Molto intenso ma ben strutturato, non cambierei niente.
3. Mi sono piaciuti i giochi di contatto perché mi sono lasciata andare e mi hanno aiutata a liberarmi da quel freno interiore che mi porto dentro da molto tempo.
4. Giunti quasi alla fine di questo percorso sono piacevolmente sorpresa di come mi stia aprendo verso gli altri lasciando andare i freni che fin ad ora mi hanno tenuta lontano da quello che veramente mi sento. Mi auguro che questo corso sia l'inizio di un mio percorso personale.

9) B. L. T.

1. Il silenzio dei ragazzi della scuola superiore e la loro concentrazione nell'eseguire gli esercizi. La potenza dell'abbraccio che mi ha fatto pensare al distacco fisico presente nella scuola media. Il lavoro di centratura per fare un massaggio che parte dal respiro.
2. Inserirei in uno degli incontri un momento per parlare di come strutturare un ciclo di incontri. Questo weekend mi è piaciuto.
3. Sperimentare in modo pratico tutte le attività che si potrebbero proporre perché nel fare mi sono accorta che alcune paure erano insensate. Ovviamente il massaggio. Lasciar andare la fantasia nella costruzione di una favola.
4. Condivisione degli zoom e di altri documenti si drive

10) L. B.

1. Emotivamente è rimasta la sensazione di potenza che può avere un abbraccio, la sensazione di essere accolta da persone che non mi conoscono e la mia capacità di lasciarmi andare all'abbraccio.
2. È sempre poco il tempo per prendere gli appunti, per me sono necessari visto che non ci sono testi o dispense.
3. Le pratiche di gruppo mi sono piaciute perché più vicine al mio sentire rispetto ai giochi di scarico. Il massaggio è sempre molto piacevole.
4. Non sempre è possibile essere disponibili negli orari delle conferenze zoom, visto l'interesse degli argomenti si potrebbe condividere con Google drive.

11) A. G.

1. Questo weekend è stato il più divertente e quello che mi ha lasciato più carica ed energia positiva. Il mettersi in gioco, a partire dalla pratica a scuola, ha caricato tutta la giornata permettendomi di sperimentarmi in altri ambienti per me nuovi.
2. Non cambierei nulla di quello che è stato proposto né la modalità con la quale è stato proposto. Credo che sia la strada giusta per arrivare al cuore delle persone.
3. Sia i giochi sia i massaggi sono stati stupendi. Ricevere e donare un sorriso e un massaggio ad un'altra persona è qualcosa che difficilmente si ha possibilità di sperimentare.
4. Un corso capolavoro: continuate così. Grazie di cuore Lida e Massimo

12) E. D. R.

1. Maggiore senso di coesione del gruppo e affetto reciproco, grazie anche all'incontro cuore a cuore della camminata degli angeli e il complice divertimento nei giochi. Maggiore consapevolezza dell'importanza del cerchio iniziale e finale.
2. Niente. Ho apprezzato l'alternanza di tematiche e dinamiche.
3. Ho trovato importanti chiarimenti su prova finale e prosecuzione del corso di formazione. Ho trovato piacevole l'apporto di Michela, anche se all'inizio ero perplessa, credo che sia stato valido sia come riflessione sulla fascia d'età delle superiori, sia a livello personale come persone/ esseri umani in condivisione.

4. Torno a casa con un grande senso di vicinanza e bella dei compagni di gruppo e la consapevolezza che abbiamo la possibilità di porre le basi per un mondo e una scuola migliore. Sono carica di fiducia verso la possibilità che abbiamo di portare questo strumento e le sue ricchezze nel mondo.

13)E. M.

1. Dal punto di vista emotivo c'è stato un forte cambiamento, quello che prima, in alcuni momenti, vivevo come dovere è diventato un bisogno, una necessità. La necessità di partecipare attivamente, condividere con i miei compagni sensazioni ed emozioni senza bisogno di dover indossare quella maschera che spesso uso per differenziarmi, per nascondere le mie fragilità. Ero io al 100%.
2. Non cambierei assolutamente niente. Mi è piaciuto condividere opinioni e pensieri durante il pranzo di sabato, cosa che vive come un peso, o mamma devo andare al ristorante! È diventato: adesso faccio due chiacchiere anche con chi ho meno confidenza.
3. Per me è stato meraviglioso l'incontro con Michela. Le pratiche che abbiamo fatto insieme, in piena fiducia e armonia, la condivisione finale anche se carica di silenzi. ma senza bisogno di parole. Ieri non sono riuscita a dire niente però vorrei veramente che le riportaste da parte mia un immenso grazie.
4. Non vedo l'ora di tornare per il prossimo weekend. Spero di poter partecipare al secondo livello perché mi sento veramente carica.

14)G. R.

1. È sempre un fine settimana carico di attese e di emozioni. Il desiderio di approfondire le pratiche sprigiona sempre una certa energia; le esperienze e momenti vissuti regalano tante emozioni, gioia, vivacità e spunti di riflessione per capire se stessi in relazione con gli altri.
2. Mi sarebbe piaciuto vivere un'altra esperienza fatta da un'altra corsista dell'anno precedente, come quello di ieri, con Michela, perché si imparano nuovi ambiti e sviluppi dello yoga.
3. Mi sono piaciuti molto i giochi di gruppo e contatto, perché creano unione, vicinanza e conoscenza fisica ed emotiva.
4. Sono state per me molto intense, sono state un'ulteriore approfondimento e ricchezza. Sono un po' stanca, viste le settimane di lavoro che ci stanno dietro nella scuola.

15) G. F.

1. Mi sono sentita particolarmente a mio agio, mi sono sentita accettata, ben voluta, oserei dire amata.
2. Pausa pranzo della domenica troppo breve. Necessità di passeggiata all'aperto.

3. In particolare ho apprezzato le attività del sabato pomeriggio: la camminata dell'angelo proposta da Michela è stata top.
4. In realtà ho gradito moltissimo anche l'esperienza del sabato mattina con i ragazzi, come pure quella della domenica. Mi è dispiaciuto non aver avuto il tempo per sperimentare personalmente il tuffo con KIAI. Ho un giusto equilibrio tra attività esperienziali e informazioni di carattere pratico.

16) L. S.

1. La camminata ad occhi chiusi dentro un tunnel di persone che accarezzavano/sussurravano parole amorevoli all'orecchio di chi faceva la passeggiata. Ovviamente, perché mette in contatto con le ferite del cuore e per un momento, allieva.
2. Invece di dividere in tre gruppi che devono proporre al presidente-Massimo e a Lida diverse attività al collegio docenti, metterei più giochi di scarico o àsana o visualizzazioni o massaggi. Questo, perché per motivare la bontà dello yoga educativa abbiamo già pagine di appunti. Per me è stata una ripetizione superflua della sua finalità. Qualsiasi altra attività, invece, avrebbe avuto sempre il sapore di una novità, pur all'interno del canovaccio classico di giochi di scarico-visualizzazioni-asana-massaggio.
3. A me, personalmente, per lo stato d'animo di questo periodo noto che iniziare a dar spazio ai giochi di scarico fa molto bene, predispone all'ottimismo, a non continuare a vedere tutto nero-grigio, proprio perché attiva endorfina. Poi così riesco a fare anche il resto con positività. Invece, se iniziassi anche un'attività di per se bella come la visualizzazione, senza aver prima attivato energia positiva con i giochi di scarico, non riuscirei a visualizzare cose belle, ma la testa continuerebbe ad andare nei suoi meandri non felici. È questa è una riflessione che porterò con me.
4. Mi piacerebbe che ci fossero momenti in cui chi ha già praticato con le classi, raccontasse qualche momento di criticità e cosa è stato fatto per superarlo(anche se ho capito che ogni caso è a sé e lo si affronta di volta in volta)

17) L. T.

1- Sblocco emotivo, approfondimento e consolidamento delle conoscenze. Il gruppo è ormai consolidato pertanto è più spontaneo e anche più critico, di conseguenza le conoscenze sono più approfondite.

2- NESSUNA RISPOSTA.

3- La ricerca della corsista perché ha presentato la sua lezione in modo personale ed affettuoso. Le tecniche del massaggio perché intuisco che potrebbero dare giovamento agli studenti delle classi quinte, per sciogliere le tensioni prima degli esami di stato.

4- La gamma dei numerosi giochi da proporre nelle varie classi nella fase di scarico, sono stati numerosi, vari e creativi.

18)M. F.

1. Grande ricchezza con relazioni vissute attraverso tutto il gruppo, molta sintonia e stimoli personali sui cui riflettere. Molta empatia e coinvolgimento, mi mancheranno questi incontri.
2. Tempi poco dilatati
3. La giornata del sabato perché ho potuto sperimentare e toccare tutte le fasi e il significato di quello che gli istruttori intendono con yoga educativo.
4. Posso dire che al quinto incontro mi sento e ho la consapevolezza di questo progetto. Ho sufficienti stimoli che mi motivano a voler sperimentare con i bambini/ragazzi lo yoga educativo. Prima siamo entrati con il vissuto personale. Ora possiamo elaborare.

19) M. A.

1. Mi è rimasto che i ragazzi delle superiori hanno tanto bisogno di esprimere le proprie emozioni anche attraverso lo yoga educativo.
2. Migliorerei i giochi di contatto
3. È stato piacevole quando è venuta la signora con i tamburi e ci ha fatto percepire la grandezza della terra e del cielo attraverso la visualizzazione. Poi è stato piacevole anche il gioco del cammino emozionale.
4. Ogni volta vado a casa con malessere fisico, prendi delle botte sulle ginocchia e ho male la schiena a forza di stare seduta per terra.

20)M. A.

1. È stato un weekend ricco, altamente formativo. Mi ha dato tanti spunti per il lavoro pratico con i bambini, ha anche posto semi per una crescita personale. Mi porto a casa tutto e, come al solito, ho bisogno del mio tempo per rielaborare tutto.
2. Un'ora di pausa pranzi per la domenica è stata un po' poca. Avevo bisogno di uno stacco un po' più lungo.
3. La camminata dell'angelo e la visualizzazione fatta con Michela perché mi hanno trasmesso amore, energia, positività. Anche l'attività con i ragazzi è stata divertente e significativa. Utile a livello didattico e liberatorio a livello personale è stata la parte con i giochi di contatto. Questo weekend mi ha arricchita tanto. Mi sento sempre meglio con i membri di questo meraviglioso gruppo.
4. NESSUNA RISPOSTA

21)M. C.

1. Le pratiche di abbraccio e di accoglienza dell'altro hanno avuto un forte impatto emotivo su di me.

2. Non ho osservazioni in merito.
3. Giochi di contatto, massaggio e visualizzazioni. In realtà tutte le pratiche svolte, oltre a darmi sensazioni piacevoli, mi aiutano nel mio cammino di trasformazione interiore quindi a capire meglio me stessa anche attraverso la relazione con gli altri.
4. Penso che il mio cammino interiore sia appena cominciato e quindi mi considero come un bimbo che sta scoprendo un mondo che finora non aveva conosciuto e sperimentato. Il mio mondo interiore fatto di energia, che è l'energia dell'universo.

22)P. D.

1. Esperienza. Possibilità di confronto tecnico tra l'attività pratica con i ragazzi delle superiori ed i tirocini precedenti. Sono rimasti tanti spunti di attività da rielaborare o adattare nelle varie fasi di pratica di yoga ed. Ho trovato importanti le precisazioni sul ruolo dell'istruttore sugli step per proporsi, sui bisogni degli alunni come punto di partenza per pianificare la pratica di yoga ed. Ho trovato interessante ed importante anche la parte burocratica ed organizzativa, come buone indicazioni per riprendere un percorso o quantomeno cominciare a mettersi in ordine le idee. Dal punto di vista emotivo ho provato bellissime sensazioni liberatorie delle quali mi sono resa conto di averne un grande bisogno soprattutto con la pratica dell'abbraccio. Ho provato leggerezza nel giocare con un gruppo con il quale ci sta un gran feeling. Bellissimo scoprire che seppure arriviamo da realtà ed esperienze diverse, siamo tutte nella stessa direzione. E' stato tutto molto produttivo ed interessante.
2. NESSUNA RISPOSTA
3. Per benessere personale le pratiche di visualizzazione e di massaggio che ho vissuto come esperienza e non solo come indicazione per condurre la lezione.
4. Il fatto di aver conosciuto l'aspetto burocratico e le procedure legate al portare a termine un progetto mi ha fatto sentire impegnata in ruolo pesante, la riflessione che ho fatto personalmente è quella che spero di essere all'altezza e soprattutto di avere la capacità di persuasione necessaria per smuovere alcuni ostacoli nei confronti di questo tipo di discipline nella mia scuola. Come voi insegnate farò con il cuore in mano e con tutto l'entusiasmo che mi avete trasmesso.

23)R. B.

1. Difficile scegliere una proposta escludendo le altre, tutte sono state davvero intense e significative. Ne scelgo due, in primis il lavoro con i ragazzi del liceo poiché ho riscoperto la bellezza della loro età e quanto siano meravigliosi. In secondo non posso non mettere il lavoro con Michela, emotivamente potente e catartico non mi sento di aggiungere altro poiché voglio che rimanga così.
2. Ho trovato il weekend ben strutturato, pieno di spunti e con ritmo sostenuto ma adeguato, per questi motivi non cambierei nulla.

3. I giochi di contatto e i giochi proposti per il cerchio finale.
4. Personalmente devo solo ringraziarvi per questo corso mi sta rivoltando come un calzino...ne avevo bisogno.

23) R. M.

1. Molto forte e premiante l'esperienza e la pratica con Michela. Molti spunti per le attività. Emozionante l'esperienza degli abbracci , carezze , cosa a cui non sono mai stata abituata. Faccio ancora fatica a donarli e riceverli. Bel punto di partenza per me.
2. Sempre ben strutturato e ricco. Bisogno di qualche spazio libero in più per condivisioni spontanee con maestri e tra corsisti.
3. Massaggio molto curato, approfondito, piacevole. In questo weekend io ho notato ancora più cura e attenzione sulle musiche (strumenti di ieri usati da Michela e musiche) durante i momenti di massaggio e rilassamento.
4. Desiderio di qualche condivisione in più per quanto riguarda i tirocini, o le prime esperienze di y.e. intraprese da noi corsisti.

24) B. D.

1. Mi sono sentita amata e capita.
2. Farei schede di progetti per attività alle scuole superiori.
3. Rivedere le tecniche di massaggio e la valenza del cerchio.
4. NESSUNA RISPOSTA

25)S. C.

1. Emotivamente amore- cuore; durante la pratica di sabato pomeriggio con Michela che ha presentato il suo progetto, è stato uno sgorgare di amore e di apertura del cuore. Emozioni molto forti.
2. Questo week mi ha fornito molti chiarimenti utili, al momento non cambierei nulla.
3. Piacevoli le attività di giochi di contatto perché mi avvicinano all'altro o al gruppo. Il massaggio perché entro in contatto con il mio corpo in modo consapevole e trasmetto benessere ad un'altra persona e questo mi gratifica.
4. Le sensazioni sono sempre di grande ricchezza interiore, di carica energetica, di cooperazione di gruppo alla quale non siamo abituate. Oltre la stanchezza dopo due giorni così carichi ed intensi.

26) F. P. (manca il secondo week)

1. L'esperienza che ci ha fatto vivere Michela nel sabato pomeriggio mi ha fatto sentire leggera, mi ha fatto sperimentare una sensazione unica emotivamente. Il contatto con il corpo degli altri sembrava una normale prassi.
2. Il weekend è andato bene così. Spazi, tempi , argomenti sono stati ottimi.

3. Molte le cose piacevoli: il tirocinio al liceo, la proposta di Michela, i giochi di contatto e i massaggi, le condivisioni in gruppo, i chiarimenti rispetto la tesi e il tirocinio.
4. Bel gruppo. Buone energie che escono ogni giorno di più. Vado a casa arricchita e con il cuore aperto a ricevere e a mettere in pratica ciò che ho imparato in questo weekend. Cresce sempre più la voglia di sperimentare lo y.e. con i bimbi con cui lavoro.

27) M. C. (manca secondo week)

1. sensazioni di accoglienza, unità e serenità e armonia e libertà.
2. Ben equilibrato, diversi momenti delle diverse attività, non trovo dissonanze.
3. Role play tra i gruppi di docenti che difendono il proprio progetto.
4. Una cosa cambierei: sento il bisogno di iniziare la lezione con il SUTRA DEL CUORE. Ricordo la delusione sul viso delle tirocinanti quando ho riferito che il mio preside disse: ma io cosa ci guadagno a far entrare delle tirocinanti nel plesso?

28) F. R. (manca secondo week)

1. L'esperienza più significativa rimane quella con Michela, la danza del tamburo e la sua apertura di cuore sono emotivamente toccanti. La capacità di Michela di arrivare direttamente al cuore rendendo la sua pratica pienamente apprezzata. Lasciarsi emotivamente trasportare dalle emozioni senza esserne frenati.
2. Questo week è stato il più ricco in termini di arricchimento personale.
3. I giochi di contatto sono stati molto piacevoli stimolando la capacità di poter lasciarsi donare agli altri attraverso piccoli contatti, stabilendo un rapporto di fiducia tra noi e l'altro. Entrando realmente in contatto con i propri bisogni in modo da poter comprendere i bisogni dell'altro.
4. NESSUNA RIPOSTA

R. S. (BELLUNO)

1. Questa volta mi ha più colpito la pratica del saluto, sia nella scuola che nel passaggio con Michela molto energetica.
2. Il caldo della stanza.
3. La parte dei giochi della domenica mattina. Perché mi rinforza la conoscenza della tecnica.
4. NESSUNA RISPOSTA.

29) M. M.

1. L'attenzione alla cura e al sentire se stessi e gli altri e ad affidarsi in fiducia perché in ambiente protetto anche però per mettersi alla prova e permettersi di sperimentarsi e mettersi in gioco.
2. Avrei fatto tre proposte di yoga educativo ai tre gruppi per sperimentare nella stesura del progetto e confrontarsi su come presentarlo sicuri e convinti al collegio. Conferendo lo spirito di buona competizione per la diffusione della pratica ma non starei nell'energia del confronto. Sono molte le pratiche già conosciute del tempo che sono inserite nello yoga ed. E' bellissimo averle a disposizione insieme e in armonia e che si diffondono grazie allo yoga educativo .
3. Molti momenti di confronto di chiarezza e cuore.
4. Nessuna risposta.

TV REP 2° WE

L. F.

Molto bella e coinvolgente l'esperienza di ieri alla scuola primaria pensavo fosse difficile la gestione di un così grande gruppo di persone che non si conoscono e di età diverse. Ho vissuto invece ,la pratica in armonia serenità e gioia.

Nel gruppo corsiste mi sento sempre più a mio agio , mi sto aprendo e sto ricevendo molto da chi a poco a poco inizio a conoscere. Si respira energia positiva, voglia di conoscere, imparare, stare bene ma anche tanta voglia di conoscere imparare a dare, a fare del bene, ad aiutare i bambini a star meglio. Nonostante la stanchezza a fine giornata posso dire si tornare a casa felice soddisfatta, ricca, e qualcosa oltre a far bene a me stessa arriverà di riflesso a chi mi circonda, non posso che esserne grata.

N. A C.

Serenità, curiosità, approfondimento.

L. T.

Rispetto a queste due giornate, mi devo solo complimentare, perché un team completo, preparato e affiatato.

Mi porto a casa un sentire particolare del mio corpo e la sensazione di stare proprio bene.

Facendo ancora formazione personale nella scuola di psicomotricità, sono abituata a lavorare su me stessa sul profondo del mio essere! Questo fine settimana lo avevo dedicato solo a questa formazione e dunque ho abbandonato altri pensieri, ogni fine settimana di yoga educativo è un tempo regalato a me stessa per scoprirmi e stare bene.

Sono consapevole che ho delle limitazioni, tra cui il peso, la rigidità, tanti dolori, e la respirazione sulla quale dovrò proprio lavorare tanto. Mi porto a casa, uno sguardo al linguaggio non verbale, in linea con la mia professionalità, e anche rispetto al campo personale.

Un gruppo accogliente, i lavori in coppia o in gruppo mi hanno fatto pensare a ciò che proponiamo sempre ai bambini e al perché. Farò un pensiero sulla possibilità di abbinare degli strumenti di yoga educativo anche nel campo della psicomotricità.

R. P.

Niente aspettative. con questo pensiero Ho iniziato il percorso è questo ho risposto anche quando mi è stato chiesto da voi cosa mi aspettassi. E così ho fatto. bello partire da un foglio bianco e vederlo ora dopo ora nell'arco di soli due giorni e riempirsi di colori. è quello che mi porto a casa dopo la prima esperienza vissuta con voi e con le mie emozioni, entusiasmo curiosità voglia di approfondire di fare di studiare.

2 giorni che pesano nel corpo(fatica divertimento energia movimento) nel cuore e nell'anima.

Ho apprezzato molto l'alternarsi di momenti vari seguendo quella "scaletta" in base a cui vengono impostate le lezioni e quindi anche per noi accoglienza e poi scarico e poi rallentare fermarsi respirare, un continuo scambio tra noi stessi dentro e poi il rapporto con gli altri fuori, fino a percepire il dentro e il fuori come due parti distinte ma complementari.

Mi ascolto ora e mi sento stanca ma di quella stanchezza frizzante frutto di un'esperienza vissuta al massimo delle mie forze e intenzioni, che mi ha richiesto molto energia e me ne ha Donata tanta. il mio proposito è di conservare e rendere più brillante questa energia per definire meglio e godermi al massimo il percorso iniziato.

le mie emozioni in questo momento sinergia con le persone intorno a me serenità gratitudine

S. M.

per me è stato un week-end importante è molto riflessivo Sono contenta che nelle scuole stanno riscoprendo l'importanza dei bambini permettere a loro di essere se stessi di potersi esprimere ridere parlare giocare e sperimentare le loro capacità mettendosi alla prova scoprendo e superando limiti che spesso sono imposti.

ho apprezzato i giochi a terra E sebbene il posto non è stato considerato pulito ciò che non è stato notato è che i bambini pensavano solo a giocare e ridere.

è stato molto piacevole condividere il mio tempo con loro lo considero tempo di qualità .

noto che per i bambini ma solo alcuni era normale condividere il gioco con l'adulto; ma questo anche tra gli adulti Ci sono stati momenti in cui quando ci si sedeva in gruppo erano come messi a coppie in alcuni punti.

Forse noi non siamo mai stati bambini.

V. U.

è stato interessante rapportarsi con adulti Con modalità diverse da quelle consuete: il gioco il contatto la spontanea condivisione di esperienze professionali nei momenti liberi.

in questo weekend ho imparato molte cose sia durante le attività in palestra con i bambini sia durante la formazione con i maestri. vorrei mettere in pratica ciò che ho imparato durante le attività con i miei alunni ma so che c'è molto ancora da apprendere e non sarà facile tenere dei corsi Yoga educativo con loro.

Dovrò provare ad accettare le iniziali difficoltà con fiducia sapendo che migliorerò durante il percorso sia come insegnante sia come persona.

nei prossimi incontri Mi piacerebbe lavorare sulla capacità di concentrarsi di porre attenzione e sul saper non lasciarsi coinvolgere e travolgere da ciò che ci circonda e molto altro ancora. desidero ringraziare i miei maestri e le mie compagne di corso per questo è ricco weekend di esperienza grazie.

S. Z.

ho gradito molto questo weekend sento che mi completa.

è arrivato come un regalo questo corso: ho la possibilità di vivermi con difficoltà e con abilità col passato di esperienze varie e nel presente il tutto sentendomi a mio agio accolta (con discrezione e tatto) delicatamente nel mio essere adulta e bambina protetta e rispettata mi esprimo e mi accolgo e accolgo.

Tutto questo mi appartiene già c'è già tutto in me lo sento ma è un po' inceppato, è da allenare per essere riportato la luce come era una volta com'era Allora è come avrei avuto bisogno che ci fosse Allora nella mia infanzia scolastica, qualcuno che mi facesse conoscere cosa c'era dentro di me. a 5 anni spontaneamente facendo yoga quando un adulto mi ha visto fare La forma del Loto mi ha detto Ma stai facendo yoga?

io non conoscevo Allora quella parola né il suo significato ma mi è piaciuto tanto il suono di quella parola perché immediatamente aveva creato è aperto dentro di me spazio e calma interiore. L'esperienza di ieri e oggi e tutto questo intenso weekend mi ha riportata a contattare il mio io interiore quella bambina che per una volta da piccola ha sentito la grandezza interiore l'espansione lo spazio e la pace.

perciò grazie ad ogni singola persona presente oggi e un grande Grazie a chi ha diretto questa fluida e armoniosa orchestra Ho ricontattato la musica della mia anima.

S. Z.

Strano sentire come la mia motivazione nel partecipare a questo corso rimanga più o meno sempre la stessa.

dopo aver ascoltato il racconto appena letto da Massimo ho confermato la mia necessità di poter accogliere accettare L'urlo dei bambini quello di mia figlia Vittoria dei suoi amici e dei ragazzi che incontro.

ascoltare e ascoltarli è un po' Come ascoltare se stessi la propria parte bambina quella più profonda e istintiva e imparare a non giudicare a non seguire il senso del dovere o del solo piacere ma quello del sentire è lasciar fluire la nostra parte vera più profonda.

Parlare di bambini mi crea sempre una grande emozione: come mamma come educatrice come persona.

il sapere che potrei e posso far qualcosa per qualche bambino o per mia figlia attraverso semplici pratiche attraverso il respiro il gioco la ricerca di un contatto(sia Esso visivo o corporeo) mi fa sperare che qualcosa di bello sia realizzabile. mi è piaciuto molto giocare e anche faticare, Perché per un po' Mi sono calata nella realtà di ogni bambino. mi sono sentita libera attraverso il movimento, non ho avuto paura ma ho ascoltato questa necessità di occupare uno spazio fisico e spirituale allo stesso tempo.

è stato bello ascoltarsi e ascoltare, osservare e essere osservati senza giudizio.

ho tratto beneficio da queste due giornate che invece di scaricarmi mi hanno dato anche strumenti concreti per potermi relazionare in modo Forse diverso o comunque migliore anche con le persone a me tanto vicine e tanto care. grazie!

F. C.

la prima cosa che mi sento di dire è che mi sono emozionata. fin dal primo momento che ho visto i bambini ieri mattina con i loro sorrisi con le loro paure e le loro diversità.

ho apprezzato l'alternanza tra pratica e teoria(e prima viene la pratica e poi la si rielabora) mi permette di memorizzare meglio le cose. i pranzi insieme ci permettono di conoscerci meglio.

il movimento che fatto consapevolmente smuove un bel po' di cose.

ricorderò sicuramente il mio terzo Chakra bello Teso sabato sera.

la fatica.... stare sul pezzo non è sempre facile sia quando la fatica è fisica sia quando è mentale e devi Tira fuori la forza di volontà.

la gioia di avere incontrato molte nuove persone con vissuti esperienze desideri con cui condividere questo percorso.

le lacrime che sono scese sia con i bambini sia dopo il confronto dopo la lettura del brano,

Mi auguro che questo percorso e stimoli a ricordare più spesso di ascoltare gli altri bambini o adulti che siano

E. T.

iniziare dal mattino a lavorare sul mio corpo a sentirlo percepire la forza Proveniente dal radicamento a terra l'energia che mi saliva e la sciolta fluidità del resto del tronco delle braccia e della testa, tutti questi esercizi mi hanno permesso di centrarmi di sentire il mio baricentro e ritrovarmi pulita da pensieri aperta e ricettiva verso le esperienze successive che abbiamo fatto.

l'incontro con l'altro con il suo essere nella sua e mia totalità Nello sguardo attraverso il corpo mi ha permesso di incontrare queste persone che conosco per la prima volta in un altro modo.

i giochi il gruppo allo stesso modo mi hanno fatto sentire questa iniziale appartenenza ad un gruppo che farà un percorso come questo giocando divertendosi e mi ha permesso di capire sulla mia pelle facendo come sempre Un esperienza diretta che sarà estremamente utile per trasmetterla poi ai bambini e ai ragazzi.

sento come tutte le mie esperienze formative precedenti trovino una continuità un'integrazione con quello di nuovo che sto imparando, ma il filo conduttore è sempre lo stesso: l'armonizzazione tra mente corpo emozioni dove l'incontro con l'altro la relazione la dinamicità del divenire tra il mio dentro fatto di emozioni e pensieri e corpo che parla e l'esterno fatto dalla mia persona che entra in relazione con l'altro con il gruppo e con tutto ciò che mi circonda.

devo dire che l'esperienza che Ha portato Sonia mi ha particolarmente colpito ed emozionato è come se lei trasmettesse con grande capacità comunicativa quello che veramente è esperienza di yoga educativo Ho sentito la sua profonda passione in quello in cui crede, mi sono sentita alla fine della giornata fluidamente aperta e ricettiva continuare positivamente questa nuova avventura.

A. F. T.

ho vissuto un weekend fantastico prima osservando Come lavoravano i maestri con i bambini imparando le loro tecniche. mi è rimasta una esperienza bellissima facendo yoga con i bambini e poi però ho sentito pena ascoltando la maestra dei bambini.

Comunque se sono qui a frequentare questo corso è perché ci credo.

Credo che con lo yoga pian piano riusciremo a portare a buon fine tutti i problemi che ci sono ogni giorno dentro e fuori le classi e anche nelle famiglie.

interessanti tutto ciò che sto imparando con voi come fare una scaletta per una lezione ma soprattutto sto imparando a conoscere i bambini dai 3 ai 19 anni per poi poter aiutarli.

sento che in un weekend mi porto a casa un bagaglio enorme di yoga educativo Quindi il corso è intenso ma molto valido per me.

forse perché sono spagnola mi sfuggono delle volte qualche parola poi con le colleghe risolvo il problema.

un osservazione: sarà per il tempo limitato ma mi sembra che si fanno le cose troppo di fretta Io ho bisogno del mio tempo ma riesco a seguire molto bene le lezioni senza problemi.

devo dire anche che mi trovo molto bene con il gruppo sento delle bellissime energie e sinergia voi professori Siete fantastici come spiegate fate e ascoltate.

in conclusione mi porto a casa e nel cuore un'esperienza bellissima

A. M.

queste due giornate sono state molto cariche ed intense, con una mole di informazioni che spero di poter portare tutte a casa senza perdere qualcosa per la strada.

non sempre Mi era chiaro l'argomento sul quale ci stavamo andando a focalizzare e alle volte l'andamento mi è sembrato caotico Ma i momenti di riepilogo mi hanno permesso in parte di recuperare e riorganizzare le idee. purtroppo in certi momenti delle domande mi sembravano pertinenti ma in realtà non lo erano perché riguardanti tematiche del weekend e successivi. non sapendo tutta la scaletta alle volte è difficile fare domande giuste E questo mi ha messo in difficoltà. a non intralciare il lavoro che si sta svolgendo ma ci sono dei vuoti che verranno colmati strada facendo Ma io questo non lo so prima.

In ogni caso la pratica è stata interessante un buon lavoro sul piano personale di gruppo.

forse c'è la paura di non aver scritto tutto negli appunti e di non ricordare tutto:

torno comunque a casa con la voglia di approfondire e praticare e mi auguro che il tempo aiuti a sedimentare e fortificare l'apprendimento.⁴ grazie per ciò che avete trasmesso nulla È per caso

V. S.

L'esperienza diretta nella scuola è stata fondamentale per rendermi conto del motivo per cui sono qui oggi. con i bambini Ho sentito la forte responsabilità di dare loro qualcosa, non so bene cosa ma di certo ho sentito la mia impreparazione.

Ho sentito la voglia di esserci ma contemporaneamente ho realizzato l'importanza di essere preparata. ascoltare le vostre testimonianze è incoraggiante è motivante ma penso spesso alla difficoltà che ho di far rallentare o concentrare o rilassare mia figlia senza usare la TV.

lida e Massimo ci stanno mettendo a disposizione la loro esperienza per insegnarci ma Io ammetto ho dei dubbi sulla facilità di raggiungere un risultato.

le pratiche di gioco fatte qui sono state efficaci e importantissime per farmi vivere L'esperienza di gioco. io personalmente ho bisogno di risvegliare la mia bambina interiore faccio fatica a giocare e voi mi avete costretto a farlo e mi sono divertita.

la conoscenza con le altre consiste è uno degli aspetti più belli del weekend la mia riflessione è che stiamo andando tutti dalla stessa parte L'obiettivo è comune per noi.

fare un lavoro su di noi e aiutare i bambini ad affrontare la vita serenamente il racconto finale è stato molto emozionante e andrò a casa Sicuramente con l'animo più aperto rispetto al mondo meraviglioso

di mia figlia e di tutti i bambini, la voglia di aiutarli a stare bene È cresciuta e la sento forte dentro di me.

L. B.

in questo momento mi sento molto stanca fisicamente ma sento di aver svuotato la testa Ormai appesantita da molti pensieri e preoccupazioni che hanno caratterizzato L'ultimo periodo. di mio faccio molta fatica a rallentare a prendermi degli spazi per me.

vivo nella cultura del dover fare e questo non mi aiuta a pensare al voler fare: questo contesto mi aiuta a fermarmi respirare .

sono ancora molto in difficoltà a coordinare il respiro e movimenti; in generale faccio fatica ad avere un buon ritmo con il respiro faccio fatica ad ascoltarmi.

direi che distesa con la mano sulla mia pancia è un'ottima strategia che ad un tirocinio ho appreso dalle istruttrici di yoga educativo.

personalmente mi è stato utile fare alcune ore di tirocinio prima di venire al corso.

credevo che fosse poco utile ma mi ha aiutata molto ad entrare nell'ottica e capire queste fasi soprattutto per il lavoro della mattinata di ieri.

Spero quindi di avere l'occasione di sperimentare ancora molto grazie alla pratica(tirocinio e stage) non nego che ho scoperto eri scoperto parti del mio corpo e muscoli del quale non ero a conoscenza Sicuramente ho risvegliato pezzi di me.

utile momento di pranzo condivisione insieme Spero che in primavera ci sia modo di fare alcune pratiche fuori all'aperto la natura mi calma Mi riequilibria Soprattutto se sono Scarica o troppo carica.

un limite che mi sono resa conto di avere è che Amò osservare e poi fare.

allo stesso modo ieri giocavo con i bambini ma avrei quasi preferito stare ai bordi della palestra ed osservare per poter cogliere quello che ci siamo detti Dopo è che purtroppo ho colto solo in parte ad esempio non ho colto molto la visualizzazione per la posizione che Ho assunto.

M. M.

sono approdata nel porto ideale nel mio viaggiare esplorativo alla ricerca di un senso ed un'espressione vera in essenza del mio esistere.

ho trovato fin dall'inizio quella accompagnare verso la ricerca del vero è del buono da condividere gustare donare in spirito di servizio.

attenzione ai bisogni alle unicità e Talenti e alla loro scoperta dentro di noi e degli altri, attraverso il sentire sensibile attento partecipato attivo e pratico in empatia e sinergia,

il nostro benessere può e deve essere un onda di risonanza che fluendo tra i cuori li unisce
Infinitamente grata

R. B.

- ottima organizzazione
- grande impegno professionale
- ho rilevato alcune carenze che però Riguardano solo me e non il bisogno del gruppo

Le carenze sono che si rimane in superficie riguardo alle conoscenze, c'è poco scambio tra le conoscenze dei partecipanti, le attività proposte sono un po' di molte discipline che già conoscevo affini allo yoga.

Tuttavia in ogni passaggio ho imparato qualcosa per cui ho non so L'ho imparato ma anche ripassato e fatto pratica. sono sorpresa dalla grande capacità organizzativa di tutta la struttura. ho incontrato delle persone e condiviso due giornate serene. B.

questi due giorni di formazione sono stati molto intensi e coinvolgenti mi hanno lasciato molto informazioni spunti di riflessione e desiderio di approfondimento.

durante le attività di pratica mi sono anche divertita e questo ha suscitato in me una motivazione ulteriore e di conseguenza la convinzione che non può esserci nessun tipo di apprendimento Senza motivazione.

ho sperimentato che se il corpo è rilassato Anche la mente riesce a liberarsi dai pensieri negativi e ad essere più ricettiva. mi ha colpito molto il fatto che sia stata ribadita la centralità del bambino nel processo educativo: su questo mi interessa molto focalizzarmi come insegnante come mamma.

non possiamo riuscire a capire i bambini e aiutarli veramente a crescere se non facciamo spazio (darei quasi pulizia) dentro di noi.

se non siamo sereni Noi riusciremo solo a trasmettere tensione negatività, a richiedere degli ordini imposti partendo dal nostro punto di vista, senza prendere in considerazione i loro bisogni e tutti i messaggi che loro ci vogliono dare.

si arriva così all'incomprensione, alla non comunicazione, alla disubbidienza e ha tanti atteggiamenti negativi.

vogliamo invece coltivare l'unione dentro di noi tra corpo mente anima per essere in equilibrio con noi stessi e con tutte le persone con cui ci relazioniamo.

molto bello il clima di condivisione di complicità che si sta creando tra noi consiste.

questi scambi sia a livello corporeo che cognitivo creano tanta energia positiva e allora viva lo Yoga educativo!

L. O.

se dovessi dire cosa lascio e cosa mi porto a casa di queste due giornate così intense direi che lascio le lacrime che ho appena versato dopo l'ascolto della lettura e con Esse il senso di colpa e inadeguatezza è il mio giudizio sempre Severo verso me come insegnante e come madre. Lascio un

po' di frenesia e un po' di fretta ma pure la voglia di procrastinare e non affrontare. porto a casa l'energia è l'incontro con persone belle e motivate.

porto a casa esempi di conduzione autorevoli e positivi(comunicazione meravigliosa!).

porto a casa l'inizio di un nuovo piccolo progetto e la sensazione bella di aver compiuto un altro piccolo passo per la mia crescita e la voglia di continuare.

porto a casa la consapevolezza che si possono fare solo piccole cose e che bisogna cominciare dal piccolo, che non serve solo vedere e capire ma serve fare.

porto a casa una direzione e nuove parole chiave equilibrare, Hic et nunc, nuovo valore alla corporeità(che non è in contraddizione ma complementare al cognitivo e allo spirituale).

da questi due giorni torno a casa con più amore e attenzione per me i miei figli e i miei alunni. di ciò vi sono grata.

G. F.

Questo report arriva subito dopo i cinque minuti di ascolto e parlo.

momento particolarmente toccante per me che ho avuto una compagna di infinita sensibilità e profondità.

si è commossa mentre parlavo dei bambini perché lei non ne ha.

è stato è stato importante anche perché ha dato la possibilità a me di essere ascoltata senza giudizi, sulle mie riflessioni circa l'essere O il non essere una brava madre E una brava guida.

a me sarebbe piaciuto un incontro un po' più strutturato con materiali concreti su cui lavorare Un po' più di ordine, Forse perché io sono molto ordinata.

ho apprezzato gli esercizi che ci sono stati insegnati, proverò a riportarli a casa nella mia quotidianità per ricercare un po' di serenità è calma quando le cose della vita mi pare mi stiano soffocando.

penso sia importante reimparare a respirare per ritrovare il libro mente corpo.

equilibrio che poi potrò riversare in ciò che mi sta attorno e che potrà quindi ricevere dei benefici.

sento di aver bisogno di aiuto come persona in famiglia più che al lavoro e quindi la mia esperienza è a prendere pratiche da utilizzare con le persone che più mi stanno attorno.

ritorno a casa rilassata e Serena ma anche carica di energia ente più della serata di sabato, quando avrei voluto mollare tutto perché mi sono sentita rimproverata perché avevo l'esigenza di tornare a casa prima. non era uno sfizio né un capriccio e io ci sono rimasta molto male.

comunque grazie

F. P.

mi è piaciuto il clima di serenità, di spensieratezza che si è creato all'interno del gruppo anche con tutte quelle persone che non conoscevo.

mi sono sentita quasi a casa per aver avuto la possibilità di condividere le mie idee con chi aveva le mie stesse idee e così sono cresciuta e mi sono sentita più forte nel proseguire questo cammino. il momento più bello è stato giocare insieme alle altre corsiste.

Quando diventi adulto diventa difficile giocare con altri adulti. mi capita di farlo spesso coi bambini ma la sensazione di ritrovarmi a giocare adulta con altri adulti e è stata una sensazione strana e liberatoria e senza nessun giudizio.

anche momenti di condivisione dopo le varie attività sono stati utili il confronto con gli altri spesso non è facile ma è molto costruttivo

V. P.

penso di aver speso in questi giorni in qualche bel momento di condivisione che vorrei qui provare a stare bene nel senso più profondo del termine... per trovare quella completezza corporea emotiva e cognitiva che da tempo Sto cercando e in qualche modo e momento ho anche trovato ma senza cercare abbastanza.

qui desidero che possa essere In quasi tutto educativo per me ed infatti Dopo una prima parte in cui mi sono reso conto di essere anche oppositiva forse per paura o insicurezza mia Poi in un secondo momento permesso di trovare una possibilità di espressione personale che desidero in tutti i modi donare a me stessa alla mia famiglia a scuola dove quotidianamente mi viene chiesto di essere persona tra le persone in crescita quindi con alta responsabilità.... perchè con i tuoi figli le scelte vengono comunque dal cuore, non sempre è facile avere la stessa sensibilità con tutti i bambini e ragazzi che incontro. si spero che questo percorso mi porti a questo. grazie.

A. C.

Ho trovato molto interessante la prima giornata di formazione con l'esperienza in palestra con i bambini, il feedback con l'insegnante e in momento con le altre corsiste per focalizzare i punti salienti dell'esperienza appena effettuata.

forse troppo intenso fisicamente il secondo giorno , almeno per me che sicuramente sono fuori forma e un po' tesa per motivi personali.

ma l'ambiente è sereno gli istruttori preparati e affidabili, hanno reso l'esperienza e la giornata comunque positiva. sono curiosa di partecipare alla prossima data perchè anche se poi non avessi modo di far esperienza diretta con una classe (non essendo di ruolo) sicuramente le conoscenze acquisite, ampliaranno il mio bagaglio, esperienziale e culturale.

Già mi sento più sicura di me stessa e l'ambiente protetto di questo fine settimana di formazione ha fatto in modo che mi sentissi più sicura di me, intervenendo come non credevo che avrei mai fatto, grazie dunque a voi e a presto.

V. S.

la lettura “l’urlo dei bambini” chiude perfettamente il cerchio di questo weekend di yoga educativo, perchè si riallaccia all’esperienza che abbiamo fatto a scuola ieri mattina, come se quei bambini di ieri si dessero idealmente la mano con quella della lettura e questi esprimessero i pensieri di quelli, e in mezzo ci siamo noi adulti che come diceva la lettura, diciamo di amarli ma in realtà spesso nemmeno li vediamo, o forse vediamo in loro noi bambini, e ci confrontiamo con loro come hanno fatto i nostri genitori con noi.

dovremmo avere la capacità, invece di lasciar andare tutto quello che crediamo di essere e tornare veramente alle sensazioni e alle emozioni di quando eravamo bambini come loro.

forse così potremmo instaurare una relazione empatica arrivare a capirli e sentirli per quello che sono. Di questi due giorni, la prima sensazione che mi torna è proprio la relazione che si instaura tra noi corsisti. la differenza tra il momento di arrivo nel quale ci studiavamo senza conoscerci e la fine delle giornate durante le quali abbiamo avuto modo di conoscerci e avvicinarci, ci siamo lasciati andare, siamo entrati nella relazione con entusiasmo con calore, più con alcuni magari, ma con curiosità, con gioia, perchè la scoperta dell’altro è sempre un momento emozionante.

attraverso questa condivisione, si vanno inoltre a toccare cose profonde di noi stessi e devo dire che di scambi ce ne sono stati parecchi e profondi, tanto che è difficile lasciar andare questa atmosfera di amore e calore condiviso che grazie a questa occasione di incontro è stata creata. grazie.

H. B.

Sicuramente aver iniziato il weekend con la pratica dello yoga educativo, assieme ai bambini della scuola primaria è stato positivo poiché ha portato a vivere sul campo la valenza dello y.e. , l’importanza del COME farlo indossare ai bambini ; di quali difficoltà affronta la scuola quotidianamente e della risposta attiva da parte dei bambini.

il confronto tra di noi mi ha confermato l’importanza di avere una visione globale della persona nel mio caso del bambino che è a scuola, di me stessa, degli altri.

Ho condiviso con le altre tirocinanti, la difficoltà di comportamento che in questi tempi i bambini manifestano a scuola , come conseguenza del poco allenamento emotivo genitoriale.

credo molto nella didattica inclusiva ed ho trovato in queste due giornate con lo yoga educativo, un filo rosso che potrebbe tenere legati fili lunghi della programmazione didattica, adottando tempi distesi e mettendo al centro di ogni esperienza il bambino con il suo essere il suo fare e il suo sentire. sicuramente ho scoperto un nuovo mondo per scaricare tensioni fisiche e da queste ricaricare e generare nuova energia.

importante trovo tutti i momenti di scambio e condivisione di emozioni, osservazioni, esperienze.

in questi giorni ho trovato anche spunti e strategie didattiche che userò nel mio lavoro nella scuola dell'infanzia e nel mondo dell'arte nel quale credo molto ed a scuola cerco di usare una metodologia che stimoli la creatività come modo di stare bene insieme.

TV REP 3° WE

VI. P.

1- mi è rimasto sicuramente l'empatia e la sinergia, che in alcuni momenti si è scatenata nelle condivisioni, nelle sperimentazioni di visualizzazione e respirazione. personalmente il fatto che sono arrivata il sabato mattina carica di tensione sia psicologica che fisica e la domenica sera nonostante la stanchezza il mio stato psicologico e fisico è stato di serenità e di rilassamento!

2- mi piacerebbe forse un tempo più lungo di sperimentazione e spiegazione della pratica, nello specifico approfondire e provare le asana con il loro significato più profondo sotto tutti gli aspetti... fisico psicologico emotivo relazionale.

3-attraverso il movimento la respirazione, la visualizzazione, il mantenimento, scoprire la forza personale ed il benessere raggiunto sotto l'aspetto globale, intendo dire con il raggiungimento di un armonia generalizzata personale

4-davvero desidero poter diventare capace nell'utilizzare e vivere lo yoga educativo nel miglior modo possibile per migliorare il mio percorso di vita personale, per le persone che amo, per le persone che incontro, per la mia professionalità. grazie !

F. F.

1-Ho trovato particolarmente interessante le puntualizzazioni sulle osservazioni /lavoro sugli studi di caso.

mi stupisce molto quando sento le esperienze di altre corsiste che dicono che hanno bisogno di abbracci, che ci sono bambini che hanno bisogno di abbracci. mi sento fortunata perchè da noi in famiglia ci facciamo sempre molti abbracci.

mi ha colpito l'esercizio di visualizzazione degli specchi. forse perchè mi capita di sottovalutare me stessa , faccio fatica a visualizzare nitidamente le mie qualità. ci lavorerò perchè devo avere delle buone qualità e le voglio vedere ben rispecchiate.

grazie a voi per avermi fatto riflettere e per farmi tirar fuori me stessa.

S. Z.

1-difficile capire da dove partire... dopo aver sentito, e ascoltato Monica e la sua esperienza musicale inutile dire che mi ha evocato una profonda emozione.

anche la musica apre la possibilità di visualizzazione.

sicuramente l'esperienza di Stage fatta con i ragazzi delle medie rappresenta per me una grande opportunità di esplorare, e osservare la realtà che portano nel mondo della scuola, entusiasmante, ma anche destabilizzante, la sfida e il percorso da portare avanti con questa fascia di età. per fortuna esiste il gruppo di lavoro con cui confrontarsi discutere e chiarirsi imparare. per me che sono alle prime armi è fondamentale anche avere una guida che mi permetta di capire dove e come focalizzare la mia attenzione quando affronto lo yoga educativo.

Mi ha sorpreso la capacità di visualizzare aspetti della mia vita molto importanti e sono riuscita a farlo attraverso le tecniche sperimentate.

2- domanda un po' difficile forse ci sarebbe bisogno di molto più tempo ma so che questo è un aspetto difficilmente modificabile. mi piacerebbe poter acquisire sempre più tecniche per poter sperimentare nel lavoro con i bambini, giocando, meditando, visualizzando.

vorrei poter sperimentare su me stessa per aprire maggiori possibilità ai bambini. So che il limite è il tempo. importanti sono anche le esperienze di chi prima di me, ha sperimentato lo yoga educativo.

3-Mi è piaciuto molto stare con i miei compagni di corso Ora ho un motivo in più per apprendere e cioè Condividere.

ciascuno di loro sta portando la propria esperienza di vita al servizio degli altri. mi è piaciuta l'armonia che si sta creando tra di noi. mi è piaciuto molto stare con i ragazzi delle medie imparare da loro rispettare ed accettare loro vissuto il loro darsi per come sono.

e ciò che sempre mi attrae è la possibilità di evolvere con loro prima di tutto per me stessa

4- la sensazione è che ci sia bisogno di molta pratica e continuità nello yoga educativo e che ci sarebbe la necessità di rincontrarti più spesso fortunatamente attraverso lo stage e la pratica è possibile non perdere il filo che mi ha portata qui.

personalmente trovo importanti i momenti di condivisione e anche quelli della pratica.

G. B.

1- dal punto di vista emotivo ho avuto la conferma di quanto sia importante l'aspetto relazionale rispetto a me stessa e agli altri al mondo e di quanto lavoro ciascuno di noi deve fare su se stesso per crescere emotivamente equilibrato e di esempio per gli altri.

Ancora una volta ho avuto la conferma di quanto sia indivisibile mente corpo psiche e di quanto questa visione globale della persona influisca sulla crescita dei bambini e ho ragazzi anche ai fini della pratica dello Yoga educativo

2- l'alternanza di momenti di pratica con momenti di teoria per le conoscenze necessarie e poi condivisione attraverso feedback finali Mi sembra vada bene continuerei così

3- i momenti che riguardano L'aspetto della visualizzazione del lavoro a coppie anche attraverso il Grazie. La visualizzazione Perché trovo che sia una fase in cui ogni persona può veramente conoscere sé stessa anche nel rilassamento in modo molto privato.

Il lavoro di coppia con Grazie perché ti aiuta a conoscere l'altro diverso da te affidarti ad aprirti alla relazione positiva con gli altri.

4- Se possibile avere più materiale attraverso slide in modo che si possa approfondire ripassare poi a casa. bibliografia consigliata divisa per fasce di età

S. Z.

1- la relazione che c'è tra noi corsisti è tra le guide e i corsisti è piena totale fluida positiva.

trovo sempre sorprendente il cogliere l'aspetto costruttivo è positivo che viene offerto in ogni occasione che si presenta da parte delle guide: è un esempio che vorrei tanto interiorizzare. sento quanto lavoro personale c'è dietro tutto ciò che viene offerto Grazie.

2- l'orario della domenica sposterei alle 9:30 l'inizio dell'incontro finendo alle 18:30 se possibile

3- piacevole all'energia del gruppo il lavoro svolto nel gruppo e anche momenti di condivisione nell'insieme pranzi inclusi perché si sente la condivisione! tutto parte dalle guide Cioè chi guida questi giorni. tutte le persone coinvolte trasmettono a mio parere una vibrazione di amorevolezza e inclusione che raramente ho sentito nei gruppi con i quali ho avuto esperienze Quindi grazie a tutti ma proprio tutti

4- vorrei aggiungere un grazie al regalo musicale trasmesso da Monica.

il coinvolgimento uditivo in armonia al respiro alla posizione posata ma rilassata dell'autrice ha permesso l'espansione del suono toccando le corde personali e dando una piacevole visualizzazione di rilassamento rispetto alla vita frenetica e spesso si esprime anche attraverso la mente e il pensiero.

Quindi voterei per una visualizzazione accompagnata dal Live music in tema adatto all'età degli utenti sia nelle scuole pubbliche che in situazioni private che nei week-end dei corsisti.

F. P.

1- È stato emozionante condividere la pratica di visualizzazione del grazie a coppie mi ha permesso di vivere un momento profondo di riconoscenza e condivisione con l'altro

2- mi piacerebbe prolungare i tempi delle Asana e della pratica e mi piacerebbe sperimentare un rilassamento guidato più profondo

3-piacevole è stato condividere la visualizzazione dei talenti con un ragazzo durante il tirocinio delle medie che con semplicità e fiducia verso di me si è aperto parlandomi della sua famiglia del padre di ciò che aveva visto nello specchio E raccontandomi le sue aspirazioni per il futuro.

tutto ciò mi ha riempito di gioia e gratitudine

4- Non è sempre facile stare nel gruppo e non mi piace condividere sempre con gli altri le mie impressioni e le mie emozioni ma mi piace il clima che si crea in questo gruppo dei tirocinanti e questo mi rende più facile il condividere con gli altri corsisti Quando ciò viene richiesto

L. F.

1- sicuramente mi porto dentro una varietà di emozioni che ho provato testato di persona che sono fonte di ricchezza che spaziano dalla calma alla gioia dalla gratitudine Al piacere di donare dalla commozione alla sincerità. Tutto questo grazie alle esperienze vissute individualmente ma soprattutto con il gruppo

2- penso che l'alternanza di momenti Pratici e momenti teorici sia la modalità giusta per apprendere ma anche interiorizzare fare nostre e poi ricordare vivere tutto quello che ci viene offerto in queste intense giornate.

forse oltre i miei appunti Mi piacerebbe avere anche delle dispense di base semplici e facilmente fruibili nei momenti del bisogno

3- la pratica con i ragazzi delle medie con i quali io non sono abituata a rapportarmi io emozionato mi ha trasmesso energia positiva fresca E genuina.

forse ancora più apprezzata poiché preceduta dalla lettura I bambini crescono che mi ha fatto riflettere su come spesso noi adulti tendiamo a porci nei loro confronti.

mi sono piaciute molto anche le visualizzazioni che mi hanno dato modo di capire come creare per me momenti esclusivi e personali di rilassamento di introspezione e di consapevolezza e di conseguenza Come aiutare i bambini a raggiungere questi momenti di benessere

A. M.

1- sono molto provata a livello emotivo il lavoro è stato molto forte ed intenso. Purtroppo mi sono sentita ferita sul piano personale da un paio di affermazioni di Massimo anche se non erano personali e in realtà sono punti sensibili della mia attuale vita che non dipende dal corso.

2- le pause durante la domenica sono state mal distribuite e questo ha portato in generale stress e fatica a seguire alla lettura del libro Oki do.

forse bisognerebbe trovare un modo per equilibrare la lettura e la spiegazione forse leggere solo parti salienti .

forse farlo in un momento in cui si è mentalmente più freschi

3- l'intervento pomeridiano della psicologa per lo spunto osservativo e la piacevolezza della musica della chitarra.

il primo perché osservare è veramente un ottimo strumento lavorativo e l'altra Perché la musica È coinvolgente e piacevole

4- Ho una grande confusione su cosa e come focalizzare le mie energie per la tesi.

ho delle idee ma non ha diplomi specifici come che ha fatto chitarra o altro ho cantato per passione il respiro il suono e la musica Sono argomenti che osservo volentieri nella pratica è che mi piacerebbe approfondire sia a livello bibliografico che sperimentale per trasmetterlo in una tesi e non mio lavoro futuro con bambini e ragazzi.

E. C.

- 1- l'emozione dell'abbraccio nella visualizzazione del ringraziamento di coppia perché ho bisogno dell'abbraccio e non mi capita spesso di riceverlo né di darlo
- 2- mi sarebbe piaciuto ci fosse stato come era prevista dal programma la presentazione di lezione tipo per le scuole medie. serve per avere degli esempi a cui ispirarsi non avendo la possibilità di frequentare il tirocinio un percorso dall'inizio alla fine è vederne lo sviluppo
- 3- provare diverse visualizzazioni perché mi ha permesso di cogliere quelle più adatte a me
- 4- Pur essendo utile il confronto tra compagni per la raccolta di appunti troverei utile una sintesi grafica che riassume i concetti chiave e le attività sviluppati nel corso del weekend

N. C.

- 1- molte emozioni provate all'interno di un bel gruppo di persone arricchimento personale e desiderio di approfondire alcuni argomenti per migliorare il mio insegnamento a scuola
- 2- il monte ore della domenica, trovo molto impegnativo e faticoso l'intera giornata
- 3- visualizzazioni e respirazione perché è stato un lavoro interiore molto personale
- 4- interessante utile è indispensabile la pratica scuola svolta nella mattinata di sabato

V. S.

- 1- molto più che il weekend scorso ho sentito il lavoro di gruppo. i temi trattati sono stati sviluppati e comunicati molto bene. Mi sono piaciuti i momenti di visualizzazione e di ringraziamento punto tre i momenti più forti emotivamente: l'ascolto della chitarra di Monica Le visualizzazioni molto interessante lo studio sull'osservazione presentata da Valentina che ho trovato utilissimo
- 2- a volte ho la sensazione che pur toccando dei livelli più profondi Alla fine poi ci si fermi non si vada oltre. anche in questo weekend sono stati trattati diversi argomenti ma l'approfondimento poi spetta a noi temi accennati e non approfonditi
- 3- mi è piaciuto molto la pratica libera di riscaldamento del corpo di stamattina spunti molto utili da approfondire sono stati quelli delle diverse respirazioni e diverse visualizzazioni. mi è piaciuta molto la lettura iniziale del maestro sui ragazzi in età preadolescenziale i bambini diventano ragazzi
- 4- questa formazione mi sta dando probabilmente cose diverse da quelle che mi aspettavo più ricchezza di esperienza meno nozioni lo studio di Valentina mi ha fatto riflettere sull'importanza dell'impegno serio della responsabilità che ho che avrei con i bambini

sono consapevole delle difficoltà a cui potrei andare incontro. Non sono tanto certa di avere tutte le caratteristiche adatte per portare avanti l'idea di diventare insegnante di yoga educativo Anzi So di non averle ma non posso tornare indietro

C. B.

1- ho vissuto meglio questo weekend e rispetto al primo perché sono più tranquilla più consapevole di quello che sto facendo e perché si è creato un bel clima di confidenza e di condivisione con le altre consiste grazie alle pratiche fatte insieme e alle condivisioni in piccoli gruppi.

mi porto sempre a casa degli ottimi spunti di riflessione sul mio ruolo di insegnante di genitore. questo percorso mi sta aiutando a migliorare il rapporto con i miei figli modificando il mio modo di pormi con loro. Vorrei tanto riuscire a dividerlo anche con mio marito!

le Asana in questo momento sono molto utili anche a me Per riequilibrare i miei stati d'animo.

2- purtroppo devo dire la verità gli orari sono un po' pesanti dovendo gestire da sola due bambini troverei più facile sul dividere il corso in più incontri di meno ore ma immagino non sia facile da organizzare

3- le pratiche Soprattutto quella in coppia e il pranzo condiviso

4-

M. M.

1-molta armonia e condivisione profonda tra noi un profondo intenso lavoro individuale nel sentirmi anche attraverso l'altro

2- molto intenso ma essendo concentrati nei weekend così tante cose importanti ed interessanti e avendo così tanta energia non potrebbe essere diversamente torno a casa più ricca in gratitudine verso la vita

3-importanza focalizzata sul respiro per l'introspezione ed il sentire personale e condiviso che ci permette di contattarci nelle nostre essenze

4- Sono sempre più convinta e grata di aver ricevuto il dono di incontrare sul mio cammino di vita questo percorso di crescita da espandere condividere rendere virale per un mondo di pace e armonia è sempre più appassionata è convinta della scelta di affidarmi ed essere uno strumento per un nuovo mondo

Grazie grazie grazie non ho i colori altrimenti sarebbero colorate le mie parole

V. U.

1- ogni weekend è occasione di arricchimento e di crescita personale ed anche questo come gli altri sicuramente lo è stato.

per me è stato interessante lo stage della scuola media ; mi ha emozionato incontrare i ragazzi di terza media ripensando alle mie esperienze con i coetanei quando arrivo quell'età le insicurezze ma anche i desideri i primi amori

si è molto sensibili a 14 anni è bello pensare ad un rapporto di aiuto e comprensione con l'adulto attraverso lo Yoga educativo

2- lascerei uno spazio libero per lo scambio tra corsisti delle esperienze personali sia in ambito professionale sia di studio e di interessi perché ho notato che molte persone avevano maturato esperienze negli ambiti trattati durante il weekend

3- le pratiche di yoga mi Rilassano molto e mi mettono una condizione di serenità interiore dimentico le difficoltà e lo stress accumulato durante la settimana lavorativa.

in particolare Mi è piaciuta la pratica del ringraziamento- prostrazione È stato un momento molto intenso e di grande pace

4- nei prossimi giorni mi impegnerò ad essere grata per ciò che ho è ad avere un atteggiamento di gratitudine anche nei confronti delle persone con cui ho un rapporto più difficile.

Spero di riuscirci

Grazie a tutti voi per quanto mi avete dato

E. T.

1-È stato un weekend che è andato approfondire ulteriormente questo percorso formativo mi ha risuonato molto il tema dell'ascolto della vibrazione energetica data dal confronto profondo con noi stessi attraverso il respiro e le visualizzazioni il lavoro a coppie sulla gratitudine è stato per me molto intenso e sentito nella mia totalità

2- nella pratica del sabato mattina sarebbe stato interessante vedere due gruppi classe per avere più elementi ancora di discussione

3- la pratica a scuola perché è interessante vedere l'approccio è la modalità di conduzione di una persona con molta esperienza come Massimo analizzare poi insieme le osservazioni mi è stato molto utile. tutto il lavoro corporeo fatto su se stessi sperimentato in prima persona

4- sono state molto utili le esperienze portate sull'osservazione di valentina.

è stata una esposizione Chiara è molto utile

il concerto di Monica e il suo racconto mi ha molto emozionato è stato veramente una conclusione a te ma dove vibrazione e passione sono importanti per ogni lavoro

È interessante vedere come ognuno può integrare creativamente questo percorso con le sue particolarità

mi porto a casa il sorriso di quelle ragazzine di colore dopo la pratica di yoga di sabato mattina

R. B.

1- Rinforzata amicizia con le colleghe clima più disteso esercizi a coppie propositivi ed intensi,
2- un po' di noia nella lettura un po' di noia in ciò che era troppo lezione frontale e poco interattivo
ripetizione di cose ovvie e scontate, più interattività più attività
Proporrei di fare un unico schema o verbale in cui gli appunti del giorno vengono presi in maniera
oggettiva in cui ognuno poi può aggiungere i suoi dettagli
questo perché ho visto che molte cose vengono dimenticate da un giorno all'altro
farei intervenire di più tutti gli astanti o studenti generale tutti in gamba
3- perché mi ha permesso di sentirmi tutto uno con il respiro dell'altra persona il respiro cosmico! e
mi ha permesso di conoscerla
mi piace massimo quando parla con il cuore senza sovrastrutture E lida è una super donna mi piace
questo gruppo di belle persone ed anime il camino
4- il mio rapporto di dubbio e scetticismo del 30 settembre è decisamente cambiato è svanito
Non capisco cosa è obbligatorio e cosa no E quando concluderlo
vorrei una mailing-list delle studentesse di yoga educativo di Treviso per contattarli e trovarci
assieme a provare
vedo lo Yoga educativo per me troppo focalizzato sui bambini mentre io ne ho bisogno dai 15 anni
ai 20 e più
vorrei ricevere slide con riassunti
Grazie

R. P.

1- dal punto di vista strettamente formativo teorico e pratico ho avuto un rinforzo di molti aspetti e
punti dello Yoga educativo ad esempio lo svolgimento della lezione calibrato per scuole di ordine
differente.

interessante l'argomento della visualizzazione calato nel contesto infanzia
per quel che riguarda l'aspetto emotivo devo dire che ho trovato un coinvolgimento minore rispetto
alla volta precedente, nonostante questo mi porto a casa un momento molto bello è prezioso
rappresentato Dall'esperienza di gratitudine a coppie.

l'impatto emotivo di quel momento è stato per me molto significativo così come la condivisione con
le mie compagne

2- dal momento che è interessato a lavori che ti guardano ordine scolastico gli esempi di
visualizzazione fatte in questo weekend hanno riguardato prevalentemente ordine di scuola inferiore
magari avrei apprezzato qualche esempio più specificamente mirato alla scuola superiore

3-Ripeto che dal punto di vista emotivo ho apprezzato molto la pratica di gratitudine reciproca fatta
a coppie con conseguente scambio verbale

mi è piaciuta molto anche la sequenza di Asana svolta nel pomeriggio del sabato è quella iniziale svolta nella mattina di domenica: la pratica dello Yoga aiuta a concentrarsi prepararsi e predisporre dal punto di vista fisico mentale ed emozionale al lavoro che si svolgerà e per questo risulta particolarmente efficace e piacevole

4- Prendo spunto dalla MTC per descrivere esprimere come ho vissuto personalmente dal punto di vista emotivo questi due weekend

11/12 novembre legno: energia dirompente dell'inizio Grande entusiasmo energia molto potente completamente estrovertita coinvolgimento totale esperienza Yang

13/ 14 gennaio metallo: energia profonda e delicata rivolta all'interno introversa avvolgente e che lavora su un piano sottile esperienza Yin

M. M.

1- un punto di vista emotivo in particolare mi sono rimaste due attività:

visualizzazione con i tre specchi mi ha sorpreso e mi ha emozionato in positivo quello che ho visto nello specchio si è concretizzato dentro di me quanto io sia felice della mia vita e quante volte non riesco a vedere i 3 specchi nei momenti di tutti i giorni

ringraziamento fatto all'altra persona mi sentivo felice a dare e mi ha sorpreso quanto mi ha fatto felice Anche riavere

mi sentivo serena e contenta sia nel momento di dare che ricevere il ringraziamento

2- Non cambierei niente è stato intenso è bello così

3- è stato molto piacevole suonare Grazie ancora

mi è passato anche il mal di schiena Grazie ha degli allungamenti e delle coccole e massaggi ricevuti. è stata molto piacevole anche la condivisione del pranzo al tavolo

mi sono piaciute molto le letture e la conclusione del libro.

le attività in copia sono le mie preferite mi è piaciuto molto la lezione di Flavia è stata davvero brava nel condurre gli esercizi perché sentivo l'energia che scorreva dentro di me

4- avevo guardato un video su YouTube dove lei dà parla dello Yoga educativo e oggi ho capito quanto questo percorso davvero ci fa diventare persone migliori.

lei riesce a è davvero così!

chi all'inizio voleva gridare e imporre la propria voce sugli altri Sta imparando ad ascoltare e stare in silenzio, chi invece aveva poca voce riesce ad esprimersi sempre di più.

è bellissimo anche fare delle risate assieme di quelle sincere liberatorie e sentire la condivisione di un percorso

A. F. F.

1- il caso della bambina Elena perché con questo caso oltre le pratiche di tirocinio vedo come con lo yoga educativo possiamo cambiare il modo di vivere e il benessere dei bambini prima che si arrivi a problemi più gravi

2- Non cambierei niente da tutto ciò che abbiamo fatto imparato e l'ho vissuto con gioia anche se è stato un weekend particolarmente emotivo per me.

Unica cosa metterei un po' più di pratica

3- la pratica con i bambini mi piace essere vicina a loro e condividere le pratiche osservarli e ritornare a essere bambina.

momento bellissimo anche quando ho ascoltato Monica suonare e parlare

4- la mia impressione è che ogni volta che ci incontriamo oltre a imparare tante cose è che mi toglie la paura di provare a operare con i bambini.

prima del corso mi facevo tante domande e mi creano tante paure, Ma con gli incontri ogni volta mi rispondo a queste domande e mi tolgo le paure. Volevo solo ringraziarvi per tutto ciò che sto imparando e anche vivendo Grazie mille

A. C.

1-L'osservazione dell'attività col gruppo di ragazzi in palestra con le visualizzazioni dei talenti che ho sentito utili anche per me.

nel pomeriggio della domenica ho apprezzato il lavoro in coppia riguardo alla gratitudine È stato un momento intenso nel quale ho provato sensazioni di emozioni nuove.

2- forse il sabato pomeriggio avrebbe potuto essere più condensato nei tempi alcune dilungazioni Almeno per me hanno portato ad un calo dell'attenzione

3- è piacevole il gruppo ora che cominciamo ad amarci un po' di più e la condivisione è più facile ed efficace

TV REP 4° WE

TREVISO QUARTO WEEK END 11/03/2018

R. B.

1- Mi è rimasta la sensazione ed il ricordo di trovarmi con tutte belle persone e tutte che vogliono imparare e migliorare se stessi.

atmosfera di pace e vibrazioni positive, ricordo il maestro che mi è piaciuto molto perché dice cose che conosce ma con un modo di una tecnica efficaci ed approfondite.

quindi nell'esposizione generale che il maestro è stato efficace in quella personale invece è stato superficiale descrivendo la mia persona senza conoscere la mia storia ho un buon ricordo di Michielan ed un ottimo ricordo di Munedaiko, vedi articolo di giornale che ho fatto.

io non ho sentito il bisogno di un traduttore perché mi sentivo tutt'uno con gli studi del maestro mi ricordo gli occhi di Lida e Massimo completamente assorbiti nell'estasi dell'innamoramento per il maestro e per il successo della loro creatura.

ammiro molto Lida e Massimo come persone tra sé diverse è molto positive.

2- Il sabato è stato noioso e ripetitivo, migliorerei il numero dei bagni soprattutto per incontri con grandi numeri di persone

3-i Munedaiko espressione pratica di vita,

4-Non siamo riusciti a creare un vero gruppo amicale. siamo in buona armonia solo nel weekend in cui ci vediamo. Ho cercato di fare la tesi in coppia Ma nessuno ha voluto sto più di un mese senza avere notizie degli altri Colpa anche mia perché sono molto occupata.

troppo tempo dedicato alla pubblicità dei futuri progetti corsi aggiornamenti eccetera.

(forse i sono abituata a fare troppo Karma yoga?) Io sono iscritta al mio corso tra il momento dell'iscrizione ed Aprile 2018 le cose sono cambiate nel corso del Corso.

E. T.

1- la restituzione genitori-figli del sabato mattina mi ha colpito molto Avevo deciso visto il notevole numero di corsisti venuti Di osservare per vedere le cose da un altro punto di vista e ho osservato la grande importanza emotiva per i bambini di questo momento di condivisione con i genitori e la partecipazione dei genitori è stata altrettanto sentita

2- il sabato pomeriggio forse per il maggior numero di corsisti c'è stata dispersione e ripetizione nel preparare il cartellone delle caratteristiche della restituzione genitori figli

la domenica sia per lo spazio sia per il Grande numero di persone è stato difficile seguire l'intervento del maestro non si sentiva bene il contenuto espresso è stato molto inferiore alle mie aspettative e avrei avuto piacere ascoltare anche Lorena

3- mi è piaciuto molto la meditazione sui genitori il lavoro corporeo di coppia e sul respiro e pressione sugli occhi e il lavoro sul KIAI

4- consiglieri Perché ne sento l'esigenza di aggiungere più pratiche con almeno due classi e dedicare più tempo alla modalità differenti di gestione delle classi o situazioni di yoga educativo e problematiche inerenti

A. M.

1-di questo weekend mi è rimasto un piacevole rapporto di amicizia e solidarietà con alcune compagne di corso con le quali ho potuto approfondire il rapporto e condividere esperienze umane e

professionali. personalmente non è stato un weekend molto stimolante pochi sono stati gli spunti che mi hanno arricchito e forse è stato questo che mi ha fatto approfondire il rapporto umano con le colleghe che condividevano questa sensazione con me

2- io eviterei di ripetere L'analisi dei punti che si sono analizzati la mattina discussi ed elaborati in gruppo anche il pomeriggio con cartellone o altro.

piuttosto farei un altro argomento nel pomeriggio l'intervento del maestro seppur abbastanza interessante Pensavo qualcosa di diverso lo Preferirei più attinente al corso e mi spiace non aver sentito parlare la moglie

3- ho trovato interessante la restituzione dei genitori e figli del sabato mattina il maestro di karate del sabato sera e approfondirei la filosofia che sta dietro il Taiko per capire se può aiutare i bambini a radicarsi a terra e concentrarsi.

Sempre il rapporto all'albero della vita di cui ho parlato nel gruppo dei cartelloni del pomeriggio

4-Come già detto gli argomenti preferirei affrontarli una volta al giorno.

S. M.

1-gli esercizi pratici fatti in gruppo e coppia perché hanno dato delle belle esperienze sensoriali oltre che emotive

2- per migliorare la comprensione preferivo un traduttore per il maestro in quanto non sempre comprendevo il senso del discorso per esempio la moglie visto che parla la nostra lingua

3- la condivisione di esperienze con altri gruppi perché hanno creato un confronto di crescita

4- Era bello il senso del gruppo vedere i bambini insegnare ai genitori i genitori mettersi in discussione ascoltare il concerto

M..M.

1-Sono state molto belle le pratiche di massaggio Shiatsu è stato molto bello l'intervento del maestro di karate mi sono piaciute le pratiche di yoga a coppie.

mi ha affascinato molto la psico quantistica la costruzione dell'universo di cui mi parlava il maestro

2- spesso si sentiva molto poco e da lontano si vedeva poco forse una palestra grande sarebbe più gestibile da tante persone.

farei una lezione più lunga sul karate/KIAI

3- pratiche condivise con due o più persone

KIAI e l'intervento del maestro

riflessioni del maestro(insegnamento esperienza e il modo di parlare)

4 Nella formazione dare spazio alle campane tibetane e bagno di Gong è l'utilità della risonanza di suoni prodotti sul corpo

F. F.

1- la pratica con genitori e figli alla scuola di Roncade per la presenza della mia bambina che si è immedesimata e si è lasciata coinvolgere nelle diverse attività riportando anche a casa l'entusiasmo e la volontà di proseguire con le pratiche e la ricerca di una nuova me stessa

2- la giornata di domenica è stata molto dispersiva l'intervento del maestro è stato sotto le aspettative forse per la numerosità dei partecipanti.

mi sarebbe piaciuto poter ascoltare Lorena Fiumani. la sua vita accanto ad un uomo così particolare come è riuscita a trasmettere certi valori ai figli, come è riuscita a conciliare i diversi aspetti della vita quotidiana.

ho trovato le attività del sabato pomeriggio un po' troppo ripetitive

3- pratica genitori e figli e pratica con il maestro di karate la forza e l'energia e trasmesse mi hanno accompagnato Per diverse settimane

4- inserire i più pratica con i ragazzini magari vedere attività con più classi nell'arco della mattinata

S. Z.

1- esercizi per prendersi cura di sé: respirazione dalle narici alternate esercizi sugli occhi massaggio di contatto sulla schiena

2- solo il discorso del pranzo al ristorante che personalmente avrei evitato per poter condividere il cibo con tutti

3- divertenti gli esercizi a coppie

4- ho apprezzato molto il concerto

L. O.

1-mi è rimasto un grande senso di speranza è possibile coinvolgere gioiosamente i genitori e figli e farli lavorare bene con i bambini

2- la parte domenicale della conferenza ci erano veramente troppi rumori e tutta la parte della segreteria era attaccata al luogo della pratica non ci si riusciva a concentrare

3- la pratica con il maestro in modo particolare quella in coppia e del come stai? benissimo !

Ci ha fatto vedere come si può vivere la quotidianità col respiro concentrazione cura, Inoltre ti faceva focalizzare Su quanti motivi abbiamo per rispondere benissimo.

4- le restituzioni con i genitori sono fondamentali e sono la dimostrazione che lo Yoga educativo deve aprire sempre di più al territorio.

può essere un ottimo modo per creare il reti tra famiglie i bambini e genitori ne hanno bisogno

R. P.

1- la grande partecipazione comporta sempre una grande carica energetica, soprattutto le pratiche ma anche i lavori di gruppo si svolgono con gran coinvolgimento e rimangono maggiormente nella propria esperienza, Quindi il ricordo più impresso riguarda l'impatto energetico collettivo e di conseguenza il coinvolgimento di alcuni momenti

2- essendo così numerosi ho trovato molto dispersivi gli spostamenti, in particolare suggerirei di lasciare all'iniziativa personale anche il pranzo del sabato in modo che ci si possa trasferire subito dopo la pratica della mattina presso la sede di Villorba

3- più Che piacevole ho trovato utile e costruttivo lo scambio con altri membri di altri gruppi di yoga educativo lavorare a gruppi misti permette uno scambio di impressioni conoscenze emozioni che va ad allargare l'esperienza vissuta fino a questo momento

A. C.

1- Sinceramente niente Non ho trovato interessante ne utile l'incontro col maestro Yahiro e le sue difficoltà a parlare italiano sono un ostacolo All'attenzione .

Inoltre a parte qualche esercizio in coppia non si è fatta altra esperienza utile a mio avviso.

Forse per qualcuno ignaro di molte cose può essere stato proficuo io non ho portato con me niente

2- Forse avrei preferito un'esperienza pratica più condensata di Oki do yoga,

Sarebbe stato più utile

3- col passare del tempo migliora il feeling con le altre partecipanti al corso con (alcune almeno), ed è più facile interagire.

4-Penso che in alcune occasioni si potrebbero condensare in minor tempo le attività e magari almeno la domenica a finire un po' prima se arriva il fine settimana piuttosto stanchi e due giornate piene sono state un po' pesanti

TV REP 5° WE

QUINTO WEEK END TREVISO 15/04/2018

F. P.

1-La pratica del sabato mattina con i ragazzi delle superiori è stata molto interessante e mi ha colpito il loro modo di interagire con noi.

All'inizio la curiosità e l'ilarità anche la diffidenza hanno lasciato spazio ad un piacevole coinvolgimento da parte di corsisti studenti istruttori.

i ragazzi si sono messi in gioco partecipando fisicamente emotivamente e dimostrando consapevolezza e rispetto.

2- mi sarebbe piaciuto approfondire il momento della condivisione della visualizzazione nel cerchio finale. così da poter capire le loro emozioni nell'affrontare una pratica di yoga educativo. pratica che a volte si mette in contrasto con il loro vivere Quotidiano dettato spesso da superficialità e difficoltà di relazione tra i pari

3- Piacevole il momento in cui Lida ha spiegato i giochi di contatto e averli sperimentati direttamente. sperimentali permette di capirli a fondo sia per fargli eseguire correttamente ai ragazzi ma anche per spiegarli nel modo più chiaro e poterli poi convincere ad eseguirli.

molti ragazzi infatti davanti ad un esercizio nuovo impegnativo spesso rifiutano.
aver provato la difficoltà su noi stessi aumenta la capacità di trasmettere a loro la possibilità di comunicare la fiducia e la convinzione su ciò che di nuovo possono sperimentare riuscendo a superare i limiti dettati dalla nostra paura fisica ed emotiva

C. B.

1-mi ha fatto molto piacere riuscire a vedere finalmente una lezione di yoga educativo, con una classe delle superiori (grado di scuola in cui insegno).

Ho pensato molto ai miei ragazzi, e a quante belle cose potrei fare, con loro. mi sono piaciuti i giochi fatti in cerchio, tutti insieme con le corsiste.

mi sono rilassata durante la condivisione, dei progetti attuati dalle colleghe fatta dopo pranzo distese sul prato del centro. sempre piacevole è la condivisione perchè ci da la possibilità di conoscersi, confrontarci e creare collaborazione.

2-il pavimento di questa sala è molto freddo e rigido quindi risulta non particolarmente idoneo per rimanerci molte ore.

3-i giochi di contatto perchè creano complicità, il massaggio perchè rilassa molto, lo stretching dei meridiani per la presa di consapevolezza

4-lida e Flavia sono sempre molto accoglienti e rassicuranti. l'eccessiva rigidità non è un elemento positivo.

M. M.

1-I massaggi rilassanti sia in coppia che lo stretching dei meridiani mi hanno fatto passare il mal di testa e avevo sentito proprio il flusso nuovo di energia che mi ha ricaricato è sciolto

2- Il pavimento di questo spazio è molto freddo è sporco. Mettendo giù dei tappetini lunghi che erano presenti al convegno sarebbe stato un po' più piacevole stare per terra e fare i tunnel

3- i massaggi e lo stretching dei meridiani sono molto profondi e rilassanti

4- Questo incontro è stato molto utile anche dal punto di vista informativo.

ha creato chiarezza sulla tesina e sulle domande dubbi che riguardano le modalità di chiusura di questa formazione.

forse queste informazioni potevano essere utili anche prima vocalizzi lei in un incontro precedente

V. U.

1- a differenza del weekend formativi precedenti Ho percepito da parte il gruppo una certa tensione e preoccupazione per l'elaborato finale che hanno reso questi due giorni meno piacevoli e sereni del solito

2- molto belle ed interessanti le pratiche proposte che non cambierei.

Eviterei di parlare delle scadenze degli elaborati verso la fine del percorso ma inserire questo argomento nel programma del secondo incontro in modo da lasciare il giusto tempo ai corsisti per organizzarsi e pianificare meglio e con Maggiore serenità progetti attività ed elaborati

3- ho trovato piacevoli e di utilità pratica di giochi di contatto del massaggio.

il clown molto rilassante ho trovato anche la pratica dei meridiani proposta da Flavia

4- Vorrei fare una domanda relativamente alla pratica del massaggio nella scuola primaria: Come gestire comportamenti scorretti da parte di qualche bambino che tocca parti intime intenzionalmente ad altri bambini.

Avrei avuto piacere di poter condividere qualche attività di pratica esperienziale con altre corsiste ma questo non è stato possibile. magari favorire di più la formazione di gruppi di lavoro anche nei progetti dei tirocinanti.

A. F. T.

1-Pratica con i ragazzi delle superiori mi mancava una pratica con loro e mi hanno sorpreso con la loro ottima partecipazione impegno rispetto vedendo loro mi sono collegata al mio figlio di 5 anni vedendolo quando ne avrà 16/ 17 molto emotiva la pratica per me

2- Magari toglierei spiegazioni non tanto utili per l'interesse del gruppo e metterei più pratica Secondo me abbiamo perso troppo tempo ieri ad ascoltare le corsiste sui loro progetti che rivedremo a settembre. secondo me si perde anche tempo in domande che fanno le corsiste su cose mandate su email da Flavia.

mi piacerebbe utilizzare meglio il tempo sui contenuti pratiche del corso di yoga educativo

3- imparare tutte le cose che hanno a che vedere con le pratiche dello Yoga educativo gioco di scarico massaggio gioco di contatto e sperimentarle su di me perché è per quello che sto facendo il corso per imparare praticare e poi trasmettere

4- la tesi se siamo in tre deve essere di 30 pagine?

comunque sempre un bel weekend dove ogni volta torno a casa carica di energia è vuota di tensioni

A. C.

- 1- questo fine settimana è stato piacevole Specialmente il secondo giorno con la pratica di giochi di gruppo e le esperienze di massaggio
- 2- nel pomeriggio del sabato è stato piuttosto dispersivo il momento nel quale tutti avremmo dovuto far partecipi gli altri dei nostri progetti futuri con lo yoga educativo Mentre hanno parlato a lungo solo un paio di persone togliendo spazio agli altri
- 3-
- 4-

A. M.

- 1-Il week-end è stato molto interessante poiché ha cominciato a chiarirmi il lavoro che sto facendo e che potrò andare a fare con lo yoga educativo.
è stato importante lavorare con i ragazzi delle superiori perché con il tirocinio mi era capitato solo una volta e mi mancava questa fascia d'età
un po' d'ansia perché devo tirare le somme: tesi studio bibliografia progetti ma anche strumenti per attivare tutto ciò
- 2- credo che la spiegazione di come e dove si può lavorare con lo yoga cioè dove e come ci si può impiegare con mansionario e retribuzione dovrebbe far parte del Corso e non una chiacchierata extra
- 3- le pratiche del massaggio e dei giochi di contatto
i giochi di forza nella pratica con le classi il sabato mi hanno permesso di misurarmi e di affrontare timori e paure
- 4- avere la possibilità di reperire sia per via scritta e ho registrata le videoconferenze di zoom poiché mi è successo di perderle per problemi di famiglia ed avendo figli piccoli non sempre riesco a seguire a dovere le videoconferenze

L. O.

- 1- sono stata felice di vedere il lavoro delle superiori perché i miei figli sono adolescenti Dunque sono molto empatica per loro
sento di essere stata brava a superare alcune tensioni e a cercare di lasciare andare elementi disturbo che non mi erano utili
Dunque soddisfazione e accettazione delle contraddizioni che condivido in me è fuori di me
- 2- il clima cioè la scorsa volta avevo sentito delle tensioni tra i corsisti oggi erano più forti e ho fatto fatica a scaricarle credo ci sia bisogno di Maggiore distensione da parte di tutti forse anche la stanchezza della fine dell'anno scolastico si percepisce minore energia.
- 3- i lavori in gruppo perché sono molto utili per poter fare squadra tra i ragazzi
anche il momento in cui sono state date le scadenze Perché mi ha dato il senso di un lavoro che comincia a definirsi concretamente

4-Credo alcuni corsisti non si siano sentiti molto a loro agio perché poco accompagnati

Chi non lavora nella scuola incontra forse Maggiore difficoltà e necessità di un ascolto Maggiore, naturalmente è solo una riflessione personale è una mia percezione che potrebbe essere errata

S. M.

1-Il lavoro e scambio con le scuole per chi ho notato modalità diverse di vivere l'esperienza dello Yoga

2- più materiali scritte fotocopie dispensi passaggi e scalette scritti in modo preciso

3- Attività pratiche perché hanno aiutato nella comprensione di molti aspetti

4-

S. Z.

1- l'intensità È l'impegno dei formatori e la loro dedizione e amorevolezza

la partecipazione al tirocinio con la scuola del liceo vedere la reazione dei ragazzi e vedere il coinvolgimento del loro insegnante

2- Personalmente sempre il discorso del ristorante che eviterei

3- lo stretching dei meridiani il contatto massaggio di coppia vedere eseguire giochi di scarico molto divertenti

4-

E. T.

1- sono rimasta colpita positivamente dall'incontro con i ragazzi delle superiori

Essendo la prima volta ho sentito come con semplicità è passato fluidamente tanto il messaggio che lo Yoga educativo vuole dare alle persone

molto intenso sentito bene il mio dare nel massaggio sentire su di sé Ha permesso poi di capire e riportare più chiaramente nelle pratiche

2- è stato strutturato bene Avrei forse evitato di perdere troppo tempo il pomeriggio di sabato sui progetti che i vari corsisti avevano intenzione di attivare o sarebbe stato meglio focalizzare le parole solo su alcuni progetti già partiti o significativi come spunto o scambio

3- tutto il lavoro sullo stretching dei meridiani con Flavia piacevoli e divertenti giochi di contatto con il massaggio

4- più vado avanti con questa formazione e più mi rendo conto che si apre un mondo da approfondire conoscere ed imparare meglio ne sono spaventata e dall'altro lato stimolata ad andare avanti, Sono certa che il benessere che ho visto sul volto dei bambini e dei ragazzi che lo fanno sono il più grande stimolo ad andare avanti e superare le mie fatiche

L. F.

1- molto piacevole e secondo me sempre istruttivo lo stage con gli studenti ogni pratica fatta con i bambini e ragazzi è fonte di profonde Riflessioni e insegna tantissimo per questo ritengo sia fondamentale il tirocinio

sicuramente positiva è piacevole l'esperienza vissuta tra corsisti nei giochi di contatto e massaggio proprio perché è sentita e provata sulla propria pelle

2- Secondo me darei un po' più di spazio alle spiegazioni e informazioni su un futuro ruolo di istruttore ma soprattutto sulla tesina finale

3- Più che la teoria a me piace sempre di più la pratica io ho bisogno di sentire vivere le esperienze più che ascoltarle verbalmente

Sono convintissima che ciò che vivi dentro con corpo ed emozioni rimarrà per sempre nella memoria le parole sentite spesso anche se trascritte una punti finiscono per essere perse dimenticate

4- io continuo a ripetere che ad ogni weekend Torno a casa Stanca ma molto serena con la pace nel cuore e consapevole di aver fatto ogni volta un passo avanti nella mia crescita personale per questo grazie .

R. R.

1-la cosa più bella è stata prendere il sole di sabato e lavorare con i ragazzi del liceo

l'ideale dello Yoga educativo mi piace a prescindere degli alti e bassi del periodo dell'anno

2- c'è stata poca interazione tra di noi anche durante il pranzo, i primi tempi c'era più entusiasmo troppa pubblicità e poca formazione ossia formazione trattata di striscio rispetto ad almeno un terzo del tempo passato a far parlare dei progetti e dei formatori che secondo me andrebbe fatto in un tempo differenziato

3-Il clown perché qualcuno mi ha accarezzato la spiegazione della tesina perché era una domanda che facevo dall'inizio del corso

4- Questo weekend è stato blando Desidero una dispensa prima di dover preparare l'esame o la tesina i primi weekend erano più incentrati su ciò che poi si faceva nello yoga educativo, Ora mi sta scemando l'interesse non so perché Forse poca condivisione, Forse perché sento che il mio apporto non è apprezzato sento che il mio vaso è riempito di cose non utili per la mia vita pensavo che questo Master mi desse più flessibilità di insegnamento

R. C.

1- emozionalmente mi rimangono la pratica con la classe delle scuole superiori perché mi interessa e riguarda direttamente ho trovato spunti e motivi di conforto e scambio rispetto al lavoro che sto facendo con le mie classi

le pratiche di stretching dei meridiani efficaci rilassanti e che mi hanno conferito grande benessere

la pratica con i giochi di contatto e con le tipologie di massaggio Nel primo caso L'effetto è stato di gran divertimento sfogo ed empatia con le mie compagne nel secondo di ascolto di sé e dell'altro e un bel viaggio introspettivo

2- la seconda parte del sabato pomeriggio quando è stato fatto il giro dei progetti in un'ora e mezza ha fatto in tempo a parlare solo un gruppo e quel che è stato detto non mi sembra abbia avuto risvolti particolari nell'ambito della lezione suggerirei di contenere il tempo da dedicare a ogni corsista nell'esposizione oppure di passare direttamente alla compilazione individuale del foglio senza condivisione orale

3- Come già detto ho apprezzato particolarmente la pratica dei giochi di contatto a coppia o in gruppo. fidarsi è affidarsi ed avere la sensazione che qualcuno si prenda cura di te sono sensazioni sempre molto piacevoli e necessarie da ritrovare

dopo tali pratiche L'energia della sala era cambiata in maniera evidente

4- l'impressione che rimane un po' comune a tutte le occasioni di questa formazione è che accanto a momenti di grande partecipazione e impeto emotivo ce ne siano altri più Fiacchi è un po' morti che forse potrebbero essere rivalutati abbreviando un po' i tempi di esposizione e contenendo la durata degli interventi e delle domande dei partecipanti

G. B.

1- questo weekend è stata la conferma che facciamo parte di un tutto non si può proporre lo Yoga educativo se non si entra in un ottica di dare avere o meglio ricevere ed offrire pensando che i valori qui condivisi sono valori universali e sono uno strumento educativo fondamentale trasversale ad ogni ambito dove non si notano confini troppo rigidi tra la sfera umanistica e la sfera scientifica

2-

3-tutta la parte del massaggio mi ha dato sensazioni piacevoli e nuove sia nel farlo e nel riceverlo. credo ci faccia scoprire ogni volta qualcosa di nuovo di noi che non conoscevamo o che non vogliamo considerare

4- trovo interessante sia la parte teorica per l'importanza dei Principi dello Yoga educativo sia la parte pratica poiché L'esperienza è sempre maestra.

ma non meno importante sono gli spazi dati al confronto tra di noi corsisti per rispondere a tanti dubbi o dare conferme naturalmente ovvie per chi sta iniziando un percorso di yoga educativo e non solo

L. T.

1-Un pieno di sensazioni con tutte le esperienze vissute arrivo sempre al percorso di formazione con un posto dentro me per non perdere nulla e far mio ciò che più mi appartiene

vado via questa domenica con tanti pensieri positivi e riflessioni riguardo ai ragazzi delle scuole superiori che abbiamo visto ieri.

2- per me è stato super

3- L'esperienza di ieri che ci ha regalato Flavia sui meridiani non solo interessante ma piacevolissimo approfondirei Sicuramente

Complimenti per il modo di arrivare alle persone

4- complimenti Siete una squadra ottima Spero in futuro di poter fare qualcosa con voi perché sono veramente colpita questo yoga educativo mi fa stare bene

E. C.

1- il cambiamento nei ragazzi delle superiori dall'inizio della lezione alla fine questa è reso evidente il loro bisogno di queste attività

Il relax del massaggio

2- manca sempre la possibilità di confrontarsi tra noi corsisti che può avvenire solo nelle pause personalmente avrei bisogno di qualche esempio in più sui giochi di scarico per le superiori

3- i massaggi è una cosa che mi piace in qualsiasi forma sono rimasta piacevolmente sorpresa di me stesso perché sono riuscita a mettermi in gioco nei giochi di contatto e aver provato qualcosa che temevo un po'

4- probabilmente mi ripeto ma avrei bisogno di qualcosa di scritto che sia sistematico il fatto che sia in preparazione una dispensa È molto gradito

F. F.

1- sono rimasta un po' infastidita da certi interventi di corsisti che intervengono spesso e si dilungano molto Penso sia dovuto alla mia predisposizione del momento perché non mi era mai capitato negli altri incontri

2- in questo weekend mi sono mancati giochi di scarico arrivo da settimane molto pesanti passate tra Ospedale giorni di malattia.

poter scaricare maggiormente l'attenzione mi avrebbe aiutato sicuramente

3- massaggio a coppie e in gruppo perché avevo bisogno di sentirmi bene di essere un po' coccolata avrei avuto bisogno di essere a casa con famiglia in questo weekend

4- Secondo me potrebbero essere argomentate in modo più programmato gli incontri di tirocinio cioè prevedere già da settembre degli incontri pomeridiani da poter frequentare con calma

TV REP 6° WE

C. R.

1-Incontro con Arianna per la sua professionalità.

è stata molto stimolante ha dato indicazioni chiare e precise

È stato un week-end intenso sul piano vibrazionale molto bello il lavoro a coppie in modo particolare il massaggio

2- mi aspettavo delle indicazioni più chiare in merito al Mandala sarebbe stato interessante conoscere come costruirlo con i bambini

3- l'esperienza fatta con Arianna perché mi ha stimolata e ricercare a personalizzare in modo creativo le mie proposte è stato uno stimolo a migliorare

4-

E. V.

1- un week-end intenso di emozioni alternate da molta empatia con i lavori a coppie massaggi e tensione nel gruppo

2- Nulla in particolare a parte più importanza sulla strategia didattica nel Come fare un Mandala ai bambini adolescenti

3- rilassamento massaggio lavori a coppie molta empatia

4- Maggiore lavoro sulla asana e sulla nascita dello Yoga indiano e sviluppi con i bambini

D. B.

1- attività alla materna

2- fare Asana per conoscere meglio lo yoga perché saremo insegnanti,

non fare Asana non fare preghiere mudra nei tirocinio perché non è quello che mi è stato venduto

3-

4- dovete insegnare le basi dello Yoga prendete un maestro di yoga esercizi chiari e concreti

S. G.

1- la mattina della domenica mi ha fatto capire che ho molto forza interiore facendo gli esercizi a coppia e sono stati significativi anche l'esercizio per il radicamento accompagnato dalla voce ha un grande effetto(l'uso della voce molto importante in special modo per un insegnante)

2- suggerirei anche di creare la possibilità di colloqui individuali o con poche persone per risolvere problemi specifici in modo che i partecipanti al corso possono avere anche un contatto personale e non solo via mail

3- il trattamento Shiatsu ad un compagno perché permette di imparare il contatto con il corpo con tranquillità e tempo

4- questi weekend sono molto impegnativi soprattutto a fine anno scolastico quindi chiederei di anticipare l'organizzazione degli stessi in futuro nei primi mesi dell'anno solare fino massimo D'Aprile Molte grazie della considerazione lo spostamento del weekend facoltativo a novembre per me è positivo il quanti mesi di settembre 2 ottobre per gli insegnanti di sostegno sono i mesi più complicati perché occorre studiare il nuovo o nuovi compiti assegnati

B. L. T.

1- incontro con Ariana che ho trovato stimolante competente sia nel percorso con i bambini sia nel darci linee guida di come sviluppare un percorso in modo professionale.

soprattutto ci ha fatto capire come poter modellare e rendere proprio un percorso

2- il lavoro sui Mandala si poteva inserire in una spiegazione su come poterlo utilizzare all'interno dello Yoga educativo

3- massaggio finale e stiramenti a coppie

4-

B. L.

1- di questo weekend è rimasto il piacere del lavoro a coppie soprattutto il massaggio finale al viso.

2- bella l'esperienza alle scuole dell'infanzia sarebbe auspicabile un percorso così strutturato anche per gli altri ordini di scuola

3-

4- Mi spiace la discussione nata sul tirocinio ci vorrebbe maggior chiarezza dall'inizio

D. M.

1- incontro con Arianna serie professionista Chiara nelle spiegazioni e aiuto nel potere di sviluppare un percorso

2- farei un mandala in gruppo

3- il trattamento finale

4-

R. M.

1- utile e coinvolgente la pratica non la scuola dell'infanzia e scambio sul interdisciplinarietà dello Yoga educativo. spettacolare ultimo massaggio

2- poco approfondita la pratica del Mandala c'era bisogno di frutta info per approfondire la pratica della scuola dell'infanzia sabato

3- massaggio rilassante in cui si percepivano bellissimi Vibrazioni

4- c'era bisogno di più focalizzazione sulla faccia dei bambini prescolari

F. P.

1- La passione di Ariana e la sua creatività nel proporre lo Yoga educativo ai bambini dell'età della scuola dell'infanzia

2- sarei rimasta più focalizzata sui giochi visualizzazioni respiro contatto di volte la fascia d'età 3-6 anni

3- il massaggio farlo e riceverlo, le oscillazioni/Vibrazioni

4-

G. R.

1- dal punto di vista emotivo mi è piaciuto molto il massaggio della domenica pomeriggio, perché mi ha fatto stare molto bene e capire come è bello dare il meglio di sé stessi.

È stato bello provarci con le ragazze di Padova

2- mi sarebbe piaciuto avere qualche idea in più sui Mandala

3- mi è piaciuta moltissimo L'esperienza di tirocinio praticata ad Arianna perché ha dato molti stimoli esempi nuovi e modalità molto creative

4- è stata una bella esperienza di sicuro mi ha cambiata e mi ha arricchito e sono contenta di avere imparato bene principi e pratiche di yoga educativo

ringrazio lì da Massimo e Renato per tutto hanno fatto tutto con il cuore e l'ho sentito

P. D.

1- ho trovato molto bene organizzata la mattinata di sabato mattina alla scuola materna di Terradura con Arianna.

dal punto di vista emotivo ho apprezzato lo spazio per me che si è creato

l'ascolto la condivisione e la collaborazione

2- mi aspettavo maggiori indicazioni didattiche sull'utilizzo e il significato del Mandala,

Ho apprezzato l'esperienza fatta per me stessa ma mi mancano strumenti e strategie per proporlo come attività

3- ho apprezzato le dinamiche di relazione che si instaura tra corsisti se pure ci sia poca conoscenza si crea un legame speciale.

Mi è piaciuto molto la parte di lavoro a coppia e anche dal punto di vista della condivisione.

completa e appassionante la pratica finale di massaggio

A.M.

- 1- di questo weekend mi è rimasta capacità di saper leggere il mantra insieme a tutte le amiche dello Yoga educativo
- 2- di questo weekend cambierei il momento dello scambio di informazioni per l'anno di prova
- 3- mi è sembrato Piacevole il massaggio verticale
- 4- è stata una giornata ricca di spiacevoli novità soprattutto quando ci ha detto il responsabile che non possiamo fotografare i bambini nel momento dell'esecuzione dell'esercizio

F. R.

- 1- dal punto di vista emotivo è rimasta in me la voglia di sperimentare di iniziare con entusiasmo il mio percorso
- 2- Ogni weekend Un tema adatto alla scuola in cui si fa tirocinio
- 3- il massaggio è stata l'attività più piacevole e rilassante
- 4-

M. C.

- 1- la pratica con Arianna è stata molto interessante e vivace oltre che utile e mi ha fornito molti spunti pratici
- 2- la comunicazione dovrebbe essere più precisa e circostanziata
- 3- la pratica con Arianna e i Mandala
- 4- avrei preferito poter avere le informazioni riguardo come realizzare un progetto di yoga di yoga educativo per la scuola dell'infanzia nei primi weekend per poter meglio organizzare il progetto da realizzare con i bambini

A. G.

- 1- il lavoro A coppie sui 6 movimenti base è stato molto utile e credo lo applicherò al più presto. Molto bello anche il massaggio di domenica pomeriggio sono sempre momenti intensi e piacevoli
- 2- non cambierei nulla è stato tutto perfetto
- 3- la pratica di massaggio a coppie perché sono esperienze che raramente riesco a fare e soprattutto con la giusta spiegazione di quello che si sta facendo
- 4- trovo il corso ben progettato e organizzato È tutto perfetto

D. N.

1-serenità condivisione profonda specialmente nel trattamento di shiatsu finale dove ho sentito una profonda connessione con la mia compagna

2- migliorerei la parte dedicata ai Mandala dedicando almeno un po' di spiegazione.

ad esempio Dove inserire l'attività di manda all'interno di una pratica di yoga educativo

3- le pratiche a coppie che ci hanno permesso di conoscerci

le pratiche dirette nella scuola e la possibilità di partecipare direttamente con gli alunni

4- dedicherei un po' di tempo la spiegazione di come stendere un progetto di yoga educativo

dedicherei un po' più di tempo a qualche pratica completa di yoga per adulti

Grazie perché mi avete dato strumenti utili e concretizzare nella quotidianità e mi avete sempre stimolata alla ricerca personale

E. C.

1- il massaggio a coppie fatto domenica pomeriggio si entra in profondità con la persona alla quale lo si sta facendo e si entra in profondo rilassamento quando lo si riceve

2- mi sarebbe piaciuto approfondire maggiormente il tema dell'arte per collegarlo allo yoga durativo capire come le due discipline si possono incontrare

3-

4-

C. N.

1- è stato molto coinvolgente il massaggio finale un'esperienza piacevole condivisa con una delle mie compagne di viaggio mi rimane anche un po' di tristezza perché è la fine di un percorso condiviso con compagne fantastiche è l'incontro di altre con le quali piano piano abbiamo stabilito un per una piacevole condivisione

2- In questo weekend avrei voluto focalizzare di più l'attività dello Yoga educativo nell'infanzia condividendo i progetti fatti e scambiandoci idee e percorsi e chiarire qualche dubbio che nella pratica mi sorge

3- è stato piacevole il tempo trascorso insieme con le altre corsiste in cui ci siamo scambiati te abbiamo condiviso dubbi e parlavo del test fatto

4-

E. D. R.

1- purtroppo ieri ero assente Ho partecipato solo la domenica forse anche per questo motivo non mi sono sentita piena come mi è successo nel weekend precedenti l'ho vissuto con una ripresa di alcune cose fatte precedentemente

2- mi sentirei di consigliare un momento conclusivo e riassuntivo del percorso a partire dai bisogni e dalle bisogni espressi dai corsisti

3- ho trovato Piacevole il momento di massaggio finale gli esercizi iniziali a coppie

4-

C. S.

1- forse il più bel weekend

tanta freschezza con Arianna mi ha dato molti spunti e voglia di migliorare

la domenica il massaggio finale mi ha dato tanto relax nel riceverlo e amore nel darlo

2- unico punto poco chiaro ma si è capito bene il discorso tirocinio pratica Anche se ho la consapevolezza che siamo Dei privati nella nostra zona

3- la cosa più piacevole è stata lo stare a contatto tra noi con esercizi massaggi Mandala perché ci aiuta a superare i malumori

4- Grazie

M. F.

1- giornata di sabato molti spunti su cui lavorare e ampliare per future elezioni chiarezza espirazione da parte di Arianna

domenica molta energia e tranquillità data del lavoro di massaggio in coppia

emotivamente Sono contenta di questa nuova prospettiva che potrò sfruttare grande voglia di mettermi alla prova

grande stima per Massimo Elida e apprezzamento del loro lavoro infatti ho anche nostalgia

2- le persone quando si confrontano si aiutano anche a crescere e prendere consapevolezza se non nell'immediato di sicuro il futuro

3- il mandala perché ci credo molto

di sicuro il massaggio perché ci focalizza sul corpo e i punti su cui lavorare

lo stare insieme come filo conduttore dei 6 incontri

4- voglia di non abbandonare gli istruttori vedo e sento che con loro posso ancora crescere

E. M.

1- ho aspettato tanto il weekend dedicato alla scuola dell'infanzia perché volevo arricchire ancora di più le conoscenze ricevute mandare più nello specifico del mio settore

Arianna molto brava Mi ha dato tanti input su cui partire da cui attingere

- 2- Avrei però dedicato più tempo sia il momento della scuola dell'infanzia sia ai Mandala
mi sarebbe piaciuto capire il significato della scelta dei colori è il significato vero e proprio del Mandala
- 3- il massaggio finale in assoluto mi sono rilassata e dovrei svegliato alcune parti del corpo che non ascolto mai dare e ricevere energia il top
- 4-

E. M.

- 1- mi è rimasta tranquillità
la lezione di Arianna mi è piaciuta molto mi ha incuriosito ma mi ha dato anche conferma del lavoro percorso e sto facendo con i miei bambini a scuola credo di essere sulla buona strada certo bisogno di una guida e di avere conferma da parte di chi ne sa più di me ma l'elemento essenziale creatività motivazione spontaneità metodologia c'è!
- 2- forse qualche visualizzazione in più.
mi è piaciuto molto che si siano inseriti momenti di riflessione attraverso input di passi libri articoli.
avrei gradito una spiegazione sui Mandala sulla loro storia sul loro significato.
- 3- dedicarsi ai Mandala senza fretta
il massaggio di coppia finale
gli esercizi di coppia
- 4- avrei voluto che l'esperienza all'infanzia fosse stata prima perché mi avrebbe aiutato a predisporre un percorso seguendo alcuni consigli che invece ho dovuto testare sul campo ex novo
sono entrata in sintonia con alcune persone ed ho condiviso un percorso che ritengo importante è prezioso
gli insegnamenti a volte non arrivano attraverso le parole ma anche solo dall'esempio e dall'anima
Grazie a voi

L. T.

- 1- l'allegria e la gioia provata da tutti i corsisti durante i giochi in mattinata sono stati di grande scarico di tensione
- 2- Eviterei di fare i gruppi troppo numerosi come quelli di oggi oltre ad avere problemi di spazio si creano incomprensioni e perdite di tempo
- 3- il trattamento a coppie l'ho trovato molto rilassante e mi ha dato la possibilità di entrare in contatto con la compagna
- 4-

E.A M.

1- l'esempio di alta professionalità dell'insegnante Arianna mi ha dato fiducia e carica.

mi è rimasta la sensazione di serenità pulizia pace centratura del mantra

mi è rimasto il benessere e la giocosità dei giochi di coppia

2- per ora mi va tutto bene così

3- il mantra

4-

G. F.

1- senso di amicizia collaborazione scambio poiché è previsto dal corso ma anche in naturalezza grazie alla relazione ormai creata tra i compagni di corso

2- forse la struttura o i contenuti del pomeriggio del sabato visto la forza della mattinata il pomeriggio è parso un po' spento si sarebbe potuto ampliare il lavoro sui Mandala

3- il trattamento Shiatsu sia a riceverlo che praticarlo mi ha recato grande piacere

4-

R. B.

1- la pratica del massaggio è stato un dono prezioso mi sento rigenerata è più giovane dal punto di vista emotivo è stata un'apertura e un incontro con l'altro

2- sviluppare di più la cornice teorica e simbolica dell'arte dei Mandala e proporrei la costruzione personale di un Mandala senza fotocopie precostituite

per proporre una tecnica che può arrivare in profondità e che può aumentare i tempi di attenzione dei ragazzi proposta così può essere sminuita

3- lo stage alla scuola dell'infanzia è stato piacevole e coinvolgente operatore Arianna fantastico

È stato molto utile osservare uno stile di conduzione giocoso e coinvolgente diverso completamente da quelli visti negli altri stage

4- Sono arrivata stanca sfinita torno a casa con un'energia calma

P. S.

1- il massaggio dell'ultimo pomeriggio che mi ha ricordato tanto un anno in cui mi ero iscritta a un corso di shiatsu è un paio di mosse il recentemente mi ha fatto sotto la nuca una signora che pratica cranio sacrale

e la cosa che mi è piaciuta di più perché mi ha portato in uno stato di rilassamento più profondo di altre pratiche interessanti ma su di me meno incisive

2-

3- vedi risposta 1

4- metterei sempre la pratica del massaggio sia all'inizio che a fine giornata sia per attivare meglio lo stato di veglia e consapevolezza sia per rasserenare magari gli anni dei colleghi più positivi prima delle discussioni

BIBLIOGRAFIA

AAVV (1994) *Luce diretta*. Roma, Italia: Cometa

Agostinetto L., (2013) *EDUCARE Epistemologia pedagogica, logica formativa e pratica educativa*. Lecce, Italia: pensa MultiMedia

Alessandrini G., (1998). *Manuale per l'esperto dei processi formativi*. Roma, Italia: Carrocci

Altrichter H., Posch P., Somekh B. (1993). *Teachers Investigate Their Work*. London, England: Routledge. (trad. Losito-Pozzo)

S.S. Anandamurti. (2011) *Psicologia dello Yoga Il sole d'oriente*

Baldacci M. (2004). *Il laboratorio come strategia didattica. Suggestioni deweyane*. In Filograsso N., Travaglini, R., a cura di, *Dewey e l'educazione della mente*, Vol. 49. Milano, Italia: FrancoAngeli.

Bayer A. (2017) *Meditazione, dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al Raja-Yoga di Patanjali*. Roma. Italia: Appunti di viaggio

Barber V. (2013) *Creatività e benessere emotivo* Trento, Erickson

Bartolini Bussi M. G. (2018) *Il lesson study per la formazione degli insegnanti*
Carocci Faber

Benetton M. (2015) *Allenamento per la vita*. Lecce, Italia: Pensa-Multimedia

Bezzi C., Baldini I., (2006) *Il brainstorming. Pratica e teoria*. Milano, Italia: FrancoAngeli

Birdee, G. S., Yeh, G. Y., Wayne, P. M., Phillips, R. S., Davis, R. B., & Gardiner, P. (2009). *Clinical Applications of Yoga for the Pediatric Population: A Systematic Review*. *Academic Pediatrics*, 9(4), 212– 220.e1–

Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(4), 18–26.

Butzer, B., van Over, M., Noggle Taylor, J. J., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2015, 259814

Cardano M. (2011) *La ricerca qualitativa*. Bologna, Italia: il Mulino

Castagna M. (2002). *Progettare la formazione. Guida metodologica per la progettazione del lavoro in aula*. Milano, Italia: FrancoAngeli

Corbetta P. (1999). *Metodologia e tecniche della ricerca sociale*.
Bologna, Italia: il Mulino

Dai, C.-L., Nabors, L. A., Vidourek, R. A., King, K. A., & Chen, C.-C. (2015). *Evaluation of an afterschool yoga program for children*. *International Journal of Yoga*, 8(2), 160–161.

Daly, L. A., Haden, S. C., Hagins, M., Papouchis, N., & Ramirez, P. M. (2015). *Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2015, 794928.

Demetrio D. (1992). *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione*. Firenze, Italia: La Nuova Italia

Desikachar T. K. V. (1995) *Il cuore dello Yoga*. Roma, Ubaldini

Desicachar T.K.V., Hellfried Krusche. (2007) *das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali, beziehung, Heilung und Wandlung in Yoga und Psychoanalyse*, (trad. It. Stefanie Vogler. 2017. *Tra Freud a Patanjali la conoscenza segreta dello yoga e della psicanalisi*, Milano. Italia: Mimesis

Dewey J. (2004). *Democrazia ed educazione*. Milano, Italia: Sansoni

Dionisi G, Garuti M. G. - a cura di – (2011). *I giardini della formazione*.
Roma, Italia: Armando editore

Edwards C., Gandini L., Forman G., a cura di (1995). *I cento linguaggi dei bambini*. Bergamo, Italia: Junior.

Ehud, M., An, B.-D., & Avshalom, S. (2010). *Here and now: Yoga in Israeli schools*. International Journal of Yoga, 3(2), 42–47.

Eliade M. (1948) *Tecnicas du yoga*. Paris. France: Gallimard, 1948 (trad. it. 2018. *Tecniche dello yoga*, Torino, Italia: Bollati Boringhieri.)

Eliade M. (1954) *Le yoga immortalità et liberté*. Ed. Payot, (trad. it. 2018. *Lo yoga immortalità e libertà*. Milano, Italia: Rizzoli)

Elliott J. (1993b). *Ricerca-azione: teoria e pratica* in Pozzo, Zapi (1993) pp 15-44. Torino, Italia: Bollati Boringhieri

Felisatti E., Ubaldo R.(2007). *Progettare e condurre interventi didattici*. Padova: Italia: La biblioteca Pensa MultiMedia

Felver, J. C., Butzer, B., Olson, K. J., Smith, I. M., & Khalsa, S. B. S. (2015). *Yoga in public school improves adolescent mood and affect*. *Contemporary School Psychology*, 19(3), 184–192. <http://doi.org/10.1007/s40688-014-0031-9>

Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (2015). *Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2015, 345835.

Freinet C. (2002). *La scuola del fare*. Bergamo, Italia: Junior.

Fioretti S. (2010). *Laboratorio e competenze: basi pedagogiche e metodologiche didattiche*, Vol. 3. Milano, Italia. FrancoAngeli

Frabboni F. (2004). *Il laboratorio*. Bari, Italia: Laterza

a cura di Gattico E. e Mantovani S. (1998) *La ricerca sul campo in educazione : i metodi quantitativi con contributi di Stefano Castelli S., Lucia Genovese, Sivia Kanizsa* Milano : B. Mondadori

Giacomin, V. (2019). *Manuale di etica universale per insegnanti e genitori. Non dualismo e consapevolezza in classe per una scuola felice*. Firenze, Italia: Terra nuova.

Guzzi. M. (2009) *Yoga e preghiera cristiana* Milano, Paoline

Haden, S. C., Daly, L., & Hagins, M. (2014). *A Randomised Controlled Trial Comparing the Impact of Yoga and Physical Education on the Emotional and Behavioural Functioning of Middle School Children*. Focus on Alternative and Complementary Therapies : FACT / Dept. of Complementary Medicine, Postgraduate Medical School, University of Exeter, 19(3), 148–155.

Hariprasad, V. R., Arasappa, R., Varambally, S., Srinath, S., & Gangadhar, B. N. (2013). *Feasibility and efficacy of yoga as an add-onintervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study*. Indian Journal of Psychiatry, 55.(Suppl 3), S379–S384. <http://doi.org/10.4103/0019-5545.116317>

Hubermann A. M., Miles M. B. (1991) *Analyse des données qualitatives*. Bruxelles, Belgio: De Boeck-Wesmael, trad. Losito-Pozzo.

Iorco T. (a cura di) (1998) *Rig-Veda*. Torino, Italia: Libreria Editrice Psiche

Iyengar B.K.S. (1981) *Light of pranayama*, London, England: George Allen & Unwin Ltd., (trad. It., Rambelli, R. 2005. *Teoria e pratica del pranayama*. Roma, Italia: Mediterranee.

Lewin K. (1980) *I conflitti sociali*. Milano, Italia: FrancoAngeli

Lorenzoni F. (2014), *I bambini I bambini pensano grande. Cronaca di una avventura pedagogica*. Palermo, Italia: Sellerio.

a cura di Mantovani S.(1998) *La ricerca sul campo in educazione : i metodi qualitativi /*; con contributi di: Silvia Kanizsa ... \et al.! Milano : B. Mondadori

Gian Marco Marzocchi, Cesare Cornoldi, *Una scala di facile uso per la rilevazione dei comportamenti problematici dei bambini con Deficit di Attenzione e Iperattività*, in "Psicologia clinica dello sviluppo" 1/2000, pp. 43-64, doi: 10.1449/584

Matera V. (2004), *La scrittura etnografica*. Roma, Italia: Meltemi.

Milan G. (1989) *Relazioni interpersonali a scuola*. Padova, Italia: CLEUP

Miles M. B., Huberman A. M. (1984) *Qualitative Data Analysis*. Sage. Beverly Hills.

Morelli M. (2007) *Le tecniche di respirazione yoga. L'arte del Pranayama per assorbire l'energia vitale*. Milano, Red

Moreno J. L. (1985) *Manuale di Psicodramma, vol.1: Il teatro come terapia*. Roma, Italia: Astrolabio

Oki M. (2004). *Meiso Yoga*. Roma, Italia: Cometa.

Oki M. (1991). *Gli ultimi insegnamenti*. Roma, Italia: Cometa.

Oki M. (1992). *Invito al vero Yoga*. Roma, Italia: Cometa.

Oki M. (1982). *Terapia Zen Yoga*. Cremona, Italia: Pizzorni.

Oki M. (2011). *Kyoka-ho*. Laren, Nederland: Stichting Okido Yoda Dojo Nederland.

Oki M. (2017). *Per essere umani*. Pesaro, Italia: Luomy.

Oki M. (2014). *Pledges of Oki Sensei*. England: Oki Do natural Health Education Trust Ltd.

Oki M. (2000) *Oki-do Yoga, daily Principles*. Laren, Holland: Oki-do Dojo Netherland

Osborne A. F. (1953) *Applied imagination. Principles and procedure of creative thinking*. New York, USA: Charles Scribner's sons.

Osho *Yoga, la scienza dell'anima*. Milano, Oscar Mondadori

Osho (2007) *Yoga della comprensione interiore* Milano, Oscar Mondadori

Palmieri C. ed altri – a cura di - (2009), p. 74 . *Manuale di Tirocinio per l'educatore professionale*. Milano, Italia: FrancoAngeli

Panaro e Pecunia *Giochiamo a rilassarci. La meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi* Ed. Urra Feltrinelli

Patanjali, (a cura di Squarcini F.) (2015) *Yogasutra*. Torino, Italia: Einaudi

Pradhan, B., & Nagendra, H. (2010). *Immediate effect of two yoga-based relaxation techniques on attention in children*. International Journal of Yoga,3(2), 67–69. <http://doi.org/10.4103/0973-6131.72632>.

- Rago E. (2004). *L'arte della formazione. Metafore della formazione esperienziale*. Milano, Italia: FrancoAngeli
- Richter, S., Tietjens, M., Ziereis, S., Querfurth, S., & Jansen, P. (2016). *Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior*. *Frontiers in Psychology*, 7, 203.
- Rotondi M. (2000). *Facilitare l'apprendere. Modi e percorsi per una formazione di qualità*. Milano, Italia: FrancoAngeli
- Rousseau J. J. (1994). *Discorso sulle scienze e le arti*. In *scritti politici*. Bari, Italia: Laterza
- Rousseau J. J. (1762) "Emilio". Brescia, Italia: La Scuola 1965
- Saraswati S. N. (2016) "Yoga, educazione per i bambini"
RN Yoga Publication Trust
- Schon D. (2006), *Formare il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*. Bari, Italia: Dedalo
- Schon D. (1987) *The reflective practitioner*. New York, USA: Basic Books
- Serwacki ML, Cook-Cottone C. *Yoga in the schools: a systematic review of the literature*. *Int J Yoga Therap*. 2012;(22):101–109.
- Sivananda S. (1939) *The Bhagavad Gita*, Himalayas India, (trad. it. 2005 *La Bhagavad Gita*. Roma, Italia: Mediterranee)

Stephens. M. (2016) *L'insegnante di Yoga* Cesena, Macro

Stueck, M.; Gloeckner, N. *Yoga for Children in the Mirror of the Science: Working Spectrum and Practice Fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for Children.*

Early Child Development and Care, v175 n4 p371-377 May 2005

Svatmarama (2011) *Hathapradipika* Torino, Psiche

Taimni I. K. (1961) *La scienza dello Yoga* Roma, Ubaldini

Thic Nhat Hanh (2012) *Semi di felicità, Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*

Firenze Terra Nuova

Tamaki M. (2003) *What i learned in 28 years through Oki Yoga.* Laren, Holland: Stichting Oki-do Yoga Dojo Netherland

Tatia N. (1986). *Philosophical background of Oki-do yoga, teaching of Buddha, Mahavira and Gandhi.* Mishima, Japan: Oki-do Yoga Dojo.

Tatia N. (2001). *Last lectures in Japan.* Laren, Holland: Stichting Oki-do Yogs Dojo Netherland

Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). *Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial.* Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 7, 37.

Thakar V. (2011) *Katha Upanisad, l'alchimia della vita*. Roma, Italia: Mediterranee

Tollini A. (2012) *Lo Zen: Storia, scuola, testi*. Torino, Italia: Einaudi

Tornatore L. (1974) *Educazione e conoscenza*. Torino, Italia: Loesher

Van Lysebeth A. (1971) *Pranayama, la dinamica del respiro*.
Roma, Italia: Astrolabio-Ubaldini

Velásquez, Ana María; López, María Adelaida; Quiñonez, Natalia; Paba, Diana Patricia
Yoga for the Prevention of Depression, Anxiety, and Aggression and the Promotion of Socio-Emotional Competencies in School-Aged Children. Educational Research and Evaluation, v21 n5-6 p407-421 2015

Wang, D., & Hagins, M. (2016). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM, 2016*, 8725654.

Yahiro Y. (2012). *Per apprezzare il valore della vita*. Roma, Italia: Mediterranee.

Yahiro Y. (2004). *Meiso Shiatsu*. Roma, Italia: Cometa.

P. Yogananda (2010) *Autobiografia di uno Yogi*. Perugia, Ananda

Yogananda P. (2011) *Lo Yoga di gesù*. Roma, Astrolabio

Zecca L. (2018) *Didattica laboratoriale e formazione*.
Milano, Italia: Franco Angeli.

Keating K. (2000) *La terapia dell'abbraccio: come dare ricevere tenerezza ed affetto*. Milano, Italia:
Gribaudo Edizioni

Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, Piyavhatkul N. Meditation (2010), *Therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)*. Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 6. Art. No.: CD006507. DOI: 10.1002/14651858.CD006507.pub2

Krishnamacharya. T. (2011) *Il nettare dello Yoga*. Roma Ubaldini

VIDEOGRAFIA

Prof. Bergonzi nell'ambito della conferenza "Alle radici dello yoga" del 7 giu 2017
https://youtu.be/Uc5uOmY_Xy4 allo Yoga Shakti Ravenna.

APPENDICE

Alcune riflessioni

Spesso il mondo scolastico ha portato gli studenti a considerare tutti gli aspetti da studiare suddividendoli ed analizzandoli in modo parcellizzato. Ogni problema è diviso per analizzarne una parte alla volta e la complessità in tal modo veniva semplificata riducendone l'intreccio di diversi elementi in singoli fattori per renderla più comprensibile. Ma se questa modalità poteva essere efficace per alcune materie, per altre più complesse, lo smembramento ne comprometteva la vera identità che non corrispondeva alla somma delle parti, ma ad un compenetrarsi in modo inscindibile di tanti aspetti che si fondono dando vita a nuove forme indivisibili.

La pedagogia 30 anni fa, quando mi sono laureato, era molto teorica e sbilanciata verso la filosofia, ora al contrario si è spostata verso l'approccio delle scienze esatte, con tanti test sull'uomo vivisezionato, suddiviso, con continue analisi quantitative percentuali per verificare scientificamente ogni intervento educativo affinché, possa pervenire, dovunque e con chiunque, agli stessi risultati.

L'educazione nell'Okido credo abbia trovato un certo equilibrio tra questi due estremi. con un approccio "filosofico pratico", che definisce dei principi sui quali fonda una "prassi praticata" e non solo teorizzata.

Il concetto stesso di "insegnante" è sostituito nello yoga da quello di "praticante": nessuno, secondo l'Okido Yoga, ha il diritto di insegnare, ma può solo portare la propria esperienza per praticarla/viverla assieme agli allievi. E' un concetto semplice, logico e forse banale, ma allo stesso tempo disatteso da docenti che passano dall'imparare un nuovo metodo all'insegnarlo direttamente, senza averlo vissuto e praticato, ma semplicemente riportando pari-pari ciò che gli è stato trasmesso da altri o da un libro. O peggio ancora avviene quando un formatore porta un insegnamento ad altri

formatori senza averlo provato lui stesso! O quando nella sua quotidianità non vive i principi che insegna ! Qui entra appunto il principio dell'Okido Yoga di Kenkyo (apprendo da altri) e Mikkyo (apprendo dalla mia esperienza) per cui senza Mikkyo non si può pervenire a vera e responsabile conoscenza.

Gli insegnanti, nel loro percorso formativo, passano spesso da una teoria all'altra, da un metodo all'altro, semplicemente seguendo la moda o ciò che è considerato più giusto dagli altri, senza chiedersi cosa sia veramente necessario oggi agli allievi e cosa l'esperienza suggerisce loro. Una strada sicuramente più scomoda e che necessita di un atteggiamento riflessivo e sincero.

I bambini ed i ragazzi hanno bisogno di persone vere, di persone che hanno vissuto i principi che trasmettono, hanno bisogno di apprendere attraverso l'atteggiamento del proprio Maestro, più che memorizzare quello che dice.

Questo deve partire prima di tutto dai luoghi in cui gli insegnanti apprendono la loro professione, dove si formano i formatori. Com'è spiegare la didattica laboratoriale attraverso lezioni frontali, utilizzando solo dei libri, senza vivere attraverso il corpo i principi che cerco di spiegare?

Ho avuto la fortuna di praticare lo Yoga educativo con gruppi di studenti e per l'esattezza con i futuri educatori del nido.

Riporto di seguito, alcuni passi tratti dai report scritti dagli studenti che evidenziano le loro reazioni alla pratica di Yoga educativo:

- *E' stata un'esperienza bellissima, perché mi ha aiutato a comprendere quanto sia importante il contatto fisico, quanto esso possa trasmettere ai bambini. Magari si può avere timore a toccare gli altri, ma questa esperienza mi ha fatto capire che finché non si usa il tatto, non si può capire appieno l'altro. (Nicoletta)*

Questa consapevolezza aiuta lo studente:

- . a comprendere veramente e profondamente la valenza educativa del contatto;
- . a creare un rapporto più umano con i bambini, mettendo maggior consapevolezza nel contatto fisico, basilare al nido.
- *Anche la fase di gioco è stata molto divertente perché ci ha posto a livello dei bambini e ci ha fatto capire quanto sia importante trovare strategie adeguate per entrare a contatto con loro. (Nicoletta)*

E' normale, logico ciò che ha affermato questa studentessa, il punto di svolta sta nel fatto che queste conclusioni le ha tratte da un'esperienza e non solo da una teoria riportata dai libri.

Purtroppo, come alcuni report hanno sottolineato, questa esperienza è durata troppo poco, infatti gli studenti hanno trasmesso la necessità di esperienze vissute direttamente.

Esperienza molto bella. Aiuta a prendere coscienza del proprio corpo ed a capire come spiegarlo ai bambini. (Michela)

Capire con semplicità e concretamente la valenza della corporeità nel rapporto educativo, crea delle sicure basi per la futura professione educativa.

- *Consapevolezza del forte collegamento che lo yoga ha con la relazione educativa, perché senza la relazione autentica, non c'è educazione. (Ilaria)*

Il principio dell'autenticità relazionale nell'educazione è fondamentale se compreso concretamente e profondamente.

- *Mi è rimasta la voglia di pensare ad un'esperienza simile a quella che ho fatto oggi da proporre ai bambini del nido.*

La motivazione all'insegnamento è fondamentale, ma spesso è presente solo nei primi anni di lavoro e poi va scemando a causa della meccanica routine professionale, soprattutto se viene a mancare un preciso proposito che riesca a sostenere il quotidiano impegno scolastico.

- *Le attività svolte stamattina mi hanno fatto riflettere sull'importanza del linguaggio corporeo che a volte può essere molto più diretto ed efficace di quello verbale.*

Nello Yoga il corpo è inteso in senso olistico non come strumento per competere o da massificare, né come un organo da guarire, bensì un'unità biochimica, cosciente e trascendentale che risolve la visione dualistico-meccanicista cartesiana della mente che domina sul corpo.

In tal senso lo Yoga si pone sulla linea pedagogica che considera l'uomo nella sua totalità. Jean-Jacques Rousseau come esempio considerava l'azione fisica inseparabile dall'educazione, in quanto consente al bambino di conoscersi attraverso il movimento che lo mette in contatto con l'ambiente. "Solo attraverso il movimento impariamo che ci sono cose che non sono in noi, e solo per mezzo del nostro proprio movimento acquistiamo l'idea dell'estensione" (Rousseau, 1762, p. 49). In tal senso considera prioritaria l'esperienza rispetto alla lezione: "L'esperienza previene le lezioni. [...] preparate per tempo il regno della sua libertà e l'uso delle sue forze, lasciando al suo corpo l'abitudine naturale, mettendolo nelle condizioni di essere sempre padrone di sé e di fare, in ogni cosa, la sua volontà, non appena ne avrà una" (ivi, p. 46-47).

Quindi ne deriva la necessità di 'esporlo' all'ambiente da esplorare per percepire il proprio carattere e necessità, acquisendo la coscienza dell'Io corporeo nel momento in cui sceglie e decide autonomamente e senza l'intervento esterno dell'educatore.

In tal modo Rousseau crea i presupposti dell'educazione olistica che aiuta a scoprire la natura vera di ognuno e sarà quindi un punto di riferimento per l'orientamento della pedagogia del corpo dei suoi successori. (Benetton, 2015)

Ringraziamenti

Ringrazio la Vita per tutte le opportunità che mi ha dato e mi sta dando per impegnarmi nel progredire ed evolvere personalmente, permettendomi di offrire ad altri le esperienze che ho approfondito.

Ringrazio mai moglie Lida per avermi aiutato e stimolato a trovare la giusta strada da seguire.

Ringrazio i miei figli Stella ed Alexandros per l'impegno che stanno mettendo nel costruire il loro futuro.

Ringrazio i miei genitori per l'esempio di dedizione alla famiglia ed agli altri.

Ringrazio il Maestro Masahiro Oki che con la sua vita ed il suo studio sta dando a tanti di noi studiosi Okido Yoga la via per evolvere in prosperità reciproca.

Ringrazio il Maestro Yuji Yahiro e la M^a Lorena Fiumani che con infinita pazienza e fiducia, indicano con chiarezza, attraverso la loro esperienza, dove e come proseguire verso la verità.

Ringrazio la Comunità di Casa S. Luca di Albina, Mario, Lina e Roberto che tanto aiuto incondizionato e consigli mi hanno offerto con il cuore anche nei momenti più difficili.

Ringrazio chi sta collaborando con l'Associazione "Yoga, la Forza della Vita" per migliorare e diffondere la straordinaria disciplina dello Yoga educativo, oltre a tutti i bambini e ragazzi con cui ho praticato che mi stanno dando tanta motivazione nello studio e nella pratica.

Ringrazio l'Università di Padova ed in particolare il Prof. Luca Agostinetti, il Prof. Giuseppe Milan, la Prof.ssa Marina Santi, la Prof.ssa Mirca Benetton, la Prof.ssa Paola Milani, il Prof. Patrizio Tressoldi e la Prof.ssa Irene Leo, per questa preziosa opportunità di studio di 3 intensissimi anni della mia vita personale e professionale per l'approfondimento dello Yoga Educativo. A loro chiedo scusa per i limiti che questo mio lavoro possa aver evidenziato. Per me è l'inizio di una nuova strada, dove spero di superare le mancanze.

Ringrazio il Prof. Arcione Viagi per la fiducia, i preziosi consigli e la dedizione che mi ha dimostrato.

Ringrazio il mio Prof. di Filosofia Don Lino Cusinato che con la mente brillante ed aperta mi ha offerto tanto paterno amore ed insegnato il senso della tolleranza.

Ringrazio tanti altri come faccio spesso al mattino al mio risveglio per ritrovare ed apprezzare il valore della Vita.

