

Yoga in classe Strumento di inclusione

Daniele
Nappo*



Portare lo yoga nella scuola, all'interno delle classi, coinvolgere non solo allievi e docenti ma anche i genitori, sia in orario scolastico che extra-scolastico, potrebbe essere un progetto di massima inclusività, oltre certamente alle caratteristiche di rilassamento e di concentrazione della disciplina. L'attività dev'essere vista come un percorso formativo e potrebbe offrire, sperimentandola in prima persona, strumenti da utilizzare in classe nella quotidianità; anche i genitori potrebbero vivere l'esperienza. L'obiettivo è la finalità educativa cioè come conoscere sé stessi mettendo all'esame il proprio corpo, prendendo consapevolezza delle capacità personali ma anche dei limiti, e assumendo l'errore come momento importante per migliorarsi. Il tutto potrebbe essere svolto in un gruppo-classe. Insomma lo yoga a scuola come risposta a un mondo frenetico e scatenato dove tutto passa velocemente da un'attività ad un'altra, dove bisogna essere multitasking. Certamente andrebbe data importanza alla formazione e alla competenza degli insegnanti in modo che possano proseguire le attività nel corso dell'anno scolastico, in maniera congiunta, perché lo yoga educa anche all'inclusione e all'accoglienza. I docenti avrebbero in questo modo nuove strategie educative e pedagogiche per gestire le situazioni di iperattività, i disturbi specifici dell'apprendimento, i comportamenti disadattivi o più in generale classi difficili. Lo yoga in classe insomma come educazione super efficace che accompagna passo dopo passo ad insegnare agli studenti come migliorarsi in qualsiasi cosa si faccia, con un programma che sia emotivamente coinvolgente e che insegni loro gli esercizi pratici per migliorare la condizione psicofisica. Indiscutibilmente non bisogna improvvisare, ma rivolgersi a professionisti.

*Scuola Freud Milano