

Al Dirigente Scolastico
dell'I. C. "G. Fumasoni"
di Berbenno di Valtellina

Traccia programmatica dell'intervento formativo

Il sottoscritto Erica Meucci

propone la seguente traccia programmatica:

<p><i>Descrizione del percorso progettuale</i></p>	<p>Il percorso è strutturato in 8 appuntamenti da 1 ora ciascuno bisettimanali. Nei primi 6 appuntamenti incontreremo le posture dello yoga attraverso dei racconti e delle letture sugli animali, lasciando quindi che il movimento sorga più che da una forma da un'interpretazione di quanto ascoltato e dalla propria immaginazione.</p> <p>Ogni postura (o asana) verrà scomposta e ridotta ad una indicazione semplice, per esempio l'albero https://www.yogapedia.it/index.php?title=Vrksasana diventerà un movimento in due direzioni opposte che creano un'equilibrio. In questo modo lo yoga sarà uno strumento di esplorazione che porterà a risultati differenti, in base all'attitudine di ciascuno e alla propria fisicità pur lavorando tutti sugli stessi principi.</p> <p>Ci guideranno lungo il percorso i sensi, lo yoga infatti lavora sulla presenza e sulla percezione del corpo nel momento presente, portando la concentrazione all'interno e lasciando fuori preoccupazioni, ansie e pensieri non necessari.</p> <p>Le lezioni quindi lavoreranno affiancando alle immagini evocate dai racconti l'uso dei sensi (in particolare il tatto/percezione di freddo-caldo, l'olfatto e l'udito) guidando il corpo in uno stato di raccoglimento e calma. Verso la fine della lezione ci sarà sempre un momento breve di lavoro sul respiro e in particolare sul gesto motorio dell'espirazione come liberazione dalle tensioni emotive che si accumulano nel diaframma.</p> <p>Negli ultimi 2 appuntamenti ci dedicheremo al lavoro in piccoli gruppi per la rielaborazione del percorso fatto insieme attraverso la creazione di una sequenza da condividere con i compagni e la verifica delle posture apprese.</p> <p>Desiderio e obiettivo di questo percorso è fornire strumenti concreti a cui attingere in caso di stress, di ricerca di concentrazione, di situazioni emotivamente destabilizzanti o ogni qualvolta ci sia bisogno di rimettersi in contatto con sé stessi.</p>
--	--

<p><i>Metodologia e materiale fornito</i></p>	<p>Le lezioni mirano ad unire un' esplorazione del movimento e dei propri schemi motori sostenuti da una forte parte immaginativa che viene incoraggiata come strumento conoscitivo.</p> <p>Si struttureranno in 3 momenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inizio in cerchio, saluto e lettura - Esplorazione di 3 o 4 asana - Cerchio di chiusura, lavoro sul respiro e rilassamento <p>Si riporta una breve bibliografia a cui attingerò per le letture iniziali:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Yoga e mito. Origine e storia di 64 asana" di Devdutt Pattanaik 2. "I Racconti dello Yoga - Gli Animali del Bosco" di Irene Cocchi e Filippo Curzi 3. "Il signor pranayama" di Francesca Proia
<p><i>Modalità di verifica degli obiettivi raggiunti</i></p>	<p>L'apprendimento dello yoga come molte discipline di movimento passa attraverso una interiorizzazione e una personale rielaborazione. Infatti è nel momento in cui io provo a trasmettere a qualcun'altro l'esperienza che ho fatto che riesco a comprenderla meglio e a trovare le parole per descriverla, come una vera e propria traduzione dal linguaggio del corpo e dei sensi a quella della parola.</p> <p>Nelle ultime due lezioni infatti agli alunni verrà consegnato un breve racconto che sarà da guida per creare una piccola sequenza di movimenti scelti da loro fra quelli che avremo appreso nelle lezioni precedenti; in un secondo momento la sequenza verrà trasmessa agli altri compagni e alle maestre presenti.</p> <p>Questo metodo permette di verificare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'apprendimento dei movimenti e lo sviluppo di una memoria cinestetica - Lo sviluppo di un linguaggio ricco, capace di raccontare l'esperienza corporea - La capacità di lavorare in piccoli gruppi per un risultato comune - Lavorare sull'esposizione della sequenza al gruppo, migliorando l'autostima e la fiducia in sé stessi - Aumentare la propria consapevolezza corporea e scoprire i sensi come luogo di contatto con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente - Utilizzare la creatività e la fantasia come strumento di conoscenza

Firma (leggibile)

_____ 