

Prefazione

Quello dei bimbi non è il mondo incantato che qualche adulto immagina: certo ci sono bambini fortunati con buone scuole e buone famiglie, ma, in molte scuole, ci sono il bullismo, il conformismo, in molte case violenza e povertà. Troppe famiglie vivono gravi difficoltà che si ripercuotono sui figli, a volte manca perfino la gioia di vivere.

Lo yoga di Clemi Tedeschi non ignora queste realtà, parte da lì, dalle criticità che ha potuto osservare come insegnante elementare. Nasce da un sano realismo, da una forte ispirazione sociale e da un grande amore. Il suo yoga è teso a dare ai bambini, anche a quelli svantaggiati, gioia e benessere. Si propone di formare buoni cittadini, di crescere uomini liberi. Punta a valorizzare il potenziale di energia e di creatività dei piccoli e a creare un linguaggio che, usando le tecniche tradizionali yoga coniugate con l'arte, il gioco, la musica, la danza, dia ai bambini, a tutti i bambini, un cuore che sorride.

Non si insegna ciò che si vuole, non si insegna ciò che si sa, si insegna ciò che si è. Clemi è solare, positiva, propositiva, una instancabile lavoratrice e un buon esempio. Anche sul piano del sapere, però, non scherza. Trentasette anni di insegnamento nella scuola e tre decenni di insegnamento yoga le danno una rara competenza nell'avvicinare i bambini alla tradizione yogica. Unisce la conoscenza e la sensibilità maturata nello yoga al sapere pedagogico e progettuale, che le viene dall'esperienza didattica. Il suo approccio non ha nulla di un certo idealismo misticheggiante, che spesso sconfinava con la faciloneria, si basa sui bisogni concreti dei bambini che cambiano con l'età e le diverse dinamiche familiari e sociali, insegna un metodo con finalità chiare, pone al centro il benessere del bambino.

C'è chi afferma: "Il bambino è il nostro guru", Clemi dice che in ognuno di noi risuona il mondo, anche nel bambino, che sente le pressioni sociali e familiari e può avere mal di testa, incubi, sentirsi perso e infelice. Gli svantaggi economici e socioculturali di molte famiglie creano situazioni potenzialmente esplosive, in questi casi lo yoga-non giudicante è, per i bambini, quell'oasi di pace e serenità che nel mondo non trovano e che permette loro di trovare la forza per non sentirsi sopraffatti. Il loro entusiasmo verso lo yoga, il fatto che ne parlino in famiglia, spesso coinvolgendola, porta valori positivi nelle case, produce un'onda di fiducia e armonia. Lo yoga inoltre, attraverso il linguaggio del corpo e del simbolo, risulta un mediatore culturale molto importante in una società sempre più multiculturale, in scuole dove i bambini sono di diverse lingue madri. Per tutti è un rito che sublima l'istinto e canalizza l'energia, propugnando i valori fondamentali della pace, dell'interculturalità, dell'ecologia.

Uno dei grandi valori di questo libro è la sua praticità, risulta facile da usare, ha la capacità di coinvolgere sempre più insegnanti nell'includere lo yoga nei loro programmi. La speranza, l'augurio di Clemi, è che lo yoga entri nelle scuole, non più solo come progetto temporaneo, ma come buona pratica quotidiana, fonte di salute, benessere, creatività e socialità. Un augurio a cui mi unisco con tutto il cuore.

EMINA (EVRO VUKOVIC

Mi presento

"Cosa essere tu? Chiede il Brucaiffo ad Alice"

Ho un'esperienza trentennale nel campo dell'educazione infantile e dell'insegnamento yoga. Giovanissima moglie e madre accettai i primi incarichi temporanei nella scuola elementare e interruppi gli studi universitari per necessità. La nonna, che era stata la mia maestra, mi diede una spinta: «Ti aiuto a metter su casa se diventi maestra come me». Mi sembrò un'imposizione, oggi la considero un'investitura. Nonna Laura vedeva lontano, i bambini mi avrebbero presto conquistata.

Rammento l'episodio-chiave della capitolazione. Ricevetti un incarico di supplenza di alcune settimane in una classe seconda, avevo 19 anni ed ero impreparata, non ricordo contenuti e metodi d'insegnamento, sicuramente discutibili, ricordo la spontaneità, la simpatia immediata e le risate.

Una settimana dopo ricevetti un mazzo di fiori e un biglietto "*Grazie per la serenità che ha donato a Mario*".

Mario stava vicino alla cattedra, parlava poco e scriveva in modo stentato, ma ce la metteva tutta. Scoprii in seguito dalla madre che soffriva di enuresi notturna, ogni mattina aveva crisi di panico e dolori addominali, la maestra aveva ritenuto che le sue prestazioni fossero inadeguate e ne aveva richiesto un controllo psichiatrico. Nel periodo in cui lo ebbi con me, però, tutti i suoi disturbi erano spariti, era sereno.

L'insegnante titolare, al suo ritorno, si lamentò del mio operato: la classe era più vivace, lo svolgimento del programma insoddisfacente, la mamma di Mario agguerrita.

Me ne dispiacque, ma portai con me l'affetto dei bambini e una consapevolezza nuova. Il saldo era decisamente incoraggiante, restava da chiarire: cosa aveva funzionato con Mario? Me ne feci un'idea molto tempo dopo: si era instaurato un buon clima relazionale, lui e i suoi compagni si erano sentiti "accolti" così com'erano e avevano percepito una positiva aspettativa nei loro confronti.

Anche l'insegnamento yoga iniziò un po' per caso. Dopo tre anni di pratica, invitata a partecipare a una lezione di yoga da un'amica, ricevetti a sorpresa l'incarico di sostituire l'istruttore appena conosciuto che non se la sentiva più di proseguire ed era rimasto colpito dalla mia scioltezza. Accettai, nonostante fossi priva di un titolo, per non lasciare il gruppo di allievi senza guida e intrapresi subito un corso di formazione per prepararmi al compito.

Da allora non ho mai smesso di insegnare e, gradualmente, ho iniziato a differenziare i percorsi in base alle esigenze e all'età degli allievi: anziani, avanzati, ragazzi diversamente abili e, infine, bambini.

>>>> L'esperienza nella scuola

Nei primi anni di insegnamento mi ero preoccupata di acquisire conoscenze e di istruire gli alunni ma, di anno in anno, mi rendevo sempre più conto che serviva loro ben altro. Il disagio infantile cresceva e la scuola mi sembrava poco attrezzata ad affrontarlo. Aumentavano l'irrequietezza, l'aggressività, lo stress e perfino la depressione, diminuivano la capacità d'ascolto, di autocontrollo, di relazione, le abilità manuali e quelle motorie.

Tutti viviamo nel mondo e il mondo vive in noi e questo mondo si rispecchia in modo ancora più evidente nei nostri figli. L'incertezza, il consumismo, l'indifferenza, i conflitti interetnici, il bombardamento di parole e di stimoli producono turbolenza.

Una buona pratica pedagogica svolge una funzione compensativa rispetto alle criticità del contesto sociale. In uno scenario ideale, la scuola dovrebbe orientare le scelte individuali e collettive, perseguendo un'idea chiara di come aiutare i ragazzi a diventare buoni cittadini, persone responsabili, realizzate e complete.

Non sempre ciò è accaduto, in particolare non nelle riforme scolastiche di questi ultimi vent'anni. L'impressione è di una mancanza di visione e di un progressivo appiattimento della scuola sul modello della società odierna: è infatti prevalso un approccio conformista e utilitaristico, che promuove la scuola-azienda e l'alunno-contenitore, che va riempito al più presto di conoscenze.

Lo yoga è una pedagogia che da migliaia di anni tramanda una visione dell'uomo a tutto tondo (corpo, mente e spirito) e propone una pratica che produce benessere psicofisico, relazioni più armoniose, rispetto per la natura e per tutti gli esseri. Desideravo portare questa visione nella scuola con una proposta educativa che desse un senso ai contenuti di apprendimento, al loro crescere, al loro futuro. Agli inizi però i tempi non erano maturi per un inserimento ufficiale: la disciplina indiana ispirava diffidenza e, nei programmi scolastici, non c'era uno spazio specifico per proposte alternative. Mi impegnai quindi per molti anni a inserirla a piccole dosi, in attesa di poterlo fare con un progetto completo e ufficiale. Sentivo di aver raggiunto il grado di consapevolezza necessario e l'entusiasmo dei bambini mi spinse a perseverare.

Iniziare un gruppo di piccoli allievi è un'impresa epica, richiede conoscenza e rispetto per le loro esigenze di sviluppo, una fine tessitura di amore, allegria, fantasia e, soprattutto, tanta pazienza.

Nessun gruppo mi ha mai dato filo da torcere quanto il primo gruppo junior. Ottenni i primi risultati apprezzabili con i racconti e l'animazione teatrale. I piccoli allievi, abituati da televisione e videogame all'aspetto visivo della narrazione, si mostravano totalmente rapiti dalle storielle "dal vivo", dalla possibilità di interagire e di riviverle. Inventai così delle favole costruite su sequenze di posizioni.

Di volta in volta le prestazioni miglioravano, ma era necessario sviluppare la capacità di ascolto e l'armonia nella relazione tra i compagni. Decisi allora di proporre giochi e danze per aumentare la fiducia in se stessi e nel gruppo, per scaricare le tensioni, aumentare equilibrio e coordinazione, perfezionare lo schema corporeo, riconoscere e gestire le emozioni, favorire l'interiorizzazione.

L'idea di come doveva essere una seduta per bambini prese via via forma. Lo yoga a scuola mi appariva sempre più come progetto educativo globale, in grado di accogliere il bambino tutto intero con la sua curiosità, la sua dimensione corporea, la sua affettività e la sua creatività.

Oggi è possibile introdurre progetti di yoga nella scuola e inserire l'attività nei piani di offerta formativa. La disciplina indiana è una fonte di ispirazione per educatori, genitori e per tutti coloro che credono si debba iniziare a cambiare il mondo partendo dal benessere dei più piccoli. A tutte queste persone rivolgo il mio contributo.

