Fiorella Pasquini   
Iscritta al quarto anno corso Alta Formazione ins.ti Yoga EFOA

**Pranavidya a scuola.**

**“LA RESPIRAZIONE E LA CONNESSIONE RESPIRO/INDIVIDUO”**

Tra le particolarità della respirazione ciò che mi ha da sempre attirata è il respiro fortemente collegato al concetto di VITA. Anche il cuore lo è: è già presente nella vita intrauterina così come il calore e i sensi, ma il RESPIRO no. Esso ha inizio (in maniera autonoma) nel momento preciso nel quale si diventa INDIVIDUI e ci lascia nel momento preciso quando individui NON LO SI E’ PIU’!

**I** **DIVERSI TIPI DI RESPIRO**  
Si distinguono tre diversi tipi di respiro:

a. il respiro interrotto ordinario, legato al conflitto tra Io e Mondo esterno quasi mai in sintonia, così da creare un respiro quotidiano interrotto, disarmonico, non fluido (forte connessione tra l’io e il mondo esterno e forte valenza emotiva del respiro);

b. il respiro spontaneo: quando si è in sintonia con il proprio ambiente (sintonia che in genere dura poco) il respiro si dice spontaneo. Esistono metodi yogici che aiutano a creare un respiro spontaneo (pranavidya e pranayama).

c. il respiro naturale: si attua quando l’individuo riesce a staccarsi emotivamente da tutto ciò che lo circonda, attua una pulizia dell’intorno, come durante la pratica yoga.  
Per attuare questo tipo di respiro occorre costanza e soprattutto liberarsi dai condizionamenti psicosomatici del nostro modo di vivere.

**IL RESPIRO E LO STATO EMOTIVO**  
Il respiro, a differenza del cuore, lo possiamo consapevolmente modificare: renderlo più fluido, interromperlo per più o meno brevi istanti (apnee), allungarlo, renderlo quasi inesistente, sottile. Soprattutto però, come abbiamo visto dai diversi tipi di respiro, esso è collegato al nostro STATO EMOTIVO.

**IL RESPIRO E IL PRANA**  
Il respiro varia in base allo stato fisiologico e psico-emotivo.  
Ad esempio, nell’impatto emotivo tende a bloccarsi: quando si verifica uno sconvolgimento emotivo il respiro si sospende. Quando invece la mente si concentra il respiro diventa sottile. Durante l’esecuzione di hobby, ad esempio, il respiro quasi non esiste più. Infatti il respiro è una delle espressioni di PRANA.

Nell’ HATHA YOGA, a differenza di altre scuole, si cerca di controllare il respiro anche attraverso la Vidya per arrivare a modificarlo e renderlo di qualità ossia consono a quello che si sta facendo. Il respiro è molto delicato perché condizionato da tanti elementi e si deve quindi adeguare a tante situazioni.

**RESPIRAZIONE E BAMBINI**  
Diventare CONSAPEVOLI della respirazione e poterla CONTROLLARE è uno degli aspetti fondamentali dello yoga. Ciò non è da confondere con il controllo delle emozioni (neanche il signore dello yoga: Shiva le controlla) ma le emozioni vanno riconosciute e utilizzate.  
Questo concetto mi sembra molto importante non solo per gli adulti ma anche per i bambini e i ragazzi.

**PERCHE’ PRANAVIDYA AI BAMBINI E AGLI ADOLESCENTI**  
Lavorando ormai da decenni con i bambini (ins.te scuola dell’infanzia e primaria) e imparando molto da loro, mi sono accorta che spesso sono travolti da ritmi quotidiani non consoni ad una crescita armoniosa parallelamente alla crescita e allo sviluppo delle capacità cognitive: si nota distrazione, agitazione, poca concentrazione. Bombardati da richieste e aspettative del mondo adulto, abbandonano poco a poco la consapevolezza sul momento presente.

**RESPIRAZIONE CONTRO LA DISPERSIONE IN CLASSE**  
Fare un lavoro sulla consapevolezza della respirazione li aiuta certamente a riconoscere i loro stati emotivi e mentali, a prendersene cura senza lasciarsi travolgere dagli stessi. E’ un lavoro sulla conoscenza di sé, sulla consapevolezza del momento presente, sull’attenzione; è uno strumento validissimo per incrementare i tempi di attenzione, concentrazione e facilitare i tempi dell’apprendimento scolastico.

**DIDATTICA E RESPIRAZIONE**  
Si programmeranno U.d.A. (unità di apprendimento) in base all’età e all’ ordine scolastico.  
 **SCUOLA INFANZIA**  
Per i bambini dai 3 ai 6 anni (Sc. Inf.) il lavoro sulla respirazione è legato a:  
- momenti in palestra durante la pratica psicomotoria (momento del rilassamento)  
- in particolari laboratori (Laboratorio di Lettura, Laboratorio Yoga Bimbi)  
- semplicemente in sezione quando si nota una dispersione di attenzione/stanchezza.

*Esempi di alcuni giochi respiratori:*  
- gioco del soffione;  
- gioco del palloncino;  
- gioco del soffio con piume;  
- giochi respiratori collegati a fiabe e/o storie fantastiche…

**SCUOLA PRIMARIA**  
Per i bambini dai 7 ai 10 anni U.d.A praticabili  
-in palestra (yoga per preadolescenti)  
-in classe quando si notano momenti di agitazione, stanchezza e perciò poca concentrazione.  
E’ sufficiente creare una PAUSA ed “entrare” in se stessi, osservare le propria respirazione guidati dall’ins.te (che spiega cosa osservare, come, perché). Si può “accompagnare” questa “centratura” respiratoria con una breve storia o fiaba mitologica.

**SCUOLA MEDIA INFERIORE**  
In quest’ordine di scuola si possono progettare a livello interdisciplinare U.d.A sulla respirazione a partire dall’anatomia che interessi quindi la fisiologia respiratoria umana per allargarla ad altri esseri viventi ed arrivare alla pratica respiratoria in scienze motorie con specifici esercizi.  
 Questo ordine di scuola è particolarmente delicato, dove i momenti di non attenzione sono numerosi e legati anche al particolare momento psico-fisico ed emotivo che stanno vivendo. Quando si notano momenti di agitazione, stanchezza e di poca concentrazione della classe, fare una pausa per ricaricarsi e “ricentrarsi” sul lavoro scolastico con più motivazione.  
  
*Esempi di esercizi respiratori:*  
Esercizi di consapevolezza della respirazione molto simili alla pratica yoga per adulti:

- il sospiro;

- ujjayi;

- sitali;

- respiro seguendo una sola narici alla volta;

- esercizi di respiro spontaneo.

Grazie all’ attenzione che diamo al respiro, i ragazzi rafforzeranno anche loro stessi.