



**I percorsi Yoga in Scena.
Metodo Yoga Attivo e Didattica Integrata**

di M. Antonella Tzirarkas

Introduzione

I percorsi **Yoga in Scena** sono stati pensati per rispondere a due grandi sfide della scuola di oggi: la sedentarietà in classe e il sovraccarico causato dall'uso prolungato di tablet e smartphone. Per rispondere a queste esigenze, il metodo unisce la ricchezza dell'attività in presenza a scuola a una futura estensione digitale: un programma di videolezioni online attualmente in fase di preparazione.

L'approccio utilizzato trasforma il movimento in un potente alleato dello studio. Muovendosi nello spazio, i bambini vivono sulla propria pelle i diversi contenuti curricolari: superano la teoria astratta esplorando materie come le scienze, la matematica e non solo, per poi tornare al banco pronti ad apprendere in modo spontaneo e divertente.

Non si tratta di una terapia o di una stravagante novità, ma della modernizzazione di una regola educativa senza tempo: **per imparare davvero, il corpo deve sperimentare prima che la mente possa comprendere.**

Questo principio unisce da sempre la grande filosofia del passato alle più moderne scoperte scientifiche. Già nell'**Antica Grecia**, si dice che Aristotele facesse scuola camminando all'aperto, convinto che il movimento fisico fosse la chiave per accendere il pensiero. Secoli dopo, la **psicologia infantile** con Jean Piaget ha confermato scientificamente questa intuizione, dimostrando che i bambini sviluppano l'intelligenza logica proprio muovendosi e toccando gli oggetti.

Questo legame tra corpo e mente è diventato il cuore della **pedagogia moderna** grazie a Maria Montessori, la quale ha provato che l'intelligenza cresce in sinergia con la manualità e l'azione, e tutt'oggi questo lungo cammino educativo trova ancora la sua espressione nell'**Outdoor Education**: le scuole all'aperto, che dimostrano come lo studio della scienza diventi davvero efficace solo quando nasce dall'esplorazione diretta dell'ambiente circostante.

Portare il movimento tra i banchi di scuola

Con il metodo Yoga Attivo e Didattica Integrata cerchiamo di portare questa grande tradizione pedagogica dentro le classi di tutti i giorni.

Prima di aprire il sussidiario, i bambini attivano il corpo. Usando le posizioni dello yoga (*asana*) possono, ad esempio, "diventare" forme geometriche o "simulare" le relazioni esistenti tra i vari componenti di un ecosistema.

Questo cambio di prospettiva rigenera l'attenzione della classe, riduce lo stress da schermo e aiuta gli alunni ad assimilare le materie scolastiche in modo più profondo, stabile e duraturo.

SEZIONE I. Fondamenti teorici e presupposti scientifici

L'approccio adottato dai percorsi Yoga in Scena si basa su tre pilastri convalidati dalle neuroscienze e dalle scienze dello sviluppo.

1. Intelligenza del corpo (Cognizione corporea o *Embodied Cognition*)

Il cervello impara meglio quando il corpo si muove. Il pensiero logico e lo studio non sono separati dai muscoli, ma crescono grazie alle esperienze fisiche nello spazio.

- **Come nasce il pensiero** - I concetti difficili nascono dall'esperienza pratica e dall'interazione con l'ambiente reale.
- **Il corpo prepara la mente** - Il movimento precede lo studio teorico: se la lezione del giorno ha per argomento "Il bosco", i bambini imiteranno gli animali con le posizioni yoga (*asana*). Questo movimento concreto prepara la mente a studiare meglio la teoria subito dopo.
- **Unità mente-corpo** - Sperimentare la geometria o le scienze con i muscoli rende lo studio d'aula semplice e intuitivo. *Yoga* d'altro canto significa letteralmente "**unione**", per cui unire, mettere insieme concetti e movimento, mente e corpo permette di guidare gli studenti verso una comprensione profonda, dove l'intelligenza motoria diventa la chiave per sbloccare (o riattivare) il loro potenziale cognitivo ed emotivo.

2. Ascolto interiore (Consapevolezza interocettiva)

Il metodo usa parole e immagini per insegnare al bambino a sentire i segnali del proprio corpo, come il battito del cuore o il respiro.

- **Capire le sensazioni** - L'insegnante yoga (in presenza o tramite le videolezioni) aiuta il bambino a collegare le sensazioni fisiche alle materie di studio (es. sentire il cuore che accelera per capire l'apparato cardiocircolatorio).
- **Attivazione del cervello** - Questo esercizio allena l'insula, l'area del cervello che trasforma i segnali fisici in emozioni stabili.
- **Imparare l'autoregolazione** - Il bambino impara a gestire le proprie emozioni attraverso due percorsi:
 - **Calmarsì (*Down-regulation*)** - Tecniche per ritrovare la serenità in caso di rabbia, paura o agitazione.
 - **Ricaricarsi (*Up-regulation*)** - Tecniche energetiche per superare la stanchezza o la pigrizia.

3. Uso utile dello schermo e attenzione focalizzata

Lo schermo, laddove utilizzato sia per l'audio che per il video, non è un intrattenimento passivo che distrae e stanca la mente. Diventa invece una mappa visiva pulita che aiuta a fare gli esercizi in modo semplice e immediato.

- **Guida visiva chiara** - Il video mostra la forma corretta della posizione yoga e la collega alla materia di studio (es. un animale, una forma geometrica, ecc.), evitando spiegazioni lunghe o confuse.
- **Schermo senza distrazioni** - Le immagini sono lineari e tranquille. Non ci sono stimoli frenetici, proteggendo il cervello dal sovraccarico digitale.
- **Mente libera per lo studio** - La chiarezza dei video aiuta l'attenzione e la memoria di lavoro del bambino. La mente resta fresca, riposata e pronta per la lezione teorica successiva.

SEZIONE II. Integrazione con i ritmi della didattica a scuola e a casa

I bambini devono stare seduti a lungo per ascoltare le lezioni, e questo richiede molta energia. Il metodo offre un ritmo fluido in cui il corpo sostiene la mente.

- **Ricarica di energia e ossigeno** - Stare seduti a lungo riduce l'ossigeno al cervello e abbassa l'attenzione. La pratica yoga iniziale riattiva la circolazione e prepara il corpo prima dello studio sedentario.
- **Mente attiva e pronta** - Lo yoga iniziale sveglia il sistema nervoso. Avendo già provato l'argomento con il corpo, il bambino è pronto a comprendere la teoria in modo più profondo.
- **Il movimento come base dello studio** - Il metodo non interrompe la didattica con una distrazione, ma ne diventa la colonna portante. Il movimento guidato (a scuola con l'insegnante yoga o a casa online) introduce l'argomento del giorno. L'esperienza fisica rende lo studio successivo più naturale e duraturo.

SEZIONE III. Nuove sfide educative e risposte del metodo

Gli studi scientifici recenti (2024-2026) dimostrano che la sedentarietà e l'uso scorretto della tecnologia hanno modificato l'equilibrio di molti bambini. Il metodo offre risposte chiare a queste quattro situazioni dello **stato attuale**, tenendo separati i momenti a scuola da quelli a casa.

1. Aiuto per l'attenzione e l'autocontrollo

- **Lo stato attuale** - I bambini fanno più fatica a concentrarsi e a gestire compiti complessi perché si muovono troppo poco nello spazio reale riducendo al minimo le esperienze concrete.
- **L'approccio Yoga in Scena** - Mostra l'argomento scolastico prima come movimento fisico e poi come concetto teorico. Questo doppio binario aiuta i bambini a recuperare (o potenziare) la capacità di attenzione e osservazione.

2. Contrasto alla pigrizia mentale da tablet e smartphone

- **Lo stato attuale** - La fruizione di video brevi, veloci e iper-interattivi abitua il cervello a ricevere stimoli pronti e passivi. Questo meccanismo riduce la fantasia, penalizza la capacità di concentrazione autonoma e innesca un progressivo degrado cognitivo.
- **L'approccio Yoga in Scena** - Il metodo non ha la presunzione di rivoluzionare abitudini consolidate, ma vuole offrire un'alternativa possibile. Lo schermo, quando serve, cessa di essere un intrattenimento passivo per diventare un motore d'azione. Lontano dalle logiche digitali iperstimolanti, questo approccio attiva il corpo e fa lavorare maggiormente la mente in modo più sano, preservandola da stanchezza e frammentazione cognitiva.

3. Superare l'ansia da prestazione (specialmente nelle materie STEM)

- **Lo stato attuale** - Molti bambini provano insicurezza o un blocco emotivo verso l'area STEM. L'insicurezza e l'ansia da prestazione verso le discipline scientifiche sono in costante aumento. I bambini faticano sempre più a sviluppare deduzioni logiche e senso critico, trovandosi disarmati anche davanti alla semplice comprensione di un problema di geometria.
- **L'approccio Yoga in Scena** - Il metodo risponde a questo blocco emotivo e cognitivo traducendo le formule astratte in azioni reali. Sperimentare le regole scientifiche con il corpo riduce l'ansia, riattiva il pensiero logico e trasforma la frustrazione in un'intuizione più immediata.

4. La guida dell'adulto e la co-regolazione

- **Lo stato attuale** - I bambini mostrano crescenti difficoltà nel calmarsi e nell'autoregolarsi in autonomia. Per ritrovare l'equilibrio emotivo e focalizzare l'attenzione hanno un profondo bisogno della presenza e della voce di un adulto che funga da vero e proprio punto di riferimento neurofisiologico.
 - **L'approccio Yoga in Scena** - Il metodo valorizza la guida dell'adulto in due contesti ben distinti e mai confusi tra loro:
 - **A scuola (in presenza)** - La scelta di attivare il percorso spetta alla sensibilità dei docenti. La maestra introduce l'attività alla classe e affida la conduzione all'insegnante Yoga che propone il metodo. Non si tratta di delegare, ma di collaborare: la maestra garantisce la continuità educativa e la conoscenza profonda delle dinamiche del gruppo, mentre l'insegnante Yoga modula la lezione offrendo un ambiente sicuro e focalizzato.
 - **A casa (online)** - L'estensione digitale tramite un programma di videolezioni dedicato è attualmente in fase di preparazione. Sarà un'opportunità totalmente facoltativa, pensata esclusivamente per le famiglie che desiderano progredire e dare continuità al metodo, offrendo al bambino un momento extra di benessere e approfondimento guidato insieme ai genitori.
-

Conclusioni

I percorsi *Yoga in Scena* nascono come un supporto pratico per la scuola di oggi, offrendo uno strumento concreto per affrontare la sedentarietà e il sovraccarico digitale che intercettano la quotidianità dei bambini.

Attraverso il metodo *Yoga Attivo e Didattica Integrata*, il movimento non è una distrazione, ma un canale per facilitare la comprensione delle materie di studio, aiutando a scaricare le tensioni prima di tornare al banco.

Questo approccio si rivela particolarmente utile per rispondere alle difficoltà di attenzione, concentrazione e apprendimento che oggi sono sempre più diffuse e generalizzate all'interno delle classi. Spesso, l'immobilità prolungata e l'astrazione pura della didattica tradizionale possono accentuare il disagio o il senso di insicurezza degli alunni. Coinvolgere il corpo in modo attivo permette invece di abbassare l'ansia e di rendere i concetti più vicini all'esperienza reale di ciascuno, offrendo a ogni bambino la possibilità di ritrovare la calma e i giusti tempi per apprendere.

In conclusione, l'obiettivo del percorso è semplicemente quello di affiancare gli insegnanti e le famiglie, fornendo un piccolo ma efficace alleato quotidiano per favorire il benessere psicofisico dei bambini e supportare il loro naturale percorso scolastico.

Bibliografia

1. **Barsalou, L.** (2008). *Grounded Cognition*. Annual Review of Psychology, 59, pp. 617–645. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093639>
2. **Shapiro, L.** (2019). *Embodied Cognition*.
3. **Diamond, A.** (2013). *Executive Functions*. Annual Review of Psychology 64: pp.135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
4. **Ratey, J. J.** (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*.
5. **Craig, A.D.B.** (2014). *How Do You Feel: An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self*. <https://doi.org/10.1515/9781400852727>
6. **Farb, N. et al.** (2015). *Interoception, contemplative practice, and health*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>
7. **Mahler, K.** (2019). *Interoception: The Eighth Sensory System*.
8. **Klimesch, W.** (2012). *Alpha-band oscillations, attention, and controlled access to stored information*. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.10.007>
9. **Twenge, J. M. et al.** (2018). *Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and associations with screen time*. *Emotion*, 18(6), pp. 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
10. **Tamana, J. A., et al.** (2019). *Screen-time is associated with inattention problems in 5-year-olds: Results from the CHILd Cohort Study*. *PLOS ONE*, 14(4), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>
11. **Porges, S. W.** (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*.