

**PROGETTO YOGA IN CULLA:**  
**PRIMI PASSI NEL MONDO DELLO YOGA PER BIMBI DA ZERO**  
**A TRE ANNI**

Scrivere di bambini, ma soprattutto dell'avventura iniziata con loro circa dieci anni fa e che a tutt'oggi continua meravigliandoci e stupendoci ad ogni istante, è per noi una gioia immensa e allo stesso tempo un modo per condividere la nostra esperienza con quanti vogliono avvicinarsi a questo universo tuttora inesplorato. L'approdo finale dei nostri studi, delle nostre ricerche e delle nostre esperienze, apparentemente slegati ma in realtà riconducibili ad un unico bisogno, è stato infatti una particolare esperienza di "gioco-lavoro", incentrato soprattutto sullo yoga, con bambini piccolissimi da zero a tre anni. Il nostro intento, senza voler peccare di presunzione, non è però quello di aumentare ulteriormente il già grande numero di centri yoga o di progetti yoga per le scuole, ma quello di colmare una lacuna. Sia le pubblicazioni uscite che le iniziative in tal senso hanno infatti fino ad ora trascurato la prima infanzia facendo erroneamente passare l'idea che i bambini da zero a tre anni non potessero avvicinarsi a tale disciplina.

Dalla ricerca bibliografica effettuata sulle possibili applicazioni della disciplina yogica al mondo dell'infanzia, si evince un dato interessante: l'esperienza dello yoga sembra essere un privilegio riservato a bambini di scuola elementare o, tutto al più, di scuola dell'infanzia ovvero legato alla scolarizzazione del bambino che, solo a partire dai tre anni, sembra poter cominciare ad interiorizzare certi messaggi (pur non riconoscendoli razionalmente nel loro pieno significato). Tali studi però non tengono conto di altri fattori significativi. Innanzitutto i cambiamenti sociologici legati all'emancipazione femminile e alla necessità di fonti di guadagno autonome che hanno portato le madri a dover lasciare i propri figli in istituzioni atte a riceverli e di conseguenza il fatto che l'inserimento del bambino nella società, intesa come micro società scolastica, avvenga sempre prima rispetto a qualche decennio fa. In seconda istanza sono da mettere in evidenza le modificazioni, rese possibili anche grazie all'entrata in vigore della legge 1044 del 1971, della nostra visione di asilo nido: non più una scelta obbligata, un male necessario o un lusso ma un'opportunità per tutti i bambini, un centro educativo e socializzante di supporto alla famiglia in grado di fornire altri stimoli per lo sviluppo del bambino. A ciò si è unita una nuova visione del bambino come soggetto di diritti e non più oggetto di assistenza. In base a queste nuove concezioni oggi la famiglia, sempre più attenta ed informata, è ben consapevole di quanto i condizionamenti emotivi, affettivi e sociali, vissuti nei primi tre anni di vita, incidano profondamente sul futuro dei propri figli. L'esigenza di proposte innovative, alternative e differenziate, la gestione personalizzata dei bisogni individuali, una nuova ottica che consideri il bambino, la

bambina ed i genitori, nel loro complesso, senza distinzioni tra le esigenze fisiche e la sfera psichica ed emozionale, è pertanto oggi una necessità.

L'utilizzo delle discipline Olistiche e della psicopedagogia olistica fornisce un'efficace risposta a questo tipo di esigenza, poiché offre un metodo nuovo, o forse sarebbe meglio dire che riscoprono un metodo molto antico, nella gestione complessiva dei servizi per l'infanzia, per l'adolescenza ed alla famiglia.

Alla luce di tutto ciò riteniamo sia necessario allargare la fascia di età a cui donare il privilegio dello yoga anticipando la somministrazioni di piccoli ma fondamentali stimoli sin dai primissimi mesi di vita. Se lo yoga ha messo in evidenza, con seri studi, l'importanza di una consapevole e serena maternità sullo sviluppo futuro del bambino, perché allora lasciar passare anni preziosi prima di poter proporre un primo approccio a questa disciplina? D'altra parte è incontestabile quanto i bimbi siano esseri aperti e ricettivi e, proprio per questo, quanto il ruolo di chi educa abbia una funzione estremamente delicata. In una celebre conferenza sull'educazione del bambino del 1907 Rudolph Steiner diceva: *“ci sono due magiche parole che indicano come il bambino entri in relazione con il suo ambiente. Esse sono: imitazione ed esempio.(...)Il bambino imita quello che avviene nell'ambiente fisico attorno a lui, e nell'imitare i suoi organi fisici si riversano nelle forme che poi rimarranno. Si deve però intendere l'ambiente fisico nel senso più vasto pensabile. Di esso fa parte non soltanto quello che materialmente avviene attorno al bambino, ma tutto quello che si svolge attorno al bambino, che può venir percepito dai suoi sensi e che può agire sulle sue forze spirituali dallo spazio fisico. Ne fanno parte anche tutte le azioni morali o immorali, sensate o sciocche che egli può vedere.(...)Non discorsi morali, non insegnamenti razionali agiscono sul bambino nella direzione indicata, bensì quello che gli adulti fanno visibilmente davanti ai suoi occhi, vicino a lui.(...)Questo perché il bambino non impara attraverso gli insegnamenti, ma attraverso l'imitazione.”*<sup>1</sup>

Un discorso del genere non può essere condizionato da limiti temporali. È ovvio che l'educazione, in tal senso, deve necessariamente intendersi in atto sin dal primo istante di vita.

A questo punto si rende necessaria però una precisazione. In India gli antichi maestri introducevano lo yoga ai bambini in tenera età in quanto parte di una disciplina quotidiana come il lavarsi o fare il bagno. In India pertanto lo yoga poteva essere considerato come parte del dna genetico: gli antichi maestri praticavano, i bambini praticavano, tutti praticavano. D'altra parte il sistema educativo delle madri indiane era permeato della cultura e della filosofia yogica: il massaggio, la recita del mantra, i riti erano parte integrante della vita del bambino. La pratica era per lo più

---

<sup>1</sup> Steiner Rudolph, *L'educazione del bambino dal punto di vista della scienza dello spirito*, 1907, nel volume *“Educazione del bambino e preparazione degli educatori”* Ed. Antroposofica, Milano, 2004, pp. 24-25.

scontata sin dalla più tenera età ma, in ogni caso, essa presupponeva una consapevolezza, un'assunzione di volontà da parte del bambino che perciò era iniziato allo yoga solo con l'età della ragione. In Occidente la realtà educativa risulta, per ovvi motivi, differente. Il bambino viene accudito, nutrito, mantenuto, spesso dal solo punto di vista fisico, fino all'età di tre anni quando viene reputato capace di cominciare a contenere, come una grande scatola, una serie di nozioni e concetti utili più alla sua formazione come cittadino che alla sua educazione in quanto uomo. In questo contesto la forma di yoga di cui intendiamo occuparci non deve essere intesa nel senso tradizionale del termine come insieme di asanas atte a promuovere il benessere psico-fisico del bambino ma, in senso più ampio, come un sottofondo musicale che sottostà alla grande orchestrazione che rappresenta la vita di un bambino: la creazione di un ambiente sereno ma mai dispersivo, di rapporti forti ma mai invadenti, di relazioni aperte ma mai scontate insieme ad un atteggiamento sempre amorevole e pronto all'accoglienza e all'ascolto. Si vuole indicare pertanto quella cultura per la pace, dentro e fuori di sé, che dello yoga costituisce filosofia di fondo. In altre parole ciò che l'educatore o il genitore può attingere dalla cultura yogica è una più completa attenzione per la cura del bambino in senso globale: corpo, anima e spirito. Si può obiettare che l'educazione globale non sia una prerogativa esclusiva dello yoga e che pertanto in altri modelli educativi si possa ritrovare lo stesso concetto. Oltre al già citato Rudolph Steiner, basti pensare al modello di educazione integrale di Roberto Assagioli, fondatore della medicina psicosomatica, padre della psicosintesi e del pensiero educativo integrale. Oppure alla pedagogia liberatrice di Maria Montessori mirante alla realizzazione del pieno potenziale del bambino. Allora cosa ha in più lo yoga? Perché proporlo come modello educativo preferenziale già in così tenera età?

Oltre al fatto che si tratta di uno fra i sistemi educativi codificati più antichi del mondo, c'è da mettere in evidenza che il fine ultimo di tutti i sistemi yogici è quella conoscenza di se stessi e delle energie a nostra disposizione che il bambino comincia ad intraprendere sin dal primo respiro.

Altra fondamentale prerogativa dello yoga è la capacità di ascolto di sé per potersi quindi mettere in ascolto dell'altro. Allo stesso modo, da alcuni anni, le teorie psico-pedagogiche sottolineano l'importanza di fare dei servizi per la prima infanzia dei luoghi fondati sull'ascolto.

Infine lo yoga porta i soggetti che lo praticano a rendersi autonomi così come l'obiettivo primario dell'educazione di un bambino è la conquista dell'autonomia reale e di pensiero.

Con lo yoga insomma il bambino acquisisce tutto ciò di cui ha bisogno: la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, la forza fisica e mentale, la capacità di ascolto e di concentrazione. Ritrova la strada che lo riporta a se stesso e viene ricondotto alle fonti spirituali della vita alle quali ognuno

deve attingere se vuole acquistare sicurezza e fiducia in sé. Lo yoga dona al bambino le energie fisiche, psichiche e nervose necessarie alla lunga strada della vita e per fronteggiare le fatiche che dovrà superare. Si pensi allora a quanto sarebbe meraviglioso dare ad ognuno questa chiave di vita in un periodo in cui nulla è distrutto ed in cui al contrario tutto si realizza: nell'infanzia.

È da questa consapevolezza che è nata la nostra avventura!

Allo scopo di favorire un'educazione globale che unisca corpo, mente e spirito, è fondamentale offrire al bambino "altre" proposte formative. Ci riferiamo alle cosiddette discipline olistiche che si occupano di preservare, mantenere, aiutare o recuperare il benessere psico-fisico prendendosi cura della persona nella sua globalità, tralasciando il quadro sintomatico della malattia, avendo come scopo principale quello di stimolare le risorse proprie di cui ciascun individuo è dotato. Alla luce di tutto ciò appare evidente avvicinare quanto prima il bambino a queste discipline in grado di influire profondamente sull'approccio con se stessi, con il proprio corpo, con la propria consapevolezza, con la propria interiorità e di contribuire alla formazione di una nuova coscienza fondata sulla consapevolezza di poter essere padroni di se stessi e della propria vita, fautori del proprio benessere e della propria felicità.

Il punto di partenza di queste "altre" proposte formative e senz'altro lo yoga. Fermo restando che quanto detto nel capitolo precedente è yoga e che, quindi, nel nostro centro il bambino respira lo yoga come un profumo costante, che lo avvolge e lo nutre, per tutto il corso della sua giornata, è comunque importante dare qualche informazione in più. Innanzitutto chiarendo che tutto quello che seguirà è frutto di una sperimentazione, non certamente condotta in modo insensato e a spese dei bambini, ma derivante da una profonda e consapevole osservazione che quindi ha potuto portare alla possibilità di far venire fuori ciò che i bambini hanno già insito dentro di loro. Ciò che vogliamo dire è che alcune posizioni yoga sono già impresse, come un marchio, in ogni bambino, sin dalla nascita. Ne costituiscono un patrimonio genetico ereditato dagli antichi e che, non per altro, è stato studiato da migliaia e migliaia di anni. Un neonato assume naturalmente posizioni yogiche, come shalabasana o il cobra o il celibato o savasana. Il nostro lavoro non fa altro che osservare ciò che i bambini spontaneamente fanno, partire da queste posizioni, integrarle con altre poco più complesse inserendole con piccoli interventi e, attraverso di esse, giocare con i bambini. Per far questo è fondamentale creare un rapporto di fiducia e di ascolto ma soprattutto "farsi bambini" cioè guardare il mondo dal basso, divertirsi e godere pienamente di ogni piccolo passo di crescita comune senza attese e senza forzature insane e pericolose. Altrettanto importante è creare una ritualità quotidiana non necessariamente legata

alla pratica dello yoga ma comunque destinata a favorire una primissima forma di interiorizzazione che porti stabilità, equilibrio, pace, armonia al bambino. A tale scopo cominciamo tutti insieme la giornata con un piccolo rituale: sciogliere le articolazioni scuotendo tutto il corpo, massaggiare braccia, gambe e piedi, respirare profondamente chiudendo gli occhi, recitare insieme una parola che segni l'inizio della giornata (Om o un altro suono scelto insieme), accendere insieme un incenso o una candela che ci ricordi la luce che è dentro ognuno di noi. Insomma si crea un clima vero, di totale aderenza alla realtà, che annulli qualsiasi dualità, qualsiasi possibile mistificazione, qualsiasi occulta manipolazione...tanto più che i bambini, nostri maestri e nostri guru, ci scoprirebbero immediatamente!

Alcune semplici accortezze sono determinanti per proporre lo yoga in così tenera età:

- è sufficiente fare yoga solo pochi minuti al giorno.
- non forzare né insistere né ripetere le posizioni.
- parlare chiaro: i bambini devono comprendere facilmente ciò che devono fare. Allo stesso tempo non aver paura di usare termini specifici allo yoga purchè questi vengano legati immediatamente ad una realtà viva che i bambini possano sperimentare subito; il gioco dei nomi sarà come un gioco dentro il gioco.
- richiedere per quei pochissimi minuti di pratica il silenzio a meno che il gioco non preveda la parola o la musica. A questo proposito, soprattutto all'inizio, allo scopo di favorire, senza forzare, il naturale scaturire del silenzio, combiniamolo con degli esercizi motori: correre fra oggetti diversi senza urtarli o correre in modo tanto leggero da non poter essere uditi, trasportare per una breve distanza una scodella piena d'acqua. Naturalmente bisognerà creare un'atmosfera magica inserendo questi giochi in un contesto fantastico: allora gli oggetti da non urtare saranno perle preziose da non rompere, la scodella sarà riempita di una rarissima pozione magica da portare al mago e sarà necessario correre in modo tanto silenzioso per poter andare indisturbati alla conquista del forte. I bambini cominciano così a capire, attraverso la propria esperienza, che silenzio, padronanza dei movimenti, concentrazione e successo vanno di pari passo.

Le modalità usate per proporre lo yoga a bambini di questa età sono molteplici: nel mondo dei bambini la dimensione ludica è sicuramente quella predominante ma, ad essa, si accompagna il racconto di piccole storielle o favole costruite su sequenze minime di posizioni, l'imitazione di elementi naturali, la visualizzazione con i suoni della natura, la libera espressione corporea con la musica. Queste attività, naturalmente, presuppongono un grado di sviluppo motorio e cognitivo che il bambino raggiunge di norma intorno ai due anni. Ciò non vuol dire, come d'altra parte abbiamo già rilevato, che prima di questa età non si possa parlare di

yoga: le posizioni spontaneamente assunte possono essere, delicatamente, protratte per pochi secondi e, individuata la posizione di riposo preferita per ciascun bambino, si intraprende con lui un meraviglioso “dialogo” corporeo basato sul massaggio, di cui tratteremo in un secondo momento. Tornando ai nostri bimbi fra i due ed i tre anni, ecco alcune semplici percorsi da noi elaborati per ...yogare insieme!

- Giochi per la respirazione: la respirazione è l'elemento fondamentale dello yoga. Se il bambino viene educato ad una corretta respirazione egli perderà il senso di paura, acquisterà maggiore autocoscienza e sarà meno soggetto alle malattie da raffreddamento. Per tale motivo dedichiamo quotidianamente qualche minuto ad una giusta respirazione inserendola nel quadro dei nostri riti giornalieri prima di iniziare qualsiasi attività. Seduti a terra, i bambini vengono invitati a gonfiare il pancino, respirando con il naso, come un palloncino e a trattenere l'aria per qualche secondo immaginando di volare in alto nel cielo azzurro. Poi il palloncino comincia a sgonfiarsi, espirando l'aria dal naso piano piano, fino a ricadere definitivamente sulla terra con le braccia distese davanti a sé in posizione di riposo. Si propone la respirazione legandola alla famosa favola dei tre porcellini, facendo finta di essere il lupo che, con il suo potente soffio, deve buttare giù la casa dei porcellini stessi. Oppure si unisce ad un esercizio catartico di espulsione: davanti ad una finestra aperta tutti i bambini, ad occhi chiusi, gettano fuori, attraverso il respiro, tutte le cose brutte, che fanno paura, che non ci piacciono. L'educatore aiuta i bambini a verbalizzare senza interferire o suggerire ed è interessante sapere ciò che i bambini vogliono eliminare. Un altro modo ideale per far scoprire al bambino la propria potenza respiratoria e la conseguente necessità di usarla adeguatamente, è la corsa del batuffolo. Ogni bambino ha il proprio batuffolo di cotone che, non avendo braccia e gambe, ha bisogno di noi per potersi muovere. Ognuno deve quindi soffiare più forte che può, facendo muovere liberamente il batuffolo nello spazio. È importante non creare un clima di competizione che non si addice allo yoga e che risulta controproducente a questa età in cui l'equilibrio è ancora tanto incerto: nessuno vince e nessuno perde ma, al termine, ognuno osserverà la strada percorsa dal proprio batuffolo.

L'ultima indicazione, riguardo alla respirazione, è riservata all'uso del mantra. Le vecchie filastrocche o tiritere della nostra tradizione possono, in qualche modo, essere paragonate ai mantra per il loro potere evocativo, calmante e per il loro carattere ripetitivo. Esse, pertanto, possono rientrare a pieno titolo nel mondo dello yoga per bambini. Ma il mantra ha potere perché indissolubilmente legato all'uso di una corretta respirazione: si propone allora ai bambini il canto di alcuni semplici mantra allo scopo di stimolare, attraverso di

essi, un spontaneo ma sano modo di respirare. Li scegliamo fra i più musicali per legarli a danze e girotondi, fra i più rilassanti da utilizzare come nenie e non troppo difficili da memorizzare perché i bambini li possano recitare come tutte le altre canzoncine.

- Giochi per il rilassamento: attraverso il rilassamento corporeo il bambino entra in comunicazione con tutto il corpo, ne prende coscienza, impara a “sentire” le varie parti del corpo ed infine a giungere ad un’immagine unitaria di se stesso. Il gioco della distensione è benefico per tutti i bambini ma soprattutto per i più nervosi e gli iperattivi. Quasi tutti gli esercizi di rilassamento avvengono in posizione supina ma, poiché spesso il bambino mostra una certa ansia all’idea di sdraiarsi, sarà bene stargli vicino, tenergli una mano, carezzandogli la fronte, le braccia e le gambe. Quasi tutti gli esercizi di rilassamento si basano sulla legge del contrasto fra una situazione stancante, dopo aver realizzato un gioco movimentato, e la successiva distensione. Particolarmente efficace è il gioco dei foulards in cui l’educatore consegna a ciascun bambino un foulard colorato invitandoli a muoversi liberamente nello spazio seguendo una musica di sottofondo. Poi, pian piano, la musica diminuisce fino a scomparire del tutto. I bambini, allora, si sdraiano nella posizione di riposo che preferiscono (sarà interessante osservare come ogni bambino sceglierà una fra le tante posizioni di riposo offerte dallo yoga: savasana, posizione del Buddha dormiente, posizione fetale) e si coprono con i foulards. Quando torna la musica, dopo un breve tempo di riposo, i bambini si rialzano ed il movimento riprende. Un altro gioco, particolarmente efficace per i più piccoli poiché prevede l’aiuto del contatto fisico con l’educatore, è Papà Orso: l’educatore, nel ruolo di papà Orso, va a prendere per le braccia o per le gambe i propri figli addormentati trascinandoli dolcemente per la stanza ed invitandoli successivamente a fare altrettanto.

È bene ribadire che gli obiettivi educativi descritti sono da considerarsi raggiungibili solo a lungo termine e sulla base di una pratica costante e continuativa dello yoga anche nei gradi di scolarizzazione successiva. Il nostro intento è semplicemente quello di piantare dei semi nel cuore e nella mente dei nostri bambini, avendo la pazienza di aspettare perché questi semi, a tempo debito, diano i loro frutti.

### **MASSAGGIO INFANTILE**

Un’altra opportunità che riteniamo non debba mai mancare ai nostri bambini è il massaggio. Essere toccato e accarezzato è nutrimento per il bambino, cibo necessario come i minerali, le vitamine e le proteine. I benefici constatati sono di portata ben maggiore di quanto possa sembrare a prima vista. Per un bambino si tratta di una esperienza che va oltre la sensorialità ed il piacere. È uno strumento attraverso il quale promuoviamo la salute ed il benessere del bambino a più livelli: mette in moto tutta una

serie di cambiamenti che aiutano il bambino a crescere e svilupparsi, stimola i nervi cerebrali che facilitano l'assorbimento del cibo e abbassa i livelli dell'ormone dello stress a vantaggio di un miglioramento delle funzioni del sistema immunitario.

Ovviamente per poter instaurare una tale intimità si richiede una delicatezza ed una sensibilità eccezionali ed un grande rispetto per il bambino nonché una certificata professionalità.

Generalmente il momento deputato al massaggio è la mattina e, per dedicarsi a questa "chiacchierata intima" scegliamo sempre un luogo caldo e quieto. La voce dell'educatore svolge un ruolo importante per il massaggio: parlando dolcemente, canticchiando un mantra o una filastrocca si crea un'atmosfera di calma e rilassamento. Si sceglierà una posizione comoda per esempio seduti sul pavimento, a gambe incrociate, con il bambino sdraiato di fronte su un cuscino o una coperta. Il massaggio è lento e ritmato, con una pressione che sia allo stesso tempo stimolante e confortevole; siamo delicati e gentili poiché il corpo di un bambino è così sottile che un tocco delicato è sufficiente a stimolare la circolazione e a dare tono alle funzioni interne ma, allo stesso tempo, non abbiamo paura di toccarlo con fermezza perché questo gli comunicherà la nostra forza, il nostro amore e la nostra fiducia.

Il massaggio è in genere praticato anche da gruppi di bambini anzi è importante che il bambino conosca il massaggio, lo apprezzi, ne tragga profitto e possa, a sua volta, trasmetterlo. Questa meravigliosa disciplina infatti è perfettamente accessibile alle possibilità di bambini così piccoli e prima si comincia meglio è! Il massaggio, d'altra parte, permette loro di scoprire il proprio e l'altrui corpo senza paure né inibizioni così come le sensazioni del movimento e del tatto. Invitiamo allora i bambini a scegliere un compagno e a massaggiarlo. All'inizio mostriamo loro come fare, dando piccole ma chiare indicazioni, poi li lasciamo liberi di esplorare autonomamente le infinite possibilità del massaggio...vedrete quanto ci sarà da imparare!

Il massaggio infantile è un'arte antica che ci lega in modo profondo al bambino, ci aiuta a capire il suo particolare linguaggio portandoci a reagire con amore e ad ascoltarlo con rispetto. Ha come fine quello di creare con lui un contatto più rispettoso e sano ma è, allo stesso tempo, uno strumento per conoscere i suoi bisogni. Invece che crescere egoista ed esigente, un bimbo la cui voce viene ascoltata, il cui cuore è ricco, che viene cresciuto nell'amore traboccherà di tutto quell'amore e potrà darne agli altri in modo naturale ed altruista. Ed il legame profondo che verrà a formarsi durante l'infanzia fra massaggiato e massaggiante (chiunque esso sia: bambino, educatore o genitore) getterà le basi per una vita ricca di fiducia, coraggio, affidabilità, fede e amore!