Yoga: Concetto di base

Il tema del mese presenta degli esercizi di yoga suddivisi in tre gruppi. Ognuno di questi gruppi è ripartito in due blocchi che possono essere utilizzati come sequenze complete oppure come esercizi singoli. Le possibilità di combinazione sono quasi infinite e adattabili a tutti i livelli. Due aiuti sostengono i docenti nella messa in pratica della loro lezione.

Gli esercizi presentati in questo tema del mese sono ripartiti in tre gruppi: power (P), balance (B) e relax (R). Ogni gruppo è a sua volta suddiviso in due blocchi ideati specificamente per lavorare in una direzione precisa:

- posizioni in piedi (P1)
- rafforzare la muscolatura addominale (P2)
- equilibrio sulle mani (B1)
- equilibrio su una gamba (B2)
- allungamento (R1)
- rilassamento (R2).

I docenti possono scegliere come pianificare una lezione basata sullo yoga con l'ausilio dei blocchi proposti (P1, P2, B1, B2, R1, R2), usandone ad esempio uno solo per gruppo oppure combinandolo con uno degli altri due gruppi. Si può per esempio optare per P1 o P2 come riscaldamento prima di una lezione incentrata sul gioco, oppure per R1 o R2 alla fine di una lezione impegnativa o in una fase difficile per gli allievi, ad esempio nel periodo degli esami di fine anno, come rilassamento e ritorno alla calma.

Si consiglia comunque di iniziare sempre con esercizi contenuti nel gruppo P, aggiungerne altri del gruppo B e terminare con quelli del gruppo R. Attenzione: se si lavora unicamente con esercizi in cui è richiesta molta forza, la lezione rischia di diventare troppo unilaterale.

Due aiuti didattici

Oltre al tema del mese, mettiamo a disposizione anche un poster da scaricare e da appendere in palestra, suddiviso nei sei blocchi descritti in precedenza e in cui figura una selezione di esercizi. I docenti possono integrare in una lezione una delle sei sequenze (a ca. 15 minuti di tempo per ognuna) oppure combinare la sequenza P1 o P2 con una di B1/B2 e una di R1/R2. In alternativa è possibile scegliere anche esercizi singoli di una di queste sequenze (ad es. P1) e combinarli con altri di un'altra sequenza (ad es. B1 e R2).

Come ulteriore ausilio didattico offriamo delle schede descrittive che illustrano nei minimi dettagli dieci posizioni chiave dello yoga. Si tratta di indicazioni tecniche che possono essere applicate anche ad altre posizioni contenute in questo tema del mese. Con le schede si può pure allestire un percorso: ad ogni postazione gli allievi hanno 3-5 minuti di tempo per eseguire i vari esercizi di rafforzamento, equilibrio o rilassamento proposti.

Gli effetti terapeutici dello yoga

Sempre più studi scientifici confermano i poteri curativi e terapeutici dello yoga. Oltre ai benefici ovvi come il rafforzamento della muscolatura e l'aumento della flessibilità, una pratica regolare di yoga permette di migliorare la postura, un elemento sicuramente molto importante nel periodo scolastico che obbliga i giovani a trascorrere molto tempo sui libri, aumenta la capacità polmonare, abbassa la pressione, migliora le funzioni immunitarie, l'ossigenazione dei tessuti e contribuisce a incrementare l'equilibrio, sia fisico che psicofisico.

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