

PER CRESCERE IN AMICIZIA

Il serpente aveva appena guardato quella venerabile immagine quando il re prese a parlare e domandò: "Da dove vieni?". "Dai crepacci in cui abita l'oro", rispose il serpente. "Che cosa è più stupendo dell'oro?", domandò il re. "La luce", rispose il serpente. "Che cosa è più vivificante della luce?", domandò il primo. "Il dialogo", rispose il secondo.

Wolfgang Goethe (1)

In un viaggio in Irlanda incontrai Maureen Nightingale, insegnante senior della Yoga Therapy Ireland, una delle più importanti e serie associazioni di insegnanti irlandesi. Nella pace di un piccolo ristorante di Dalkey, un luminoso sobborgo marino di Dublino, parlammo di yoga e dei problemi/gioie dell'insegnamento mettendo a confronto le nostre esperienze. Scoprii che la mia interlocutrice insegnava ai bambini e che sull'argomento teneva corsi di specializzazione per insegnanti yoga. Mi diede un suo volantino, dove venivano menzionati gli scopi dello yoga kids, lo traduco in parte: "...sviluppare una buona autostima; capire le emozioni, esprimere e comunicarle; sviluppare le capacità e le abilità necessarie per partecipare pienamente ai gruppi e alla società" .

Guardandolo mi accorsi di quanto il suo volantino fosse diverso dai miei. Avevo più volte scritto nei miei che nella classe yoga i bimbi si rilassano e trovano la forza per crescere sereni, avevo scritto che attraverso esercizi fisici e respiratori migliorano il coordinamento motorio, rafforzano i muscoli e i legamenti, aumentano la capacità di concentrazione ma nulla sullo sviluppo di capacità relazionali.

D'altronde questa mia lacuna non era un caso. La cultura anglosassone mette in primo piano la comunità, il bene comune (più che l'individuo o la famiglia) e sottolinea nei percorsi educativi la necessità di sviluppare una buona socialità e capacità di comunicazione; nelle scuole americane conta moltissimo il voto in "socialità", la capacità di collaborare con i compagni. E per avere buona socialità e future capacità di lavorare in modo ottimale con gli altri l'approccio educativo anglosassone coltiva ciò che viene definita "intelligenza emotiva", un fattore di riuscita nella vita, scrive lo psicologo americano Daniel Goleman, (2) che è statisticamente più importante di altre forme di intelligenza (motorie, musicali, matematiche, spaziali, linguistiche). In Italia, invece, l'aspetto relazionale della educazione, salvo nobili eccezioni, è spesso trascurato.

NOI SIAMO UN COLLOQUIO

Eppure: "La qualità della propria vita dipende dalla qualità delle proprie relazioni", dice, con frase illuminante, il grande psichiatra umanista Eugenio Borgna. "Noi siamo un colloquio", afferma. (3) E' la solitudine, l'isolamento, l'incapacità di comunicazione che marcano le grandi (e meno grandi) sofferenze psichiche. E' l'individualismo dove l'uomo diventa portatore di "capitalismo personale" (nella definizione del sociologo Aldo Bonomi) che sgretola il vivere sociale, l'accoglienza del diverso, la cura, consegnandoci all'indifferenza e al deserto delle emozioni. Bonomi fa un ritratto impietoso del contemporaneo, parla di: "città infinita, fragile e feroce, divorata dalla guerra civile molecolare di una moltitudine in preda alla ideologia della invidia sociale e dell'individualismo proprietario, orfana delle tragiche e rassicuranti ideologie del 900". (4) D'altronde lo psicoanalista e *maitre* Jacques Lacan aveva definito la nostra come la cultura dello "slegame", fatta di frammentazione e individualizzazione della condizione esistenziale e sociale.

Queste e altre riflessioni che ora sarebbe troppo lungo annotare -segnalo solo la pedagogia di Reggio Children (5)- mi hanno portato via via a cambiare il mio approccio all'insegnamento ai bambini.

Clemi Tedeschi, che è insegnante nella scuola elementare oltre che insegnante yoga, nel suo bel libro *Il piccolo yoga, giochi, esercizi e favole per crescere* (6), sottolineando l'importanza di un buon "clima relazionale" all'interno dell'insegnamento (a scuola come nella classe yoga) scrive: "La qualità della relazione adulto-bambino è determinante nell'apprendimento". I bambini quando vengono accolti così' come sono e percepiscono una aspettativa positiva nei loro confronti imparano facilmente. Giustissimo, e un buon clima relazionale deve potersi sviluppare non solo tra l'insegnante e gli allievi ma anche tra gli stessi bambini. Per questo ora mi interessa che in classe al silenzio – necessario – si alterni il dialogo, per favorire una modalità di insegnamento che sia oltre che una educazione alla salute, una educazione all'ascolto empatico di sé e dell'altro, una educazione a sentire e esprimere le proprie emozioni-pensieri. Le forme, sempre rinnovate, tenderanno allora verso la vita aperta, abbattendo gli steccati dell'abitudine e schiudendo un nuovo modo di sentire e vivere. A questo scopo una modalità che ho trovato utile è quella della pratica delle posizioni eseguite in coppia. E nel caso specifico degli allungamenti laterali, le posizioni a due, oltre a favorire il dialogo e l'ascolto, permettono di meglio comprenderne la corretta esecuzione.

STIMOLARE LA CURIOSITA', L'ASCOLTO

A chi volesse provare questa modalità consiglio le prime volte di lasciare che i bambini scelgano liberamente il compagno, chiedendo comunque di trovare qualcuno con la stessa corporatura /statura. Per preparare la giusta attitudine si potrà, come premessa, far sedere i bambini schiena contro schiena invitandoli a sentire tramite le percezioni sulla schiena il respiro del compagno. Durante questo momento suggerirei che l'indicazione dell'insegnante incoraggi la curiosità di conoscere il respiro del compagno, per scoprire se è simile al proprio o diverso. Trovo sempre più utile stimolare l'intelligenza curiosa del bambino piuttosto che la disciplina. La curiosità verso il compito da svolgere porta da sola al necessario silenzio.

Dopo questa prima fase si potrà in piedi provare la posizione del triangolo. Naturalmente i bambini dovranno averla già praticata altre volte, e conoscerla bene. E' conveniente comunque cominciare con un "mezzo triangolo", dove la mano che scende si ferma al ginocchio. Questa posizione per la sua facilità offre ai bambini la possibilità di imparare a sincronizzare i propri movimenti-respiri. Dovendo rimanere a contatto schiena contro schiena con il compagno (le braccia e le mani a contatto) i bambini capiranno che la posizione va sviluppata lateralmente senza scendere in avanti, dunque automaticamente affronteranno nel modo giusto quello che è il maggiore scoglio della posizione. L'insegnante interverrà con gentilezza su eventuali dettagli, ad esempio, il collo è disteso senza incassarsi tra le spalle? Oppure: il tocco della mano sul ginocchio rimane leggero? Dopo aver chiesto ai bambini di fare e sciogliere la posizione più volte e di mantenerla secondo dei tempi da loro liberamente scelti, compiti questi che svilupperanno il dialogo all'interno delle coppie, si potrà invitarli ad eseguire la posizione del triangolo completa, dove sempre mantenendo la schiena e le braccia a contatto una mano scende lungo la gamba più giù del ginocchio andando verso il suolo per quel che è possibile. In questa posizione più difficile - che mette il gioco il senso dell'equilibrio e l'elasticità del busto- all'interno delle coppie di bambini gioco forza si sviluppa una forte attenzione alle capacità e modalità del compagno. I due bimbi perseguiranno uno scopo comune: la migliore posizione possibile nel rispetto delle spesso diverse abilità di ognuno. Anche in questa fase è importante lasciare ai bambini l'autonomia di provare, riprovare, sperimentare. Il compito dell'insegnante sarà quello di incoraggiare una modalità gentile, attenta, concentrata. Un piccolo rito può aiutare i

bambini a entrare nella giusta attitudine: un silenzioso inchino al compagno a conclusione di ogni esecuzione-tentativo, un inchino che ha la funzione di dire “grazie per aver provato a eseguirla con me come meglio potevi facendo attenzione a quanto io potevo”, un grazie che va all’intenzione mettendo in secondo piano i risultati conseguiti, un grazie che rispetta e valorizza gli sforzi di tutti e due. Dopo aver lasciato tutto il tempo necessario alla sperimentazione si può chiedere alle coppie di bambini di eseguire una volta, tutte insieme, nel silenzio, la posizione. Sarà un momento molto intenso e bello dove assaporare insieme il lavoro di tutti.

SPERIMENTAZIONE, EMPATIA E QUALCHE RISATA

Molte asanas si prestano all’esecuzione in coppia (7). Per quel che riguarda quelle che si sviluppano lateralmente molto bella è una variante della posizione della mezza luna in ginocchio. Due bambini si inginocchiano su una stessa linea alla distanza di circa un metro (dipende dalla lunghezza delle loro gambe). Rimanendo su un ginocchio estendono la gamba che si trova verso il compagno in modo che il bordo dei loro piedi si tocchino e si prendono per mano usando la mano corrispondente alla gamba distesa. Per prendersi per mano già avranno dovuto allungarsi lateralmente. A questo punto alzeranno l’altro braccio a formare sopra il capo l’arco della mezza luna e se possibile scenderanno ancora di più lateralmente (potrebbero anche arrivare a toccarsi con la mano che sta sopra, ma è un po’ difficile). Questa posizione -dove capita di spostarsi anche inavvertitamente in avanti - conviene affrontarla dopo che, grazie alle precedenti posizioni, i bambini hanno appreso a lavorare sulla lateralità senza piegarsi in avanti.

Credo che si intraveda da quanto ho scritto come immagino ora una classe yoga per i bambini. Penso a un luogo di accoglienza, sperimentazione, scoperte, sorrisi, empatia, sincerità, gentilezza e qualche risata. Un luogo dove si sviluppa l’ascolto e il rispetto di sé e dei compagni, dove far fiorire le qualità dell’amicizia, che come dicono i maestri spirituali buddisti è il coronamento del cammino spirituale. D'altronde quando racconto ai bambini cosa è lo yoga, dopo alcune premesse diciamo storiche-geografiche, dico che: “yoga è essere amici di tutto l’universo, uniti, senza separazioni”.

Emina Cevro Vukovic

- 1) Wolfgang Goethe, *Favola*, Adelphi, 1990
- 2) Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli. 1996
- 3) Eugenio Borgna, *Malinconia*, Feltrinelli, 1992
- 4) Aldo Bonomi, Eugenio Borgna, *Elogio della depressione*, Feltrinelli, 2011
- 5) <http://zerosei.comune.re.it/inter/reggiochildren.htm> ,
- 6) Clemi Tedeschi, *Piccolo yoga*, Macro junior, 2002
- 7) Ispirante è il libro di Ganga White, *Double Yoga*, Penguin Books, 1981, purtroppo difficilissimo da trovare.