

Crescere insieme nell'armonia e nell'inclusione: Semi di Yoga a scuola

*“L'infanzia è il miglior periodo della vita, e non ritorna.
I bambini sono i fiori più belli; possono far fiorire la nostra società.
Senza bambini, nessuna nazione può sopravvivere.
Abbiamo bisogno dell'aiuto di quei bambini che sono stati amati,
ben accuditi ed educati con saggezza,
se veramente vogliamo che la società migliori.
Non c'è miglior fondamento per una vita felice che un'infanzia felice”*
Swami Rama

Quando mi soffermo a pensare perché ho iniziato a condividere la pratica dello yoga con bambini e adolescenti, sento risuonare le parole di Swami Rama dentro di me e riaffiora alla mente la luce negli occhi di Swami Veda quando, nel Giugno 2012, annunciò a La Verna il primo Children Retreat, all'Ashram Swami Rama Sadhaka Grama, invitando tutta la comunità Ahimsin a partecipare.

Così come sorge spontaneo il ricordo dell'esperienza vissuta nel 2014, in occasione della seconda edizione del Children Retreat presso l'Ashram e sempre alla presenza del nostro amato Swami Veda. L'immagine di Swami Veda con i bambini è come un faro-guida che illumina e orienta la strada: non si insegna ciò che si sa, ma si trasmette ciò che si è.

Swami Rama e Swami Veda Bharati, da sempre, hanno incoraggiato bambini e ragazzi a avvicinarsi allo yoga fin dalla più tenera età, generazioni del futuro sulle quali è fondamentale investire, lasciando in loro qualche piccolo seme che possa, nel tempo e con cura, crescere e sbocciare.

Condividendo questi insegnamenti, l'Himalayan Yoga Institute di Firenze partecipa da molti anni a progetti di yoga nelle scuole primarie e secondarie, in collaborazione con il Comune di Firenze, e Comuni della provincia di Firenze,

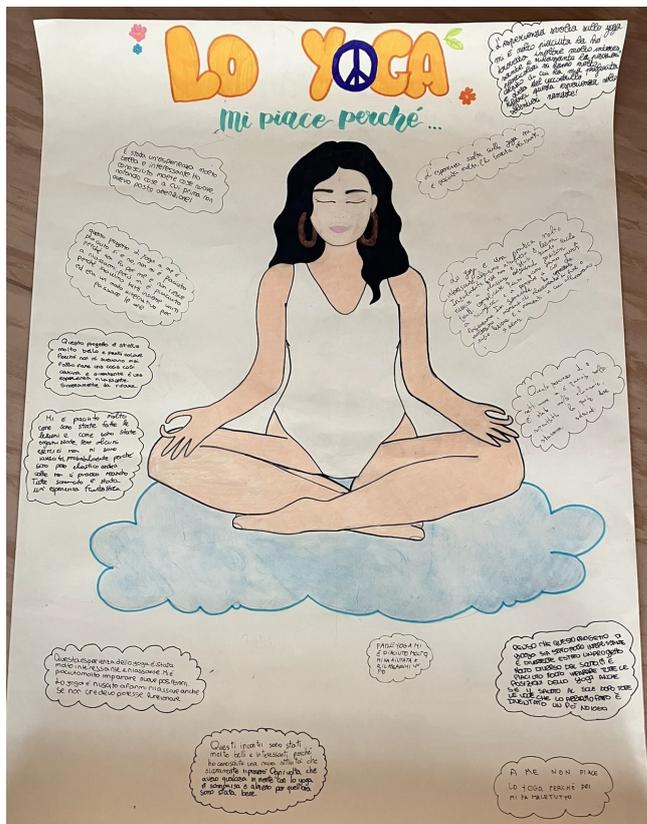
Uno dei progetti più conosciuti è *Tuttinsieme per l'integrazione* del Comune di Firenze (<https://educazione.comune.fi.it/pagina/inclusione-scolastica/laboratori-tuttinsieme>), dedicato a classi in cui siano presenti alunne e alunni con disabilità.

È difficile trasmettere, attraverso le parole, l'esperienza vissuta all'interno di questo percorso: lo sguardo e la gioia di bambini diversamente abili e non, nel sentirsi finalmente accettati e parte di un gruppo senza percepire differenze rispetto ai propri compagni, non possono essere raccontati, ma possono solo essere immaginati! E questo permette di percepire la vera forza e la potenza dello yoga, strumento per superare tutte quelle barriere che spesso la nostra mente crea: una “lingua universale” che tutti possono comprendere e che permette di entrare in contatto con l'altro e di capire che tutti siamo unici e irripetibili.



Attraverso semplici lezioni che si fondano sugli otto passi dell'*ashtanga yoga*, dove gli allievi fanno esperienza di un'attività che integra corpo-mente-respiro, la profondità degli insegnamenti della Tradizione Himalayana si esprime in tutta la sua pienezza e i suoi colori.

Lo yoga educa, trasforma, crea unione, sviluppa fiducia in se stessi, consapevolezza e autodisciplina; facilita la comprensione interculturale, la pace individuale e collettiva; permette l'accoglienza di ogni forma di diversità; sviluppa il senso di appartenenza al gruppo; favorisce l'inclusione e la partecipazione attiva di bambini e ragazzi disabili; propone modelli di relazione, nella classe e nella società, basati sui principi etici di non violenza, rispetto e tolleranza; sviluppa autostima, rafforza talenti, potenzialità e qualità e infine crea gioia.



L'esperienza di pratica di yoga con i bambini/ragazzi è un meraviglioso “specchio”, perché hanno molto da insegnare agli adulti e ci invitano a riflettere profondamente sulla qualità del futuro che vogliamo offrire loro. Allo stesso tempo, è una grande responsabilità: l'età delicata e la fragilità emotiva che bambini e adolescenti vivono, fa sentire quanto queste giovani generazioni siano sempre più alla ricerca di valori e punti di riferimento che possano dare loro un'ancora. La società in cui viviamo, sempre più competitiva, e la pandemia, hanno aumentato nelle giovani generazioni sensazioni di disagio, ansia e stress. Sentiamo molto l'importanza della trasmissione dello yoga quale strumento per offrire a bambini e ragazzi la possibilità di assimilare una pratica che li possa accompagnare e sostenere nella crescita, per costruire una personale filosofia di vita.

E di nuovo, appare il ricordo di Swami Veda, come un faro-guida che illumina e orienta la strada: non si insegna ciò che si sa, ma si trasmette ciò che si è.

“Lasciamo che nelle menti di tutti coloro che sono stati educati all'arte di diventare liberi dal conflitto, prevalga la pace”

Swami Veda