

Tema del mese 02/2016: Yoga

Lo yoga è adatto a tutte le età e a tutte le fasi di vita e può essere molto benefico per trovare il proprio equilibrio e per gestire situazioni difficili, anche a scuola. In questo tema del mese presentiamo sei brevi sequenze ideate per i giovani che possono essere combinate o usate singolarmente.



Gli allievi stanno attraversando un periodo particolarmente stressante con esami o presentazioni alle porte? Oppure si percepisce che soffrono di una stanchezza generalizzata? La versione moderna dell'antica scienza dello yoga offre degli strumenti molto validi per sostenere i giovani in questi momenti.

È possibile integrare questi strumenti a piccole dosi durante le lezioni di educazione fisica e gli allievi ne possono fare tesoro per attingervi autonomamente quando lo desiderano e ne sentono il bisogno nella loro vita quotidiana.

Respirazione al centro

Ma cosa distingue una sequenza di posizioni di yoga da una serie di esercizi di ginnastica? La grande differenza è l'attenzione portata sulla respirazione. Salvo rare eccezioni, la respirazione yogica avviene sempre attraverso il naso ponendo l'accento sul movimento del diaframma e meno sulla respirazione nella parte alta del torace. Ogni movimento è svolto in combinazione con il respiro, con l'inspirazione o l'espiazione. In questo modo, anche con una breve sequenza, è possibile attivare maggiormente il sistema nervoso parasimpatico e calmare il sistema simpatico. Ne risulta un maggiore rilassamento sul piano muscolare e anche psicofisico.

Proprio per i giovani, che nell'adolescenza attraversano dei momenti non sempre facili, si tratta di un sostegno fondamentale per imparare a gestire lo stress, i momenti difficili e le situazioni emotive complesse. D'altra parte, lo yoga è anche un'opportunità per divertirsi, scoprire nuovi elementi motori, vedere il mondo da un'altra prospettiva (per esempio a testa in giù) ed esplorare il proprio corpo diversamente dal solito.

Proposte modulabili

Questo tema del mese si basa su tre gruppi, suddivisi a loro volta in sei blocchi di esercizi (v. [Concetto di base](#)) che possono essere combinati fra di loro o utilizzati singolarmente. L'obiettivo è di lavorare su più fronti: attivazione, rafforzamento e rilassamento. Quale supporto per preparare una lezione mettiamo a disposizione [un poster](#) (da stampare in formato A3) che illustra diversi esercizi tratti dai 6 blocchi.

Proponiamo anche delle [schede descrittive](#), che contengono delle posizioni di yoga spiegate nei minimi dettagli, da usare anche come supporto per allestire un percorso.

Tema del mese

- [Yoga](#) (pdf)

Articoli

- [Le sei sequenze](#)
- [Consigli per i docenti](#)

Esercizi

- [Posizioni in piedi \(P1\)](#)
- [Rafforzamento addominale \(P2\)](#)
- [Equilibrio sulle mani \(B1\)](#)
- [Equilibrio su una gamba \(B2\)](#)
- [Allungamento \(R1\)](#)
- [Rilassamento \(R2\)](#)

Aiuti

- [Poster](#)
- [Schede descrittive](#)

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO