

PANE E CIOCCOLATA

Summer School ABA-VB
luglio 2017

LABORATORIO DI YOGA Referenti: Stella

Indicazioni generali:

- Struttura della seduta suddivisa in 4 fasi progressive di durata variabile:

Autonomie (togliersi le scarpe, cambiare la maglia, preparare il tappetino)

1. RESPIRAZIONE
2. RISCALDAMENTO MUSCOLARE
3. POSTURE DI YOGA
4. RILASSAMENTO

Autonomie (rinfrescarsi con salviette o acqua, cambiare la maglia, mettere le scarpe, riporre il tappetino)

I bambini accederanno in gruppo al laboratorio seguendo il proprio orario di classe, salvo indicazioni differenti.

Gli obiettivi specifici delle singole fasi della lezione verranno adattati o semplificati in base al livello curricolare e alle singole esigenze di ogni gruppo di studenti.

- Fase di respirazione: fase dedicata alla respirazione sempre a inizio sessione

Respirazione dal naso: inspirare dal naso (aria dentro) e espirare dal naso (aria fuori) corrisponde ad un ciclo di respirazione.

- Fase di riscaldamento e posture: assicurarsi sempre di garantire la sicurezza nei movimenti del corpo e arti.

Realizzare sempre movimenti del corpo lenti e fluidi, i movimenti del collo e della schiena dovranno sempre essere cauti e assistiti dall'adulto e/o sostenuti dall'uso di materiali se necessario, non creare mai nessuna compressione sulle articolazioni.

- Fase di rilassamento: fase dedicata al rilassamento sempre dopo la fase pratica come fase finale della seduta e di durata proporzionale alla durata e intensità della seduta totale.

Predisporre una situazione di rilassamento con musica di sottofondo rilassante e occhi chiusi.

PANE E CIOCCOLATA

In tutte le posizioni del corpo: schiena dritta, spalle aperte basse e lontane dalle orecchie, mascella rilassata.

Materiali necessari:

- Tappetino
- Vestiti comodi e larghi che permettano movimenti fluidi degli arti

Tempi della lezione:

1. RESPIRAZIONE
2. RISCALDAMENTO MUSCOLARE
3. POSIZIONI
4. RILASSAMENTO

Fase 1. RESPIRAZIONE

Obiettivo generale: acquisire la capacità di respirare in diverse modalità funzionali al rilassamento, stimolando la percezione della respirazione diaframmatica e la respirazione alta del petto.

Contare e respirare: nella prima fase imparare a respirare su imitazione e istruzione dell'adulto; poi imparare a contare e respirare autonomamente su istruzione es. "Conta 5 respiri". Eseguire sempre respiri calmi regolari e profondi. La pancia deve gonfiarsi come un palloncino (mettere un oggetto sulla pancia e monitorare il suo movimento legato alla respirazione).

Esercizi di respirazione:

- Respirazione (sdraiato): entrambe le mani sulla pancia.
- Respiro del leone: inspirare dal naso a fondo ed espirare dalla bocca emettendo il Suono "A" come se fosse un ruggito, sorridere, rilassando contemporaneamente collo e spalle, curvando leggermente la schiena in avanti assumendo postura con spalle rilassate e collo non troppo in avanti.
- Respiro del serpente: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca e naso contemporaneamente con le labbra socchiuse e denti a contatto producendo il suono

Fase 2. RISCALDAMENTO MUSCOLARE

Obiettivo generale: riscaldare ed allungare le diverse parti del corpo in preparazione agli esercizi e posture della fase successiva.

PANE E CIOCCOLATA

.....
La progressione degli esercizi di riscaldamento muscolare dovrà sempre avvenire partendo dalla parte inferiore fino alla parte superiore del corpo.

Esercizi di riscaldamento:

- Gambe: posizione seduta con gambe stese in avanti, schiena dritta poggiata al muro, piedi flessi e mani appoggiate sul tappetino ai lati del busto per sostenere la schiena

Postura: spalle rilassate lontane dalle orecchie.

- Piedi e caviglie: posizione seduta, schiena dritta poggiata al muro, movimenti in avanti e indietro.
- Ginocchia: posizione seduta, schiena dritta poggiata al muro, piegamento della gamba.

Piegare la gamba sollevando il ginocchio da terra avvicinando il più possibile il ginocchio al petto.

- Bacino: posizione seduta, schiena dritta poggiata al muro, gambe “a farfalla”, mani sulle ginocchia. Oscillare le ginocchia tenendo i piedi uniti pianta contro pianta.
- Spalle: movimenti su e giù; rotazioni in avanti e dietro: muovere le spalle assieme.
- Braccia e gomiti: braccia in avanti ferme con mani aperte; braccia ai lati con mani aperte; piegamenti braccia e toccare spalle (in avanti, lato, in alto).

Fase 3. POSIZIONI DI YOGA

1) POSIZIONE DEL BAMBINO e POSIZIONE DEL SASSO



Mani e braccia distese in avanti. Muovere in avanti le mani fino ad appoggiare la fronte a terra.

PANE E CIOCCOLATA

.....
Prompt fisici: appoggiare il palmo di una mano sulla fronte e l'altro tra le scapole: eseguire piccoli massaggi circolari con il palmo tra le scapole.

Transizione dalla posizione del bambino alla posizione del sasso portando le braccia ai lati del corpo con le mani vicino ai piedi, palmi in alto, spalle rilassate, ruotare la testa fino a poggiare la guancia a terra.

Ritorno dalla posizione del sasso a riposo: riportare braccia in avanti, ruotare la testa fino a poggiare la fronte a terra, mani sulle ginocchia e schiena dritta, entrambe le mani a fianco del ginocchio sinistro con palmi a terra per sostenere la transizione, sedere per terra oltre la gamba sinistra, portare le gambe sn e dx in avanti, schiena dritta e mani sulle ginocchia.

2) POSIZIONE DELLA PALLA



Sdraiato con piedi a terra e collo steso a terra

Portare le ginocchia al petto e abbracciare le ginocchia con le braccia mantenendo le mani unite.

Fase 4. RILASSAMENTO

- Corpo disteso a pancia in su con gambe larghe, palmi in alto e braccia aperte lungo i fianchi o in alto a stella, occhi chiusi.
- Adulto conta e fornisce modello per mantenere la regolarità del respiro stabilendo un ritmo lento e regolare.
- Osservare i movimenti della pancia durante la respirazione: assicurarsi che la pancia si muova gonfiandosi e sgonfiandosi a ritmo del respiro.
- Transizione dalla posizione di rilassamento a riposo: movimenti lenti e piccoli di mani e piedi, riportare le braccia lungo i fianchi e stirarsi braccia e gambe, rotolare sul fianco dx in posizione fetale e aprire gli occhi
- Transizione dalla posizione di riposo alla posizione finale: appoggiare i palmi delle mani a terra, sedersi in ginocchio sui talloni con mani sulle ginocchia, poi sedere a terra e gambe in avanti
- Dire "FINITO"

Buon rilassamento!!