



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.552

Pagina 1/2

Posizione del loto, cane e albero lo yoga tra i banchi di scuola

mariagrazia, martedì 29 marzo 2011 - 09:50:27

È boom in Italia e negli Usa anche per i piccoli. Una volta alla settimana o articolato in veri corsi: da 5 anni c'è un accordo col Miur

di VERA SCHIAVAZZI

LO YOGA entra nelle scuole italiane. E, a quanto pare, funziona meglio del basket e della ginnastica artistica. Offre benefici fisici, ma soprattutto aiuta a concentrarsi e propone ai bambini "difficili" (troppo attivi, ribelli o aggressivi) una strada che potrà portarli a "sciogliere i nodi" e, chissà, anche a diventare degli adulti capaci di meditare. La disciplina indiana, nota già 2000 anni prima di Cristo, può essere praticata a livelli diversi: dalle "asana" (le posizioni di base, ndr) più facili fino, per chi ci crede, all'illuminazione dello spirito.

Una volta alla settimana in orario scolastico o addirittura, negli istituti più prestigiosi a Milano, Roma, Napoli e Torino, con corsi per madri e figli. Il protocollo che permette allo yoga di entrare in classe è stato firmato dal Ministero dell'istruzione con le principali associazioni italiane della disciplina orientale già cinque anni fa. A Barletta, in Puglia, è nata proprio allora una delle esperienze più solide d'Italia, quella del circolo didattico "Savio" guidata da Maria Rosaria Dibenedetto, un'insegnante di lettere che a un certo punto della vita ha deciso di tentare nuove strade. Ma anche a Reggio Emilia, negli asili e nelle scuole d'infanzia più premiate del paese, lo yoga viene praticato fin dai tre anni, come accade alla "Filastri": "Non è astratto come potrebbe sembrare - dicono maestre e genitori - è una pratica concreta, che fa bene ai bambini, non li annoia e non li stanca".

Così, tra poco, prima a Ragusa (dal 30 aprile al 1° maggio nel seminario promosso da Yogabimbi) poi in un convegno internazionale a Merano (dal 6 all'8 maggio) educatori e specialisti si incontreranno per stabilire linee comuni. "Lo yoga è diventato più "laico" - spiega Guido Gabrielli, direttore dell'edizione nostrana di Yoga Journal, costola del periodico americano - Fino a non molti anni fa, sembrava il patrimonio di pochi adepti. Ora tutti, o quasi, hanno capito che non si tratta di una religione, ma di una disciplina che può dare benefici fisici e di altro tipo. In 4 anni le scuole migliori sono passate da poco più di 600 a 900 e la maggior parte dei giovani laureati si dice interessata a saperne di più, mentre è in crescita il numero di ragazzi, e di maschi, che frequentano i centri specializzati". E nascono organizzazioni come il Rye di Venezia, sul modello francese, che si occupano di bambini: "Lo yoga - dicono - aiuta nel rapporto con i coetanei, nella consapevolezza di sé e del proprio corpo, nella coscienza del respiro, spesso difficile per i piccoli e per gli adolescenti, nella calma e nella concentrazione".

Intanto, la disciplina spopola negli Stati Uniti, dove il Wall Street Journal ha dedicato un reportage alle scuole e alle università che, come la Paul Ecke Elementary School in California o le scuole ebraiche newyorchesi At Chabad, dove al tradizionale "om" dello yoga è stato sostituito un più ortodosso "shalom".

Non resta che attendere. Se è vero che le prime a "praticare" sono state le quarantenni italiane anni Ottanta, reduci da una stagione di femminismo rifluita nel privato, figli e nipoti stanno arrivando. Pronti a stendere il tappetino (a casa o nei centri riconosciuti dalla Federazione italiana di Sarzana) e a fare l'albero o il cane, senza chiudere la porta a trasformazioni più profonde.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.552

Pagina 2/2

(29 marzo 2011)

[Fonte](#)