



Lorena Pajalunga

GIOCA YOGA
e
MINDFULNESS

Crescere in armonia e consapevolezza

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Lorena Pajalunga

GIOCAYOGA E MINDFULNESS

**Crescere in armonia
e consapevolezza**

Sommario

Prefazione	7
Introduzione - La mia storia, il mio impegno	9
1. LA PEDAGOGIA DEL CORPO DA ORIENTE A OCCIDENTE	13
2. IL “GIARDINO SEGRETO”, LA MIA PROPOSTA DI MINDFULNESS PER BAMBINI.....	23
3. GIOCHI E PRATICHE	83
4. SUI MITI, RITI E SIMBOLI	95
5. OCCIDENTALI’S KARMA E LA SCIMMIA NUDA PRESA A PRESTITO DAI SUTRA DI PATAÑJALI.....	111
6. NOTE PEDAGOGICHE DI UNA MAESTRA ALLE PRESE CON GIOCAYOGA©.....	129
7. STUDI SCIENTIFICI SU YOGA E MINDFULNESS	143
Ringraziamenti	151
Bibliografia.....	153
Indice	155
Nota sull’autrice	159

*“Tu lo sai che cosa sei?
Sei una meraviglia. Sei unico.
In tutti gli anni che sono passati non c'è mai stato un altro bambino
come te.
Le tue gambe, le tue braccia, le tue dita abili, il modo in cui ti muovi.
Potrai diventare uno Shakespeare, un Michelangelo, un Beethoven.
Hai le potenzialità per tutto.
Sì, sei una meraviglia.
E quando crescerai, potrai allora far del male a un altro che è, come
te, una meraviglia?”*

*Occorre lavorare – tutti noi dobbiamo lavorare – affinché il mondo
sia degno dei nostri figli.*

*Da *Chocolate caliente para el alma* di Pablo Casals,
traduzione dallo spagnolo di G. Carro, 2010*



Prefazione

Che sia un gioco

Di Ivano Gamelli*

“Il gioco non va posto solo accanto agli altri fenomeni della vita, al lavoro, alla realtà, alla serietà, all'autenticità, e ancora, alla morte, alla lotta, all'amore e al potere; il gioco sta di fronte a tutto questo per accoglierlo in sé, rappresentandolo. Noi giochiamo la serietà, giochiamo l'autenticità, giochiamo la realtà, giochiamo il lavoro e la lotta, giochiamo la vita e la morte. E giochiamo ancora perfino il gioco. Il gioco dona presente”.

Con queste parole il filosofo Eugen Fink, in un delizioso libro dal titolo *L'oasi del gioco*, ne illumina la reale dimensione, sottraendola ai tanti luoghi comuni riduzionistici nei quali spesso risulta costretta. Il bambino che gioca è il bambino che apprende. E non solo il bambino, poiché il gioco incarna — nel suo sperimentare, provare e riprovare, fare e disfare, ricomporre in forme sempre diverse — il processo proprio del *lavoro* come matrice dell'evoluzione della civiltà umana.

Che le occasioni di gioco libero dei bambini, agito con tutto il corpo, siano oggi tragicamente ridotte dallo stile di vita assunto soprattutto nelle metropoli (come pure quello degli adulti, deriso se non addirittura colpevolizzato in nome della richiesta di sempre più incalzanti performance produttive) è sotto gli occhi di tutti. Ben vengano dunque proposte come quelle presenti in questo libro, che è certamente dedicato allo yoga, inteso però qui — particolare importante — come *strumento*, e non fine, del gioco.

Dobbiamo alla passione e alla perseveranza di Lorena Pajalunga, fra le pioniere dello yoga per bambini in Italia, l'idea del *Giocayoga*, che contiene

* Professore di Pedagogia del corpo, Università di Milano-Bicocca – www.pedagogiadelcorpo.it

in sé tutti gli ingredienti di un maturo setting educativo: la sperimentazione corporea (sensomotoria direbbe Piaget), il piano simbolico (il “far finta di”, il richiamo ai miti, la possibilità data ai bambini attraverso vari espedienti pedagogici di accorgersi che ciò che appare rinvia a qualcos’altro non immediatamente presente) e la rappresentazione, il potersi raccontare e condividere nel gruppo dei pari sensazioni, emozioni, pensieri. Un setting dal quale, per inciso, avrebbero molto da imparare anche le proposte rivolte agli adulti.

Ho conosciuto Lorena quando ancora era una studentessa di Scienze dell’educazione presso l’università dove lavoro, e oggi, a distanza di anni, ne apprezzo, insieme ai miei studenti e studentesse, il contributo che porta nel laboratorio rivolto a future/i insegnanti della scuola primaria che conduce parallelamente ai miei corsi di Pedagogia del corpo.

Lo yoga non è più una disciplina esotica ed esoterica. Con il suo mezzo miliardo di praticanti nel mondo e un giro di affari di circa tre miliardi di dollari, si presenta oggi come una proposta transculturale, diffusissima in Occidente, che in quanto tale chiede di essere continuamente ripensata sulla base dei bisogni degli individui che costantemente cambiano. Più che di Maestri/e lontani e inarrivabili da venerare, vi è un gran bisogno di maestre/i e insegnanti da incontrare e rispettare nella quotidianità, che sappiano ricordarci, attraverso la loro leggera presenza educativa, che il *gioco dello yoga* può regalarci (ad adulti e bambini) un’occasione per divenire un po’ più consapevoli del nostro *corpomente* e, soprattutto, amorevoli nei confronti dei nostri limiti e delle nostre fragilità. Come ha scritto la poetessa Chandra Livia Candiani nel suo libro dedicato alla meditazione (*Il silenzio è cosa viva*): “Non cerco un percorso per essere lasciata in pace e, anche se lo conoscessi, non lo insegnerei mai. È meraviglioso lasciarci disturbare dalla vita, dagli altri e allo stesso tempo non restarne schiacciati”.

Introduzione

La mia storia, il mio impegno

Ci sono materie sulle quali la ragione non può portare lontano e in cui dobbiamo accettare le cose per fede. La fede in quel caso non contraddice la Ragione, ma la trascende. La Fede è una sorta di sesto senso che opera nei casi in cui la ragione non può competere.

GANDHI

La mia ricerca personale e la scelta di tutta una vita professionale sono intimamente collegate. In pedagogia vengono chiamate “figure fatali” quelle incontrate – casualmente o fortemente cercate – lungo la strada della nostra vita, che possiamo aver dimenticato o voluto dimenticare, ma che sono entrate nel nostro destino segnandolo irrimediabilmente.

È chiaro che i nostri genitori sono “figure fatali” di fondamentale importanza e, qualora non li avessimo conosciuti, tale mancanza rappresenterebbe un vuoto che ci accompagnerebbe per sempre.

Inoltre, le figure fatali sono buone o cattive e con noi possono essere state l’uno o l’altro. Possono averci insegnato qualche cosa di importante o da evitare, più per caso che per loro intenzione. Quello che mi è accaduto molti anni fa, nel 1989, ha molto a che vedere con questa riflessione del professor Duccio Demetrio nel corso di laurea in Scienze della Formazione presso l’Università di Milano Bicocca da me seguito.

Swami Satyananda, al termine di un lungo periodo trascorso nel Satyananda Ashram di Munger (Bihar), in India, a conclusione di una cerimonia di iniziazione in cui scelsi di prendere i voti come Karma Sannyasin (nel li-

gnaggio di Swami Sivananda) mi affidò la mia *sadhana* (strada, obiettivo, compito nel mondo individuato dal maestro), laddove la mia inesperienza e la mia giovane età non avevano ancora avuto modo di investigare le mie aspirazioni e inclinazioni più profonde: tornare in Italia e insegnare yoga e meditazione ai bambini.

In quel momento la mia reazione fu di totale spiazzamento: non amavo particolarmente i bambini e avevo deciso il mio futuro in un ambito che era molto distante dall'educazione e dalla pedagogia. Ma non è forse questo il senso più profondo di un'iniziazione? Quasi fosse la preparazione di un terreno che via via si adatta ad accogliere nuovi semi, ma che è già stato predisposto, "arato", di cui non si può più fare altrimenti se non seguire quella traccia profonda che qualcuno ha già delineato per noi.

Di fatto sono passati più di trent'anni, in cui memore più o meno inconsapevole di quell'impegno preso (con me stessa? Con il maestro? Con il mio ego che rifiuta la sconfitta?) ho ricercato in mille e una situazione, studiando, sperimentando, giocando con i bambini, quale potesse essere il metodo migliore per trasmettere loro il grande insegnamento che a mia volta avevo avuto la fortuna di poter apprendere.

La mia iscrizione alla Scuola di Mindfulness Counseling presso l'Istituto Lama Tsong Kapha di Pomaia (Pi) prima e al Master in neuroscienze e pratiche contemplative presso l'Università di Pisa poi hanno avuto ancora la stessa motivazione. Pomaia, inteso sia come luogo fisico che dell'anima, in tutto questo tempo ha avuto per me fondamentale importanza: riuscire attraverso la ricerca personale, la pratica e tutti i preziosi insegnamenti che in questi anni ho ricevuto. Questi hanno ulteriormente radicato in me la convinzione che i bambini sono grandi maestri di pratica interiore, che vivono secondo i grandi principi dell'etica universale e che apprendono in maniera facile e seria gli insegnamenti, se naturalmente questi sono passati loro con modalità, tempi appropriati al loro momento evolutivo.

Ho compreso che era una mia difficoltà quella di avere timore di insegnare loro pratiche meditative. Quando io stessa mi sono stabilizzata e non ho più vissuto con resistenza questa parte del sentiero,¹ solo allora, ho realizzato che i bambini non hanno nessuna difficoltà ad accogliere le pratiche, al

1 Secondo gli insegnamenti tradizionali dello yoga da Patañjali in avanti (dal I sec. d.C. al V sec. d.C.), è il culmine di un percorso che parte da insegnamenti prima etici e poi corporei. Solo una volta stabilizzati questi, la mente acquisisce quel quieto dimorare necessario per sperimentare poi il cambiamento, la trasformazione.

contrario, si sentono molto bene in questi momenti della lezione.

In questo lavoro il mio obiettivo è di raccontare prima di tutto le mie figure fatali o meglio, i miei Maestri, da cui ho ottenuto ispirazione filosofica e le pratiche poi rielaborate, necessariamente, per essere più vicina ai bambini. Per ciascuno di essi ho scelto la pratica per me più rappresentativa. Il mio primo libro, *Giocayoga*, è uscito nel 2007 su una mia ricerca iniziata nel 2003. Sentivo fortemente l'esigenza di approfondire, modificare e integrare quel prezioso libro (per me, almeno) che mi ha dato la possibilità di cimentarmi con la grande passione della scrittura e dello studio. Per questo sono profondamente grata a Patrizia Saterini che ha creduto in me quando di yoga per bambini non si era mai parlato.

Oggi, grazie a questo nuovo lavoro, ho la possibilità di integrare e comporre, come un mandala che va via via definendosi, tutte le parti sperimentate a lungo con i bambini e trasformate grazie al loro contributo, ma anche di parlare di mindfulness per bambini e di buddhismo.

Questi sono stati i miei compagni di viaggio negli anni, compagni intesi come materie di studi e mondi che inevitabilmente si aprono. Luoghi, persone, esperienze che entrano a far parte del mio mondo interiore e che, dopo tempi più o meno lunghi, si trasformano in pratiche per i miei bambini, sempre avendo come primo proposito quello di rimanere all'interno di tradizioni per me sacre e che mai vorrei stravolgere.

Le pagine che seguono rivestono la speranza di poter essere di aiuto a tutti gli insegnanti e gli educatori di buona volontà, praticanti o meno, che sentono il bisogno di impegnarsi in prima persona, ciascuno con le proprie modalità e le proprie peculiarità, con l'obiettivo autentico di ripensare a una forma di educazione rispettosa di ciascun bambino così come è, avendo a disposizione una tradizione lontanissima come quella dello yoga, ma al contempo estremamente fresca e attuale per i grandi temi che si incontrano. Spero così di aver realizzato la mia sadhana e di rendere omaggio al mio Guru.

Lorena V. Pajalunga



Incontro 1

C'È UN GIARDINO SEGRETO DENTRO DI ME

Nel profondo custodisco un piccolo giardino, cinto di solennità, che nessuna angoscia potrà più raggiungere, e se vorrai, di anno in anno, ne sposteremo più in là i confini.

RAINER MARIA RILKE

Obiettivi

Scopo del primo incontro, oltre a presentare brevemente le pratiche che andremo a fare (spesso utilizzo il mito di Matsyendra, il primo maestro di yoga), è di conoscersi instaurando un clima di fiducia reciproca e il desiderio di stare insieme in modo sano. Creeremo in questo primo incontro tutti insieme il nome della tribù e ciascun partecipante riceverà dal gruppo un nome segreto che potrà condividere solo con i partecipanti del gruppo stesso.

Nel gioco “telegiornale delle buone notizie”, che ripeteremo a tutti gli incontri, il desiderio è quello di far comprendere ai ragazzi che in tutti i giorni della nostra vita, se ci abituiamo a volgere al positivo la nostra mente, troveremo qualcosa di meraviglioso che ci è accaduto, a cui spesso non facciamo attenzione perché siamo costantemente distratti ed eccessivamente estroversi. Inoltre, la tribù appena costituita stabilirà delle regole per stare bene insieme e divertirsi nel rispetto di sé e degli altri.

Contenuti

Presentazione dell'insegnante e del programma “il giardino segreto”

Tutti i nostri incontri avvengono in cerchio, seduti a gambe incrociate. Le mie lezioni cominciano sempre in cerchio perché la sua forma rimanda all'archetipo del codice dei segnali materni.

La simbologia del cerchio è presente in tutte le culture che conservano un'impronta matriarcale e non è casuale che, presso gli indiani d'America, la “Nazione pellerossa” ritenesse di trarre la propria forza dalla consapevolezza di appartenere a un cerchio sacro:

Avete osservato che tutto ciò che un indiano fa è un cerchio e tutto cerca di essere rotondo? Nei tempi andati, quando eravamo un popolo forte e felice, tutto il nostro potere ci veniva dal cerchio sacro e finché quel cerchio non fu spezzato, il popolo fiorì.

L'albero fiorente era il centro vivente del cerchio e il cerchio dei quattro quadrati lo nutriva: l'est dava pace e luce, il sud dava calore, l'ovest dava la pioggia e il nord, col suo vento forte e potente, dava forza e resistenza.

Questo sapere ci veniva dal mondo dell'aldilà, con la nostra religione.

Tutto ciò che il potere del mondo fa, lo fa in un cerchio.

Il cielo è rotondo e ho sentito dire che la terra è rotonda come una palla e così sono le stelle.

Il vento quando è più potente gira in turbini.

Gli uccelli fanno i loro nidi circolari perché la loro religione è la stessa nostra.

Il sole sorge e tramonta sempre in cerchio.

La luna fa lo stesso e tutte e due sono rotondi.

Perfino le stagioni formano un grande cerchio nel loro mutamento e sempre ritornano al punto di prima.

La vita dell'uomo è un cerchio dall'infanzia all'infanzia.

E la stessa cosa accade con ogni cosa dove un potere si muove.

John Gneisenau Neihardt, *Arcobaleno fiammeggiante*, 1962

Utilizzo del bastone parlante, attribuzione del nome segreto personale e del nome della tribù

Questo gioco viene dalla tradizione dei Nativi Americani. Si utilizza un bastone abbastanza grande da poter essere impugnato con facilità. Il bastone sancisce il senso di appartenenza al gruppo, soprattutto se sono stati i bambini stessi a costruirlo e poi ad abbellirlo, decorandolo con nastri, fili, fiocchetti, piume ecc. Conferisce potere di parola a colui che lo impugna.

In cerchio i bambini si presentano passandosi il bastone parlante, anche raccontando qualcosa di sé che permetta anche agli altri di cogliere quegli aspetti caratterizzanti e unici di ciascuno, per esempio i luoghi della natura preferiti, gli hobby, le passioni, i colori ecc.

In questo modo ogni membro della



tribù potrà proporre il nome più adatto e originale per ogni partecipante.

Sarà il bambino stesso alla fine a dover approvare quello che meglio ricalda i propri gusti. Una volta deciso, l'insegnante ripete il nome al gruppo a voce alta e tutti insieme i bambini esprimono approvazione con un sonoro "Augh!", battendo sul tappetino la mano destra. Da questo momento in avanti ogni bambino, durante la lezione, sarà chiamato esclusivamente con il proprio nome segreto.

I miei bambini, per farvi meglio comprendere, in un gruppo che conduco da anni presso la mia scuola di yoga si chiamano: *delfino curioso, cane fedele, unicorno argentato, panda rosso...*

Il nome della tribù viene scelto insieme al termine di questa parte.

Surya Namaskar, il saluto al sole

È la pratica più dinamica proposta dallo hatha yoga.

È un esercizio ritmico praticato in una successione di dodici posizioni, associate a una respirazione profonda e ritmata.

Senza inserire momenti di ritenzione del respiro (da evitare con i bambini), si espira nelle posizioni di compressione del torace e dell'addome, si inspira in quelle di espansione del torace.

L'esercizio di tale pratica coinvolge la colonna vertebrale, tonifica gli arti, conferisce forza ed elasticità alle articolazioni ed esercita un ottimale massaggio sugli organi interni.

Unitamente ai benefici riscontrabili sul piano fisico, altri parimenti importanti e stimolanti sono rilevabili sotto l'aspetto simbolico.

Anche i bimbi più piccoli praticando tale posizione, dopo aver visualizzato l'energia e il calore del nuovo giorno e aver preso coscienza che la vita sulla terra è resa possibile grazie all'astro solare, possono afferrare tra le dita un raggio di sole e portarlo prima alla propria fronte, per avere pensieri luminosi, poi all'altezza del cuore, per ottenere azioni luminose, e infine donarlo alla terra, madre di noi tutti.

Io ho adattato questa pratica tradizionale, aggiungendo le seguenti espressioni a ciascuna delle dodici posizioni. Vengono enunciate a voce alta dai bambini mentre si esegue ogni asana.



Surya Namaskar, il saluto al sole

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. "Eccomi" | 7. "Alla natura" |
| 2. "Sono un raggio di sole" | 8. "Dono il mio calore alla terra" |
| 3. "Mi inchino per salutare la terra" | 9. "Mi ascolto" |
| 4. "Sono pronto" | 10. "Mi rispetto" |
| 5. "Porto la mia luce alle montagne" | 11. "Sono felice" |
| 6. "Agli animali" | 12. "E in pace" |

Al termine della pratica ritorno in shavasana, disteso supino, e ascolto di nuovo immobile e consapevole le sensazioni evocate dalla pratica.

Incontro 5

GLI EVENTI STRESSANTI

*“Non possiede parole, l'albero
Ma se sente parole gentili
porge più foglie al soffio del vento”.*

KO UN

Obiettivi

Prendere consapevolezza dei pensieri negativi e di come, cambiando prospettiva e riuscendo a essere meno giudicanti, possiamo mettere uno spazio tra noi e le emozioni negative. La pratica dello yoga e l'esercizio del disegno a testa in giù ci aiutano a comprendere meglio che il nostro è solo uno dei possibili punti di vista.

Contenuti

Rituale d'ingresso:

TELEGIORNALE DELLE BUONE NOTIZIE

In questa occasione racconteremo di quella volta in cui la nostra gentilezza è stata di beneficio agli altri.

Asana d'inversione: shirshasana

“Così, l'Uomo, posto com'è fra il Cielo e la Terra, deve essere considerato prima di tutto come il prodotto o la risultante dei loro reciproci influssi; ma poi, in virtù della duplice natura che gli viene dall'uno e dall'altra, egli diventa il termine mediano o 'mediatore' che li unisce”.

Interpretazione

Nello yoga si dice che la pratica inizia a testa in giù, quando imparo a osservare il mondo con un'ottica completamente diversa, capovolta.

Questo asana è denominato *rajasana*, la posizione regale, perché nel periodo nel quale lo sperimento mi pongo come un re che stia immobile al centro, avulso dal movimento che lo circonda.

Vivo le sensazioni che accompagnano quest'attitudine di presenza e ascolto.

Imparo a superare la paura di cadere, quando una parte della mia mente rinuncia, mi fa dire "non ci riesco".

Accetto tranquillamente l'eventualità di cadere o di sbagliare, perché questi eventi costituiscono una parte del gioco della vita.

Imparo a controllare e ridurre la fretta e l'ansia, scopro l'impegno, ma non esercito la "volontà a tutti i costi".

L'asana mi permette di sperimentare un equilibrio e un'armonia su tutti i piani dell'esistenza per far sì che scompaiano tutte le paure.

Pratica

Seduto sui talloni.

Mi piego in avanti, poggiando gli avambracci a terra; la distanza tra i gomiti deve corrispondere a quella fra le proprie spalle.

Le mani sono intrecciate, con i mignoli a contatto con il suolo.

Immagino che la base di questa posizione sia costituita da un triangolo equilatero, i cui vertici sono rappresentati da testa e gomiti.

La testa è bloccata, ma non sostenuta, dalle mani che poggiano a livello dell'area subito sopra la fronte, all'attaccatura dei capelli.

Sollevo le ginocchia da terra.

Raddrizzo le gambe ed eseguendo piccoli passi, avvicino i piedi al viso sino a quando la schiena sarà perpendicolare al suolo...

Osserveremo, con un po' di pratica, che i piedi si staccheranno "quasi" spontaneamente da terra, si avvicineranno dapprima ai glutei e poi si allungheranno verso l'alto.

Ora, infine, tutto il corpo è allineato, perpendicolare a terra.

Respiro lentamente e profondamente.

Quando deciderò di uscire dalla posizione, eseguirò gli stessi passaggi a ritroso e ascolterò le sensazioni, difficilmente descrivibili, seduto sui talloni, con la fronte a terra in posizione di shahankasana oppure nella posizione di shavasana completamente disteso a pancia in su.

La mancata attività fisica si tradurrà in un ascolto completamente inte-

riorizzato che supererà le sensazioni della fisicità corporea.

Per i bambini della scuola primaria la posizione di shirshasana risulta spesso eccessiva: propongo quindi di semplificarla utilizzando kukkutasana, ovvero "il galletto".



Meditazione: **METTA, L'AMOREVOLE GENTILEZZA**

Il primo passo per sviluppare maggiore consapevolezza su come parliamo e ci relazioniamo con gli altri sta nella nostra capacità di aumentare la nostra gentilezza. Semplicemente, durante le piccole pratiche meditative, con i bambini tutto è eseguito con tempi brevissimi, ma a loro sufficienti; si impara ad augurare il bene a noi stessi e agli altri.

*“Possa io essere al sicuro
Possa io essere sano e forte
Possa io essere felice
Possa io essere sereno e a mio agio”.*

Quest'attitudine permette ai bambini di entrare in contatto con i loro sentimenti. Li aiuta a inviare energia positiva e di guarigione a bambini in altri luoghi, ma anche a quelli più vicini a loro, per esempio compagni di classe con cui hanno un rapporto poco sereno. La pratica trascende barriere culturali, razziali, religiose; saranno poi i bambini stessi ad arricchirla e personalizzarla. Mi piace raccontare che Metta, la meditazione di amorevole gentilezza, possa essere scambiata tra figli e genitori in un piccolo momento di condivisione serale: ognuno potrà dedicare la pratica all'altro, guardandolo negli occhi o a occhi chiusi e ripetendo a turno la pratica: “possa TU essere al sicuro, possa TU essere sano e forte...”.

Compiti a casa:

DISEGNARE UN OGGETTO "A TESTA IN GIÙ"

Dopo aver ritagliato da un foglio di giornale l'immagine di un oggetto e averla incollata su un cartoncino, si ruota il cartoncino di 180 gradi e si chiede ai bambini di disegnare l'immagine, allenandosi così a vedere il mondo capovolto e comprendendo che il nostro punto di vista è soltanto una questione di prospettiva. Racconteranno poi la propria esperienza descrivendola dietro il cartoncino.

