



Participant Survey Form – Call 2023 – KA1 – Learning Mobility
of Individuals – School education, Adult education and
Vocational education and training

ERASMUS+

“Yoga and Meditation for Educators:
Be a Great Teacher, Be Your Best Self”

Barcelona, 23-27/10/2023

Prof.ssa Patrizia Togliani



Hola,
BARCELONA!



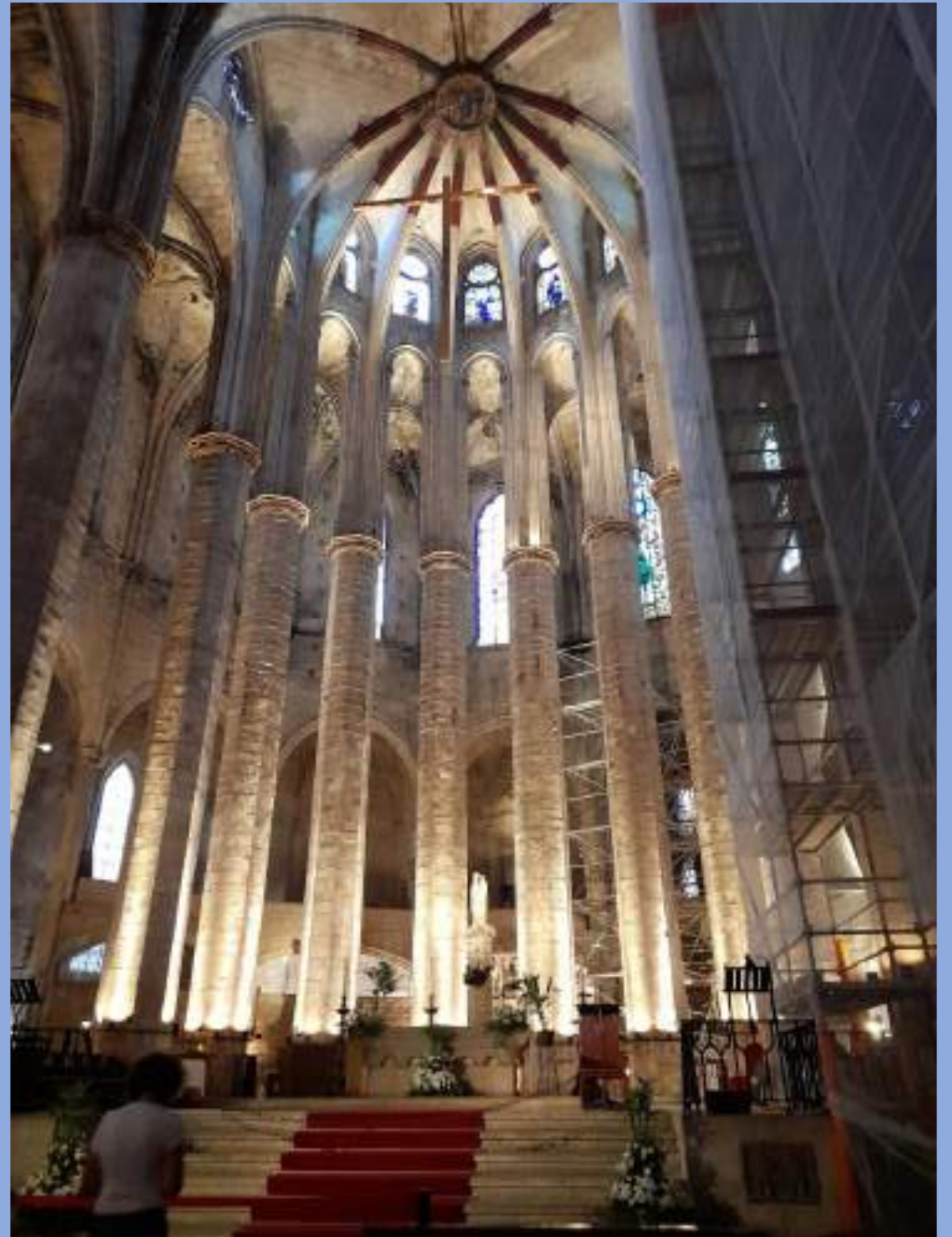
CULTURAL ACTIVITIES



Antoni Gaudí









Motivazioni che mi hanno portato verso quest'esperienza :

- La spinta verso nuovi campi della conoscenza, che possano arricchire il mio bagaglio umano e culturale
- La curiosità di apprendere i principi e alcune tecniche della pratica yoga, per sperimentarne direttamente i suoi benefici
- Lo stimolo all'incontro e al confronto con docenti di altri Paesi, che ho sempre trovato molto arricchente
- La necessità di provare a fornire una risposta a problematiche umane ed educative presenti nella gestione quotidiana scolastica, che si sono sicuramente aggravate negli ultimi anni





**Participants:
15 teachers from:**

Italy (Mantova!)

Estonia

Germany

Great Britain

Belgium

Checa Republic



La parola yoga deriva dalla radice sanscrita *yuj*, che significa «unione» (con il divino) ed è connessa con il latino « iugum», cioè giogo (liberarsi dal giogo di sensi).

Si tratta di una corrente filosofica e di una disciplina spirituale che utilizza una serie di pratiche specifiche volte a realizzare

I'UNIONE TRA CORPO, MENTE E SPIRITO, COSÌ COME TRA IL SÉ INDIVIDUALE E LA COSCIENZA UNIVERSALE.

L'origine della filosofia yoga si perde nella notte dei tempi ed è stato praticato per migliaia di anni . Viene riconosciuto come primo trascrittore di regole l'indiano Patanjali che nel suo Yoga Sutra nel V secolo a.c. organizza 195 massime scritte in sanscrito in cui descrive le fonti della concentrazione, i metodi per raggiungerla, i poteri soprannaturali che da essa derivano e la capacità di isolamento dell'anima.

Lo yoga originario è una pratica strettamente connessa all'induismo e al buddismo.

Mira al distacco dal mondo materiale e alla totale fusione della nostra mente e di tutto il nostro essere con l'Assoluto, che è il fine a cui deve tendere l'uomo e che gli permetterà di raggiungere la liberazione dalla sofferenza.

Questo potrebbe far pensare che lo yoga comporti l'adesione ad una fede religiosa alternativa e incompatibile con altre, in particolare con il Cristianesimo. In realtà, se spogliato del suo sfondo panteista, il fedele di qualunque religione può intraprendere , grazie ad un insieme di tecniche fisiche, respiratorie, di scoperta di risorse psico-mentali e di concentrazione, un cammino per ritrovare la propria interiorità, il proprio benessere psico-fisico e per aprirsi alla dimensione spirituale.

PERCHE' SI E' DIFFUSA E HA PRESO PIEDE LA PRATICA YOGA? QUALI SONO LE PROBLEMATICHE A CUI DA' UNA RISPOSTA?

- ❖ La cultura dei Paesi occidentali è intrisa di razionalismo , materialismo e soprattutto **si vive rivolti verso l'esterno , condizionati dalla civiltà dell'immagine.**
- ❖ **Abbiamo perso la capacità di ascoltare e parlare con il corpo**, nonostante il corpo sia diventato un feticcio da idolatrare e da valorizzare da un punto di vista estetico ed edonistico
- ❖ Molte persone di ogni età e condizione oggi giorno spesso registrano **sintomi di stress**, dovuto principalmente alla difficoltà di rispondere alle molte sollecitazioni e aspettative di comportamenti performanti caratterizzati dalla massima efficienza
- ❖ **Lo stress provoca squilibrio, ci destabilizza,** causando problemi significativi nella nostra vita sociale e interiore.



Lo yoga può contribuire a ri-creare equilibrio

La [ricerca scientifica](#) lo dimostra attraverso lo studio di ciò che accade nel sistema nervoso autonomo (SNA)

Lo stile di vita contemporaneo ci porta a sollecitare eccessivamente il sistema nervoso simpatico e molte persone sono in uno stato quasi costante di "lotta o fuga".



Un sistema nervoso simpatico sovraccarico porta a uno squilibrio che può creare nel tempo ansia, depressione, ipervigilanza e malattia.



Le sensazioni e le reazioni corporee ai fattori di stress interni ed esterni possono iniziare a dominare i nostri pensieri, lasciandoci in uno stato di malessere.



Gli studi hanno dimostrato che lo yoga è un modo molto efficace per ripristinare l'equilibrio tra i due rami del nostro sistema nervoso autonomo – sistema nervoso simpatico e parasimpatico – riducendo le reazioni allo stress e conseguentemente migliorando il benessere psicofisico

La tradizione più familiare alla cultura occidentale e più diffusa è probabilmente **L'HATHA-YOGA** una branca dello yoga divenuta famosa come pratica antistress e che si occupa principalmente della padronanza del corpo .

I suoi aspetti spirituali comunque sono meno conosciuti.

L'Hatha yoga raduna in sé

- la pratica di **ASANA** (posizioni del corpo)
- la regolazione del respiro **PRANAYAMA**
- **LA MEDITAZIONE** finalizzata a raggiungere uno stato di chiarificazione interiore



COME PRIMO PASSO VENGONO PRATICATE LE ASANA, PAROLA SANSKRITA CHE VUOL DIRE “POSTURA”.

Il termine si riferisce specificatamente a tutte le posizioni o gli esercizi di Yoga che favoriscono la flessibilità e rafforzano lo scheletro, e i sistemi muscolare, ghiandolare e nervoso

Ogni asana ha un triplice effetto: **fisico, emotivo e psichico**, che permette alla persona di trovare o ritrovare un **equilibrio interiore.**







**OLTRE A FAMILIARIZZARE CON LE ASANA, E' FONDAMENTALE IL CONTROLLO DEL
RESPIRO: «Pranayama»**

dove **prana** si riferisce all'aria o energia vitale e **yama** è il controllo di quell'energia

Il nostro respiro riflette la condizione interiore della nostra energia, o prana.

Lo yoga insegna che la parola "prana" si riferisce a tre manifestazioni separate della stessa energia di base, di cui il respiro è la forma più esteriore

La pratica dello yoga agisce su ciò che può essere controllato: il processo fisico della respirazione

Per questo che sono progettate le tecniche di respirazione yoga.

Progressivamente , l'imparare a controllare la forza vitale nel proprio corpo permette di raggiungere: stabilità emotiva, calma profonda, vigore fisico

Anche piccoli progressi nel controllo del respiro possono significare molto.

Il corrispondente miglioramento del controllo mentale può aiutarci a mantenere la calma in mezzo a dure prove, a guarire gli altri con pace e gentilezza e a concentrarci con successo sul nostro lavoro.

La respirazione profonda e aperta accompagna un atteggiamento aperto e di accettazione nei confronti della vita.



Usando lo strumento del respiro è facile iniziare a imparare a controllare le nostre emozioni.

**Ciascuna delle tre fasi della respirazione: PURAKA KUMBHAKA RECHAKA
ha un significato psicologico speciale.**

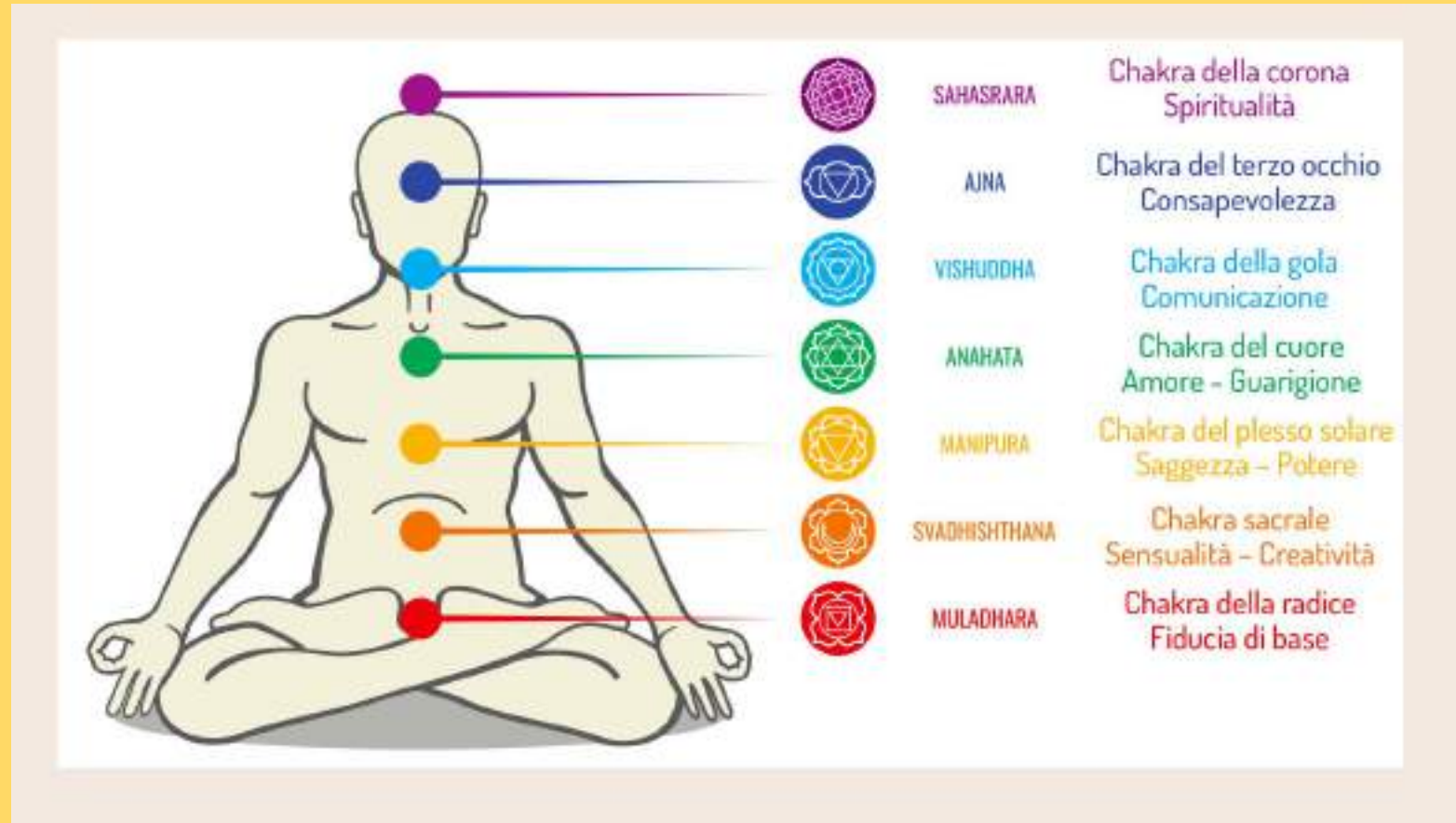
BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE YOGA



- 1. Migliora concentrazione e memoria**
- 2. Riduce lo stress e l'ansia**
- 3. Armonizza il corpo e la mente**
- 4. Favorisce il rilassamento**
- 5. Rafforza il sistema immunitario**
- 6. Regola la pressione sanguigna**
- 7. Stimola il metabolismo e la digestione**
- 8. Equilibra il sistema nervoso**
- 9. Sviluppa la consapevolezza di sé**
- 10. Prepara alla meditazione**

Infine le Asana assumono una connotazione più profonda, passando da semplici esercizi fisici ad una **pratica di Meditazione.**

Con un lento passaggio, le posizioni consentono di raggiungere uno stato in cui l'attenzione della mente si focalizza su ciò che compie il corpo, focalizzandosi sul chakra (uno dei 7 centri energetici) coinvolto nell'asana



L'approccio contemporaneo intende la meditazione come consapevolezza, uno stato di coscienza che consente all'individuo di cogliere l'essenza e la natura di ciascuna esperienza, in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e percezioni, momento per momento, in modo non giudicante.

L'attualizzazione di uno degli effetti della meditazione si deve agli studi di Jon Kabat-Zinn e della sua equipe di lavoro , presso la University of Massachusetts di Boston

Grazie alle sue ricerche la pratica di meditazione- mindfulness viene applicata attraverso un protocollo di Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) , un programma di trattamento basato su una combinazione di tecniche di meditazione- mindfulness e approcci cognitivo-comportamentali, che mira a ridurre la ricorrenza dei disturbi dell'umore, come la depressione e l'ansia.



Le applicazioni didattiche della pratica YOGA

Negli ultimi anni tra i bambini e gli adolescenti sono aumentate le problematiche relative a:

- un elevato livello di ansia da prestazione
- crisi di panico
- altre manifestazioni di difficoltà ad affrontare in modo sereno la quotidianità.

Facendo tesoro delle pratiche apprese al corso , sperimentate in prima persona, nelle mie classi ho applicato in alcune occasioni esercizi di respirazione , di rilassamento, attività per favorire la concentrazione sul compito e giochi per aumentare la consapevolezza delle cause dello stress, per non esserne dominati.



ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO



«4-7-8 CALM BREATHING EXERCISE»

[Guarda "Arrivare" - Come un minuto consapevole aiuta gli studenti ad arrivare in classe | Scuole consapevoli \(mindfulschools.org\)](#)



ESERCIZIO DI RILASSAMENTO CHE FAVORISCE LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE
« BREATHING BUDDY »



ATTIVITA' PER FAVORIRE LA
CONCENTRAZIONE SUL
COMPITO
« CREARE UNO SPAZIO PER
L'APPRENDIMENTO »

GESTIONE DELLO STRESS: GIOCHIAMO A «PALLE DI NEVE»:

- Riflettere e mettere nero su bianco una causa di stress (persona-situazione-compito-ambiente-oggetto)
- farne una palla da lanciare lontano da me
- lanciare le « palle» dei compagni
- leggere e condividere i messaggi (anonimi)dei compagni



VANTAGGI:

- AUMENTO CONSAPEVOLEZZA DI SE' E DELLE PROPRIE DIFFICOLTA'
- ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA CHE IN ALCUNI CASI I MOTIVI DI STRESS SONO COMUNI E SI POSSONO CONDIVIDERE
- DISCUTERE SU ALCUNE SITUZIONI SENZA COINVOLGERE I DIRETTI INTERESSATI AIUTA LE PERSONE A DECENTRARSI E A CONSIDERARLE DA ALTRI PUNTI DI VISTA



**Preso nel vortice degli affari e degli
impegni**

**ognuno consuma la propria vita
nell'ansia di ciò che accadrà
e per la noia di ciò che ha.**

**Chi invece dedica ogni attimo del
suo tempo alla propria esperienza,
chi dispone la propria giornata
come fosse la vita intera ,
non attende con speranza il domani,
né lo teme.**

Seneca, De brevitae vitae 7



namasté

/'nämə, stā/ noun

My soul honors your soul.
I honor the place in you where
the entire universe resides.
I honor the light, love, truth,
beauty and peace within you
because it is also within me.

In sharing these things
we are united, we are the same,
we are one.