

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 4

Artikel: Aprirsi al mondo

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001252>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Aprirsi al mondo

I benefici fisiologici dello yoga sono noti ai più: miglioramento della postura, flessibilità, forza e resistenza. Sui bambini che lo praticano regolarmente si possono osservare anche dei miglioramenti a livello di memoria, concentrazione, autostima e di sviluppo della propria forza di volontà.

Lorenza Leonardi Sacino, foto: Lucio Contino

«**A**lla fine della lezione di yoga mi sento come un uccello, leggera e in pace con me stessa». Alessia, 11 anni, frequenta da un anno le lezioni per bambini organizzate a Bienne da Chantal Grandjean, insegnante di yoga da quasi 30 anni. Il corso si basa sullo sviluppo e sull'apertura al mondo. Il bambino si fortifica attraverso il perfezionamento delle proprie percezioni, della motricità globale e fine e dell'orientamento. «Ho cominciato a fare yoga perché mi sentivo molto fragile e stressata. Prima mi capitava di rientrare a casa da scuola arrabbiata, magari per delle situazioni successive fra compagni. Le lezioni mi aiutano molto a calmarmi nel momento stesso in cui succede qualcosa di sgradevole e a sentirmi meglio», confida Alessia la cui saggezza inconsueta per la sua età è sottolineata anche dalla sua insegnante. L'obiettivo fondamentale di Chantal Grandjean è proprio quello di apprendere ai suoi piccoli allievi a calmarsi, rilassarsi, concentrarsi e, come dice la parola stessa, relazionarsi. Il termine yoga deriva infatti dal vocabolo sanscrito *yug*, che esprime il concetto di unione, equilibrio fra il corpo, il respiro e la mente. L'obiettivo principale dello yoga è di canalizzare quest'ultimo elemento e di sviluppare o mantenere uno stato di serena concentrazione.

Con rigorosa dolcezza

L'età ideale per iniziare lo yoga è tra i cinque e i sei anni, ovvero a partire dal momento in cui l'individuo non è più così concentrato su sé stesso ed è capace ad imitare gli altri. Al contrario di un corso destinato agli adulti, dove il principio fondamentale è quello della respirazione e della coordinazione dei movimenti con quest'ultima, le lezioni per i bambini sono caratterizzate da una grande creatività. «Con loro ci sono sempre delle sorprese. Anche perché i ritmi sono più rapidi e dunque occorre maggior disponibilità e vigilanza.» Per tutta l'ora, Chantal Grandjean non perde d'occhio un attimo i ragazzini. Controlla che eseguano correttamente gli esercizi e, all'occorrenza, interviene per evitare che si facciano male scivolando o scontrandosi. I suoi modi sono dolci e pazienti. Anche quando deve richiamarli al silenzio. Sempre fedele al suo motto: insegnare con amore. «Non dimentico mai comunque che i bambini hanno bisogno di punti di riferimento ben definiti. Una volta, durante una seduta successe il finimondo. Erano tutti sovraeccitati. Alla fine dell'ora dissi loro che così non andava e che il loro comportamento era riprovevole. Capiirono immediatamente il messaggio e nella lezione successiva assunsero un atteggiamento completamente diverso.» L'importanza della comunicazione e della manifestazione delle proprie sensazioni è un altro aspetto su cui insiste molto. Prima di congedarsi da loro, li raduna sempre attorno a sé. «È una sorta di valutazione, un'occasione per formulare a parole le sensazioni piacevoli o anche spiacevoli che il momento trascorso insieme ha suscitato in loro. È importantissimo, soprattutto alla loro età, riuscire a dare un nome alle cose positive e negative di cui sono protagonisti.»

Immagini e suoni

I rituali sono usati per immergere i partecipanti nella lezione e per scandirne la fine. L'immancabile indovinello ad inizio corso e l'irrinunciabile storiella al termine stanno particolarmente a cuore ad Alessia. «Ci divertiamo sempre molto ad indovinare a quale oggetto la maestra sta pensando, oggetto che poi utilizziamo per fare i primi esercizi.» Può trattarsi di un bastoncino di bambù, di una palla, oppure anche di una parte del corpo, come la bocca o i piedi. È ricorrendo ad immagini e suoni, prodotti soprattutto con il corpo, che vengono costruite le sedute. La musica, intesa come successione melodica di suoni, non è invece una componente fondamentale del corso. «Mi capita di usare degli strumenti a percussione ma non è una costante», spiega l'insegnante. A suo avviso, oggi i bambini vivono in un mondo cosparso di troppa musica, rumore e addirittura frastuono. A lungo andare, questi suoni diventano un sottofondo silenzioso che il cervello nemmeno più registra. Quando utilizza la musica, lo fa quindi con l'intento di trasformarla in un'indicazione, un supporto ritmico che i ragazzi siano in grado di sentire e soprattutto di ascoltare.

Una filosofia vecchia di 2000 anni

Dello yoga in generale, Chantal Grandjean apprezza particolarmente la relazione con tutto quanto è legato alla sensibilità, la scoperta delle qualità individuali e della bellezza interiore. Per raggiungere ed essere consapevoli delle proprie qualità occorre sviluppare l'autostima e la fiducia nei propri mezzi sin dalla più tenera età. Durante le sue lezioni i bambini hanno a disposizione molte occasioni per sentirsi unici ed importanti. Non sorprende dunque assistere a sequenze in cui ognuno, a turno, diventa insegnante e decide quale esercizio proporre agli altri. «Uno di questi bambini, al suo arrivo, soffriva di una grande mancanza di fiducia in sé stesso. Oggi è di-

ventato molto più aperto. Il mio obiettivo è che tutti abbiano l'impressione di essere riusciti a portare a termine qualcosa che appartiene soltanto a loro.» I complimenti e le lodi fanno parte di questa filosofia. Come pure l'assenza di giudizi, la spontaneità, la libertà e la messa in pratica del potenziale dei partecipanti. Tutti elementi che compongono lo spirito dello Yoga Sutra, testo di base scritto oltre 2000 anni fa da Patanjali in cui non si parla mai di ciò che è negativo ma, al contrario, si sviluppano le cose positive. «Grazie allo yoga, i bambini possono imparare a risolvere i conflitti in modo pacifico, trovando altre alternative all'aggressività che sembra ormai prevalere sul dialogo e sul confronto.» ■

Commento

Stimolare la fantasia

In un mondo in cui i bambini sono sempre più sommersi da stimoli provenienti da tutto quanto li circonda, i movimenti meditativi che richiedono attenzione e concentrazione sono più che mai importanti. Il lavoro di questa insegnante appare come un contributo prezioso in tal senso. Ispirarsi alla tradizione yoga è una scelta ragionevole e comprensibile. Gli esercizi fisici che spesso e volentieri traggono spunto dal mondo animale permettono al sistema yoga di stimolare la fantasia dei bambini. Una disciplina che è ed è sempre stata una tradizione molto aperta. Gli esercizi e i metodi concreti sono ancorati ad un perno di saldi principi di base ma possono essere adattati ad ogni epoca. Con l'andare del tempo, è stato mantenuto ciò che funzionava realmente e soppresso invece quello che non possedeva più alcun valore per gli adepti della disciplina. Questo perno di principi di base fu definito da Patanjali nello Yoga Sutra. Non bisogna dimenticare che i 196 aforismi contenuti in questi testi furono scritti come espedienti mnemonici per uomini che vivevano in totale isolamento ed ascetismo. Perciò, in questo contesto, il marchio yoga appare a miei occhi un poco problematico. Anche nel nostro ambiente culturale esistono dei buoni principi per aiutare i bambini a sentirsi bene e ad affermarsi nel proprio mondo di esperienze. Tutto ciò per dire che spesso il marchio in sé gioca un ruolo davvero marginale rispetto al lavoro e alla personalità dell'insegnante.



Martin Rumo lavora come collaboratore scientifico all'UFSPO ed è insegnante di yoga. Sin dalla più giovane età si dedica allo studio dello Yoga Sutra.

Contatto: martin.rumo@baspo.admin.ch



Thera-Band

Il fitness con Thera-Band a tutti i livelli e a tutte le età

Seguire regolarmente un programma focalizzato sulla forza è importante per praticare uno sport sano ed equilibrato. È necessario, inoltre, prevenire l'invecchiamento provocato dalla sedentarietà.

Il Thera-Band vi seguirà ovunque andiate, è semplice da utilizzare, efficace, offerto ad un prezzo molto conveniente.

Il Thera-Band può essere adattato ad ogni livello di capacità e di prestazione.



GYMSTICK™

**Semplicemente
geniale**

Per allenare tutto il corpo dal profilo della forza, della resistenza e della mobilità. Adatto per svolgere esercizi semplici o più complicati.

Cinque colori diversi rappresentano le varie resistenze a disposizione. Imballaggio pratico, contenente un DVD e il Gymstick Telescopic, che funge da estensore.

PER INFORMAZIONI

Importatore principale, **LMT** Wallisellen
Tel. +41 (0)21 711 11 45, lmt@lmt.ch
www.theraband.ch, www.gymstick.ch

www.LMT.ch



Il n. 1 nei pavimenti sportivi indoor

I pavimenti sportivi indoor con il marchio Floortec, denominati Gym, Multi, Swing e Vario-Floor, soddisfano da un decennio le esigenze di ogni disciplina sportiva e di ogni cliente. Gli sportivi e i proprietari di impianti sportivi apprezzano il comfort sia dei pavimenti a strati in poliuretano sia di quelli in parquet. Essi offrono una buona protezione in caso di caduta, sono molto resistenti e richiedono un minimo di manutenzione.

**SALUTE
SPORT
GIOCO**

**FLOOR
TEC**

Floortec SA, Kriens

Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec SA, Mühlethurnen

Bächelmat 4, 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec SA, Aarburg

Christelrain 2, 4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

www.floortec.ch

**POWER
breathe®**
"for anyone who breathes"™



L'allenatore
per i muscoli polmonari
per sportivi che vogliono
migliorare la loro forma.
Semplice. Con poco sforzo. Legale.

call: 044 461 11 30 www.powerbreathe.com



Spira™
www.Spira-Swiss.ch