

Pratica Yoga & Benessere a Scuola

30 ore - formazione docenti

Il primo passo sul sentiero dello Yoga è comprendere i meccanismi della mente ed imparare a lasciare andare le abitudini non salutari, le percezioni erranee e le emozioni negative che creano sofferenza nel singolo e in chi gli sta intorno.

Successivamente il percorso è finalizzato a interiorizzare alcuni strumenti adatti allo scopo e utilizzarli in maniera integrata e coerente nella gestione della propria sfera di vita. Nel caso specifico è finalizzata al lavoro con i ragazzi.

Finalità Generali

Gli obiettivi generali della pratica Yoga, correlate al presente progetto, sono rappresentati da :

- Miglioramento della gestione personale dello stress e della fisiologica risposta a elementi esterni intercorrenti;
- Autosservazione della dinamica personale nell'avvicinamento alla “ zona limite” di stress e management dei personali elementi critici;
- Sviluppo di metodologia attuativa per il miglioramento della percezione e gestione emotiva di condizioni ambientali lavorative “a rischio”;
- Comprensione e Applicazione di Metodologie per riconoscere e contrastare la “Sindrome del Burn Out”;
- Sviluppo dell'ascolto empatico verso sé stessi e gli altri;
- Analisi personale e del gruppo di lavoro nel mantenimento di obiettivi comuni e nella gestione di problematiche all'interno del gruppo di lavoro in situazioni ad alto rischio di caduta della performance personale e lavorativa;
- Comprensione e Applicazione del sistema Mindfulness Stress Based Reduction (MSBR) per il superamento delle problematiche correlate al disequilibrio emotivo, allo stress e ottimizzazione del lavoro di gruppo;
- Applicazione coerente e integrata delle metodologie acquisite su sé e per l'altro;
- Reset;

1

Finalità Specifiche

Acquisizione di strumenti relativi allo Yoga e alle discipline olistiche attraverso una proposta in moduli intensivi al fine di amplificare la sedimentazione e l'acquisizione di nuove modalità di lavoro e promuovere l'interiorizzazione di esperienze di cambiamento e di osservazione che possano essere naturalmente trasferite non come concetti meccanicamente acquisiti ma come modalità operative all'interno di un circolo virtuoso.

Modalità Operativa

Si procederà utilizzando *moduli di pratica e di formazione* specifica che si estrinsecheranno in laboratori teorico pratici per il conseguimento degli obiettivi sopra citati in un processo flessibile, dinamico e coerente. Le 30 ore di attività saranno suddivise in 9 moduli di formazione intensiva di tre ore e mezza ciascuna da tenere nelle giornate di mercoledì e venerdì a partire da mercoledì 13 marzo 2019 dalle ore 15.00 alle ore 18.30.

Descrizione dei moduli Formativi

- **Modulo 1 - 13 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Introduzione alla filosofia Yoga, etica e condotta. Gli otto passi dello Yoga.
- **Modulo 2 - 15 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Il corpo come strumento di sviluppo dell'ascolto empatico verso sé stessi e gli altri; Asana (posizioni) e pranayama (tecniche di respirazione) per promuovere consapevolezza di sé e benessere psicofisico.
- **Modulo 3 - 20 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Meditazione e Neuroscienza. Ponti tra scienza e coscienza. Yoga Nidra e neurofisiologia dello Yoga.
- **Modulo 4 - 22 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Comprendere la mente. Apparenza e essenza della Mente. La Meditazione e i suoi metodi: Mente e Meditazione, Meditazione ed Emozione
- **Modulo 5 - 27 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Yoga nei traumi e nei bisogni speciali; i Gate Somatosensitivi; La pratica Yoga in relazione al superamento di momenti difficili; Gestione dell'elemento depressivo nel lavoro (trovare il proprio strumento personale per la gestione dello stress).
- **Modulo 6 - 29 Marzo 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Laboratorio di consapevolezza psicofisica per promuovere l'ascolto empatico verso se stessi e l'altro attraverso il respiro e il contatto consapevole. Respirazione e relazione con la terra (sorreggersi, crollare, molleggiare). ESPERIENZA: praticare il molleggio attivando la respirazione yogica completa (5 min. circa). Respirazione Posteriore. ESPERIENZA: Portare attenzione al proprio respiro posteriore attraverso il contatto delle mani del compagno sulla propria schiena (10/15 min. circa).
- **Modulo 7 - 03 Aprile 2019 (3 ore e 30 minuti)**
Mindfulness Based Stress Reduction: Tecniche di base.
- **Modulo 8 - 05 Aprile 2019 (3 ore e 30 minuti)**

Laboratorio di consapevolezza psicofisica per promuovere l'ascolto empatico verso se stessi e l'altro attraverso il respiro. Allungare l'espiazione - ESPERIENZA: osservare l'espiazione e lo schema respiratorio che scaturisce a seguito dell'allungamento dell' espiazione (5 min. circa); Il lato in ombra della montagna: introduzione alla pratica dello Yin Yoga per imparare a stare, creare e garantire lo spazio, lasciare che ogni persona faccia esperienza della propria verità attraverso l'innata saggezza del corpo sedendo nel momento presente.

Contatto consapevole: il dono della presenza - ESPERIENZA: poggiare le proprie mani sopra e intorno all'area in cui il compagno sente dolore (10/15 min. circa);

- **Modulo 9 - 10 Aprile 2019 (3 ore e 30 minuti)**

Dal conflitto all'ascolto: l'arte di comunicare - i sei mantra per la comunicazione di Thich Nhat Hanh, come nutrire le relazioni con amore e rispetto. Laboratorio di consapevolezza psicofisica per promuovere l'ascolto empatico verso se stessi e l'altro attraverso il contatto consapevole: il dono della presenza - ESPERIENZA: poggiare le proprie mani sopra e intorno all'area in cui il compagno sente dolore (10/15 min. circa).

NB

Nell'ambito di tutti i moduli la pratica Yoga (ove per pratica intendiamo lezione guidata), sarà alla base del programma in tutti gli incontri per dar modo da subito ai partecipanti di esperire lo Yoga nei suoi ambiti e comprenderne le potenzialità applicative.

3