

# A SCUOLA LASCIAMOLI MUOVERE

Attività e suggerimenti per la scuola  
primaria e secondaria di primo grado

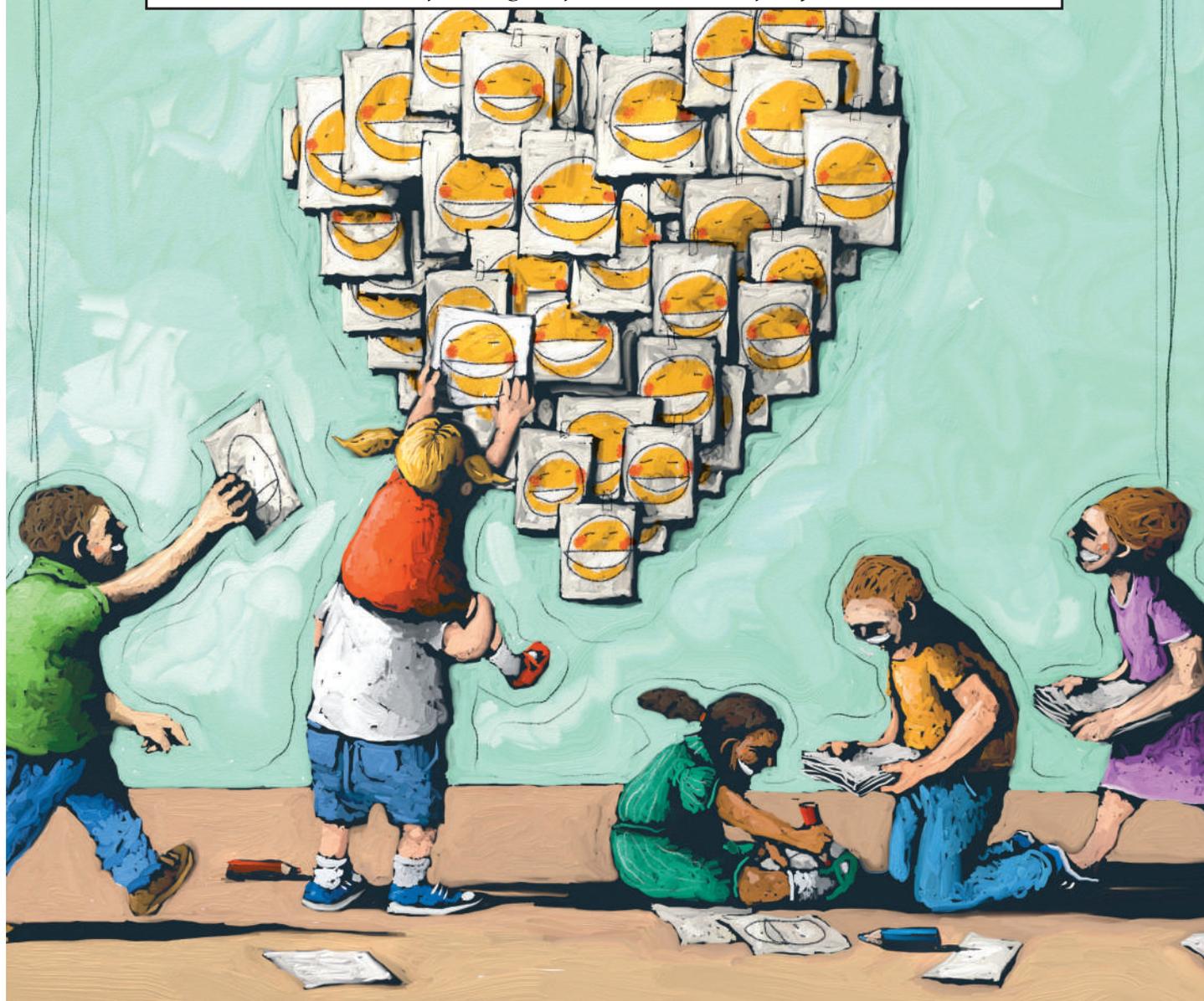


edizioni la meridiana  
[www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)

Lucia Suriano

# EDUCARE ALLA FELICITÀ

*Nuovi paradigmi per una scuola più felice*



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# 1

## Cocktail di risate

**Obiettivo:** portare il corpo a ridere per aumentare l'ossigenazione

**Strategia:** uso la capacità di immaginare lasciando emergere la giocosità infantile

**Luogo:** classe o giardino

**Durata:** 2-3 minuti

**Quando:** inizio giornata, cambio dell'ora, prima di una verifica per migliorare la prestazione o dopo per diminuire lo stress

### Procedimento

Immaginiamo di dover preparare un cocktail di risate: prendiamo in mano due bicchieri A e B, teniamo le braccia larghe e poi svuotiamo a turno A in B e viceversa accompagnando il movimento con l'espressione "eeeeeh eeeeeh" e infine fingiamo di bere e, bevendo, ridiamo "ah ah ah ah!", facendo ben attenzione ad alzare lo sguardo verso l'alto e ad aprire bene la mandibola.

Lo facciamo per almeno tre volte e possiamo inserire la variabile di fingere di gettare il cocktail addosso al compagno vicino.

# 2

## Clapping

**Obiettivo:** interrompere la monotonia di una lezione con l'uso del corpo e della voce

**Strategia:** battiamo insieme ritmicamente le mani per ridestare l'attenzione

**Luogo:** classe

**Durata:** 2-3 minuti

**Quando:** tutte le volte che mi accorgo che il gruppo inizia a distrarsi o che voglio riportare l'attenzione a me

### Procedimento

Batto ritmicamente le mani col seguente schema ritmico: 1-2 / 1-2-3 muovendo le braccia prima a destra e poi a sinistra, in alto e in basso, in senso circolare, aggiungendo il suono della risata "ho ho ha ha ha".

Posso far svolgere il clapping in piedi o da seduti a mia discrezione.

Posso far battere le mani su una parte del corpo: ad esempio batto "ho ho" sul petto, "ha ha ha" sulle gambe oppure "ho ho" sul banco e "ha ha ha" tra due vicini.

Ho libertà di inventiva per non rendere l'esercizio monotono.

# 3

## Specchio di risate

*(Da svolgere in coppie)*

**Obiettivo:** migliorare le relazioni, favorire il processo empatico

**Strategia:** lavorare uno di fronte all'altro ponendo attenzione ai movimenti anche minimi del compagno

**Luogo:** classe o giardino

**Durata:** 5-10 minuti

**Quando:** se ho del tempo maggiore a disposizione per creare un clima di classe armonioso

### **Procedimento**

Si può svolgere sia da seduti che in piedi. I due compagni, a turno, imitano tutti i movimenti e i gesti e le facce che l'altro fa sempre portando attenzione alla risata indotta che deve accompagnare ogni gesto.

L'insegnante darà il tempo e indicherà il momento in cui scambiare i ruoli.

## **4**

### **Il tiro con l'arco**

**Obiettivo:** scaricare la tensione e esorcizzare la paura dell'insegnante

**Luogo:** classe o giardino

**Durata:** 3 minuti o più

**Quando:** tutte le volte che l'insegnante ritiene dover ridestare l'attenzione e creare un migliore rapporto con il gruppo classe

### **Procedimento**

Immaginiamo di avere tutti a nostra disposizione un arco e delle frecce di diversi colori.

Invitiamo i gli alunni a fingere di imbracciare l'arco e di preparare la prima freccia rossa prendendola nell'arco (puntando l'insegnante che dovrà restare loro di fronte) "eeeeeeeh eeeeeeh eeeeeeh" al terzo step lasciar andare la freccia e ridere "ha hahaaahahaha".

Si può ripetere ancora per un paio di volte semplicemente, oppure dopo aver ripetuto si può far immaginare di cambiare colore alla freccia e prenderne una viola carica di gratitudine lanciandola verso l'insegnante o verso i compagni. Una freccia ridente che cura e non ferisce.

Questo è un buon modo per seminare, giocando, il sentimento della gratitudine.

## 6

### Auto-massaggio ridente

**Obiettivo:** far prendere consapevolezza delle parti del corpo, migliorare la circolazione, attivare il corpo

**Luogo:** in classe o in giardino

**Durata:** 5 minuti

**Quando:** inizio della giornata o verso le ultime ore di lezione per ridestare l'attenzione attraverso il corpo

#### Procedimento

Invitare gli alunni a sfregare le mani una contro l'altra e sentirne il calore, porre le mani a forma di conchiglia e guidarli a picchiettare, ridendo, le parti del corpo partendo col picchiettamento del braccio sinistro ad opera della mano destra dall'alto verso la mano, fare lo stesso sul braccio destro. Nella stessa modalità ridente scegliere di nominare le parti del corpo che i ragazzi dovranno massaggiare sempre con delicatezza (il collo, il petto, l'addome, la spalla destra, la spalla sinistra, le gambe...).

## 8

### Respiro e rido

**Obiettivo:** respirare correttamente e ossigenare corpo e mente

**Luogo:** classe o giardino

**Durata:** 3 minuti o più

**Quando:** a conclusione degli esercizi di risata indotta o tutte le volte che lo si riterrà opportuno

## Procedimento

Facciamo portare le braccia in fuori davanti al petto con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, inspirando stringiamo i pugni portando le braccia al petto e dopo qualche secondo di apnea far esplodere la risata riportando le braccia in fuori cercando di prolungare l'espirazione ridendo il più possibile. Ripetere l'esercizio per almeno tre volte.

# 9

## Respiro e mi rilasso

**Obiettivo:** portare calma e consapevolezza attraverso il respiro

**Luogo:** ovunque

**Durata:** da 2 a 10 minuti

**Quando:** nei momenti di eccessiva agitazione, per riportare calma e serenità in classe

## Procedimento

Si invitano gli alunni a portare l'attenzione al respiro portando le mani sul petto con gli occhi chiusi (ma se non riescono possono anche tenerli aperti). Impariamo a riconoscere se abbiamo un respiro calmo e profondo o agitato e superficiale.

Portando l'attenzione al respiro piano piano si diventa capaci di riportarsi ad uno stato di quiete grazie al respiro stesso. L'insegnante guida gli alunni nella respirazione stabilendo il ritmo dell'inspirazione e dell'espirazione che devono essere fatte con il naso (salvo raffreddore o altri problemi che impediscano l'utilizzo dello stesso).

Per aiutare il processo si può lasciare immaginare di raccogliere un fiore, portarlo al naso (inspirazione) per sentirne il profumo e riportandolo a terra (espirazione).

Oppure si può immaginare di avere un palloncino da gonfiare in una mano, quindi si chiede di inspirare e poi gonfiare delicatamente il palloncino (che potrebbe scoppiarsi se gonfiato con forza) e avanti così sempre più lentamente possibile.

# 10

## Goccioline di luce ridente

**Obiettivo:** rilassare il corpo attraverso una rotazione di consapevolezza

**Luogo:** classe o giardino

**Durata:** 5-10 minuti

**Quando:** tutte le volte che si riterrà opportuno dedicare del tempo alla presa di consapevolezza del corpo e del respiro

## Procedimento

In questo esercizio si fa ricorso all'immaginazione degli alunni per portare maggiore consapevolezza alle parti del corpo e attraverso questo esercizio riportare calma ed equilibrio, grazie all'azione del respiro.

In qualsiasi luogo si decida di svolgere questa attività di relax, si può chiedere agli alunni di assumere una posizione comoda e, soprattutto, che si abbia spazio a sufficienza, per rendere questo momento il più possibile personale.

Si invitano gli alunni a portare consapevolezza al respiro ed immaginare che poco più in alto rispetto alla propria testa ci sia una nuvoletta luminosa composta da tante goccioline di luce che piano piano scenderanno a rilassare le parti del corpo che il conduttore lentamente chiederà di visualizzare.

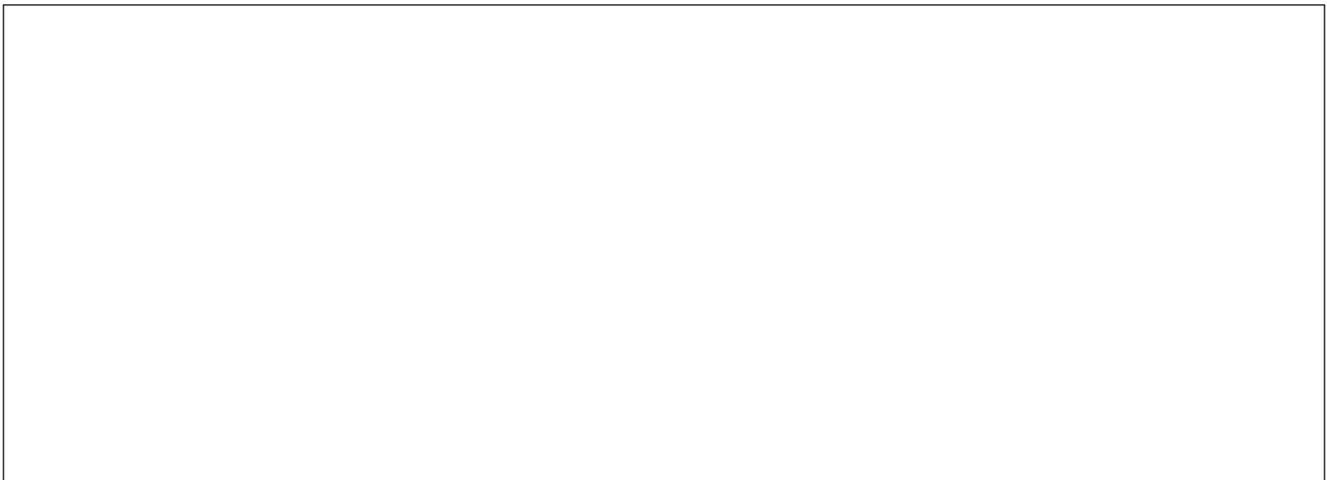
Dalla nuvoletta di luce che è proprio poco più in alto rispetto alla mia testa, una gocciolina di luce si stacca e scende ridente sul centro della mia testa portando sul mio corpo armonia e tranquillità. Mentre porto la mia attenzione al respiro e allo stato di calma che piano piano aumenta, ancora una gocciolina di luce scende e va a rilassare la fronte, che si distende e resta serena. Inspiro ed espiro profondamente. Una bella e grassotta gocciolina inizia a scendere e mentre si avvicina al mio corpo si divide in due goccioline che leggiadre si posano sugli occhi, portando un senso di leggera freschezza.

Ecco scendere a braccetto due luminose goccioline che si salutano e vanno a posarsi sulle guance e illuminano tutto il centro del viso... (procedere in modo più o meno dettagliato con lo scanning del corpo)

Si prosegue scannerizzando tutto il corpo, nominando tutte le parti di cui è composto, naturalmente tenendo in conto l'età, la disponibilità di tempo, la capacità da parte dei membri del gruppo di rimanere tranquilli.

A scanning concluso, far lentamente riprendere consapevolezza del corpo, invitandoli ad un vero e proprio risveglio, muovendo prima le mani e i piedi, gli arti superiori ed inferiori e poi riaprire gli occhi massaggiandosi il viso. Se sono sdraiati accertarsi che nessuno si alzi in piedi ma che ci si metta prima di fianco, poi seduti (approfittare di questo momento per un eventuale feedback) e infine alzarsi.

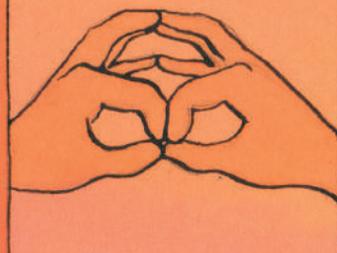
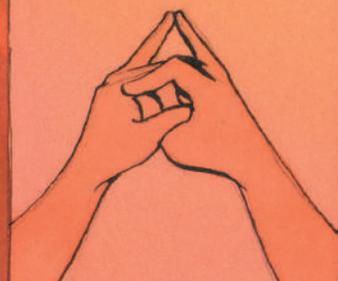
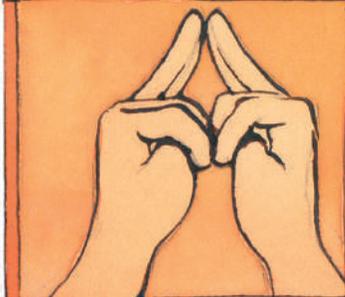
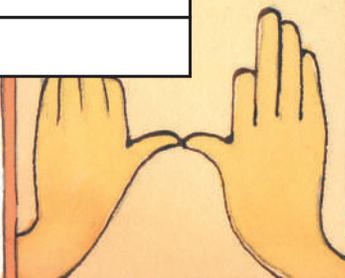
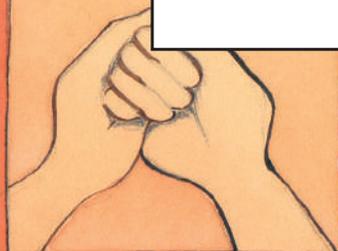
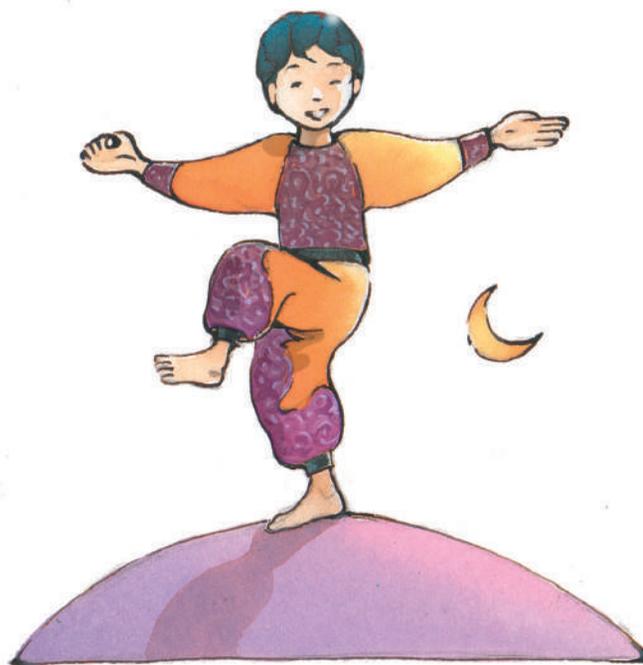
L'esperienza del relax, liberamente ispirato alla pratica dello Yoga Nidra, è bene sia fatta sempre a termine delle sessioni, anche se con tempi ridotti. Inoltre suggerisco un aumento del tempo di relax graduale, permettendo così a tutti di imparare a gustare il benessere del relax e l'importanza.



Didi A 'nanda Paramita'

# MUDRA: LO YOGA NELLE MANI DEI BAMBINI

*Esprimere le emozioni con i gesti*



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# Ecco i mudra!

In questo capitolo saranno descritti i singoli mudra. La descrizione seguirà lo schema:

**nome in sanscrito, traduzione /**  
"affermazione da ripetere" /  
**motivazione per la scelta / descrizione esecuzione /**  
**benefici**

## 1 Abhaya, senza paura

"Io non ho paura di nulla, l'amore cosmico mi protegge sempre"

*Motivazione:* faccio il mudra quando voglio sentirmi forte e protetto, libero dal timore, quando voglio diffondere amore e gioia.

*Esecuzione:* la mano destra è alzata all'altezza della spalla, il braccio è piegato e il palmo rivolto verso l'esterno con le dita unite in posizione verticale; la mano sinistra appoggiata in grembo o sul cuore. A volte al centro della mano in *Abhaya Mudra* si trovano simboli, come ad esempio la sillaba "Om" o la "svastica" (archetipo antichissimo, comune a molti popoli, di alto valore positivo).

*Benefici:* Mudra molto diffuso nell'iconografia buddhista, rappresenta il gesto del coraggio. Universalmente comune a molte culture, rappresenta la protezione, la benevolenza, la pace e la vittoria sulla paura. È il gesto più semplice di rassicurazione e benedizione. Calma la mente e favorisce la graduale scomparsa di conflitti interiori, attaccamenti morbosi, pensieri ed emozioni negativi.

Il bambino può farlo pensando di mandare amore, luce, gioia, pace, a tutte le persone, animali, piante, oggetti che gli sono cari o, sforzan-

dosi un pochino, anche a coloro verso i quali prova sentimenti conflittuali.

## 2 Adhi, primordiale

"Dentro le mie mani c'è l'universo. Le mie mani brillano come scintille di stelle"

*Motivazione:* faccio il mudra quando voglio sentirmi protetto e al sicuro.

*Esecuzione:* con i palmi rivolti verso il basso posiziona il pollice all'interno del palmo della mano toccando la base del mignolo. Chiudi le quattro dita sul pollice a pugno. La respirazione deve essere lunga e profonda.

*Adhi* significa "primordiale" la prima cosa esistita, l'*Adhi Mudra* è la prima posizione adottata dal neonato. Dentro alle dita è racchiuso il pollice che rappresenta l'universo: custodito nella protezione della Coscienza Infinita c'è tutto l'universo che è stato creato.

*Benefici:* aiuta a ridurre l'ansia e produce un senso di stabilità e calma, scaccia la tristezza, riduce la depressione e la paura facilitando la comparsa di poteri intuitivi.

## 3 Achala Agni, fuoco eterno

"La mia volontà è forte come il fuoco"

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio aumentare la mia forza e accettare il mio dolore.

*Esecuzione:* metti le mani a pugno con pollice e indice estesi. Allinea le mani in modo che i pollici, gli indici e nocche delle dita si tocchino. Porta le mani orizzontali davanti al cuore.

*Benefici:* aiuta la digestione del cibo e la digestione emotiva delle esperienze (indicata in caso di perdite importanti), aumenta la determinazione e l'autostima.

## 4 Anjali, offerta, dono, saluto

"Con la mente e col cuore saluto l'amore infinito che c'è in te"

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio calmare i miei pensieri ed emozioni e sentirmi unito agli altri.

*Esecuzione:* viene eseguito premendo i palmi delle mani che vanno a toccare il centro della fronte tra le sopracciglia e poi si uniscono all'altezza del cuore. Si usa per salutare la persona che abbiamo davanti rivolgendoci soprattutto alle qualità divine che risiedono in lei come in ognuno. Non si esegue nessun inchino, come a volte si vede fare, perché questo non è previsto nell'esecuzione corretta del saluto spirituale. I palmi delle mani che vanno a toccare il centro della fronte indicano la concentrazione dei pensieri positivi, le mani all'altezza del cuore indicano la dolcezza dei sentimenti con i quali si riconosce l'entità infinita che dimora nelle persone.

*Anjali Mudra* è uno dei mudra più universalmente conosciuti e usati. La radice "anj" significa adorare, onorare, celebrare. Si pronuncia la parola *Namaskar*: "Saluto con rispetto l'Entità Suprema che risiede in te".

Questo mudra racchiude in sé la magia potente del gesto puro, di una forma che, al di là di ogni parola, si fa veicolo di un sentimento davvero universale: riconoscimento, accettazione e ringraziamento che si rivolge all'altro non per una qualunque formula di convenzione sociale, ma per nobilitarlo nella forma e nell'essenza, riconoscendo in esso la sua più intima natura divina... Per percepirne l'incredibile intensità, non basta però il semplice gesto, come descritto dalle sole parole: devo "sentirlo" dentro, anzi devo percepire che è il sentimento a muovere il gesto, più che non il contrario. Se ben allineato con il mio intento, anche la colonna vertebrale si allineerà (soprattutto le vertebre cervicali) e tutto il corpo parlerà con sincerità ed emanerà un sentimento di nobiltà radiante, una "goccia di bellezza della vita".

Loredana Filippi

*Benefici:* allevia lo stress, centra l'energia corpo/mente favorendo la connessione tra i nostri emisferi cerebrali e invoca la nostra e l'altrui radiosità. Migliora la flessibilità di mani, dita e polsi. La posizione di questo mudra agisce già da solo come un toccasana per il cuore permettendo un riequilibrio interiore e generando umiltà, reverenza, devozione.

Un amico al ritorno dall'Africa mi parlava di un professore universitario che narrava di aver notato un inspiegabile miglioramento dei suoi disturbi cardiaci da quando aveva cominciato a usare questo mudra frequentemente.

## 5 *Apan, aria che si allontana, purezza*

"Il mio corpo è puro"

*Motivazione:* lo eseguo quando sento che il mio corpo ha bisogno di eliminare le tossine e quando voglio energia e armonia.

*Esecuzione:* si esegue unendo le punte di pollice, medio e anulare di ogni mano mentre indice e mignolo restano distesi.

*Apana*, letteralmente "aria che si allontana"; è il mudra del gesto dell'aria vitale chiamato anche "mudra della digestione". *Apana* è un'aria vitale associata alla parte inferiore dell'addome, si muove verso il basso e verso l'esterno e controlla l'eliminazione delle scorie.

*Benefici:* mudra energizzante, stimolante e purificante, aiuta in casi di stitichezza e flatulenza, anuria e assenza di sudore. Notevole l'effetto depurante su fegato e intestino grazie al quale sviluppa tranquillità, armonia interiore e pazienza, qualità importanti quando il bambino deve affrontare difficili prove. Antinfiammatorio delle vie urinarie, espettorante, aiuta anche nei casi di tumore. Dona ottimismo nel futuro e creatività.

## 6 *Apan Vayu, forza ariosa*

"Il mio cuore batte forte e pieno d'amore"

*Motivazione:* faccio il mudra per dare tantissima forza al mio cuore.

*Esecuzione:* è una combinazione di *Apan Mudra* e *Vayu Mudra*. Le punte del dito medio e anulare toccano la punta del pollice, il dito indice tocca la base del pollice, il mignolo è disteso. Si esegue con entrambe le mani con i palmi rivolti in alto. Si può fare anche senza l'uso dell'anulare per rendere l'esecuzione più semplice.

*Benefici:* chiamato “mudra del cuore” per la sua influenza sul cuore e sulla pressione sanguigna, viene anche definito mudra “salvavita”, perché irrobustisce il cuore, previene e cura sintomi come tachicardia, palpitazioni e gravi patologie cardiache. Riduce il contenuto di gas nel corpo. *Apan Vayu Mudra* viene considerato uno tra i più potenti mudra per stimolare le capacità di autoguarigione del nostro organismo: è una medicina per problemi di iperidrosi, mal di denti, mal di testa, vomito, acidità. Aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi.

## 7 Avahana, invocazione, richiamo

“Ho bisogno di te e accetto il tuo aiuto”

*Motivazione:* faccio il mudra quando sento che vorrei qualcuno accanto ad aiutarmi ma non ho il coraggio di dirlo.

*Esecuzione:* alza le mani davanti al viso, i palmi rivolti verso di te con i lati delle mani che si toccano, le punte dei pollici sono alla base degli anulari, le punte dei mignoli si toccano, le altre dita si allargano.

*Benefici:* aumenta la capacità di ricevere e la capacità di respirare correttamente. È importante eseguirlo quando c'è difficoltà ad accettare il bisogno dell'aiuto degli altri.

Dà senso di radicamento (*grounding*) e centratura, aiuta la digestione e l'assimilazione. Genera devozione e connessione con l'infinito.

*Avahana Mudra* fa parte di una serie di 4 mudra, chiamati i “mudra della dolcezza”, che uniti ad altrettante affermazioni e respirazioni sono di grande aiuto per la consapevolezza del respiro e della forza spirituale dentro il cuore del bambino.

I 4 mudra della dolcezza:

Espiro e ripeto: “io offro” (*Pushpaputa Mudra*), trattengo il respiro e ripeto “io mi fido” (*Vajrapradama Mudra*), inspiro e ripeto “io accetto” (*Avahana Mudra*) trattengo il respiro e ripeto “io ringrazio” (*Samputa Mudra*)

## 8 Bhairavii, Shakti, energia divina

“La più grande forza è nella pace del mio cuore”

*Motivazione:* faccio il mudra quando sento desiderio di chiudere gli occhi ed entrare nel mio mondo segreto, dove c'è l'anima.

*Esecuzione:* questo mudra fa parte della tradizione meditativa himalayana e ne esistono due versioni. Quando si appoggia la mano destra sulla mano sinistra (con i palmi rivolti verso l'alto) il mudra è definito *Bhairava* (o *Dhyana*) e rappresenta la forza maschile, il Dio Shiva; se la mano sinistra è sopra la destra, il mudra si trasforma in *Bhairavii* che è l'aspetto femminile della divinità.

*Benefici:* questo mudra crea equilibrio, un flusso armonico di energia. Induce una sensazione di abbandono e di pace. Molto efficace quando si prova paura o ansia.

## 9 Bhu, Madre Terra

“La terra mi sostiene e mi protegge”

*Motivazione:* faccio il mudra quando ho bisogno di sicurezza e sento gratitudine per i doni della terra.

*Esecuzione:* appoggia indice e medio delicatamente sul pavimento mentre le altre dita si piegano al centro del palmo della mano.

*Benefici:* il gesto della madre terra rappresenta la fiducia verso ciò che ci sostiene, verso il pianeta terra. Suscita un sentimento d'amore verso la terra che ci nutre e che permette la vita in tutte le sue forme. Crea senso di stabilità e connessione col tutto. Indicata per i bambini “ariosi” che hanno difficoltà a essere pratici e concreti.

## 10 Bhudi, equilibrio liquido

“L'acqua scorre dentro me come un fiume puro”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio sentirmi in armonia con tutta l'acqua del mio corpo e del pianeta.

*Esecuzione:* tocca le punte del pollice e del mignolo, estendi le altre dita e appoggia le mani sulle cosce.

*Benefici:* utile quando ci sono problemi di qualunque tipo nello scorrere dei fluidi del corpo come in caso di pelle secca, secchezza agli occhi, alla bocca, alla gola, ecc. Utile per i bambini che soffrono di enuresi notturna (pipì a letto) e hanno difficoltà a controllare il pianto; purifica i reni, utile in caso di cistite, dona splendore e vitalità a tutti gli organi.

### **11** Bhumisparsha, *toccare la terra*

“La terra mi aiuta a conoscere lo spirito”

*Motivazione:* faccio questo mudra per sentire la terra amica che mi aiuta a essere come Buddha.

*Esecuzione:* siedo nella posizione del fior di loto, con la mano sinistra sfiora la terra mentre la mano destra è appoggiata al ginocchio o in grembo.

Gesto della testimonianza; Buddha toccò la terra per invocarla a essere testimone della verità delle sue parole. La leggenda narra che Buddha, vicino a ottenere l'Illuminazione, fu attaccato dal demone Mara che gli domandò di mostrargli i suoi poteri. Buddha allora toccò la terra che, sgorgando acqua, spazzò via le orde demoniache.

*Benefici:* rappresenta fermezza, determinazione, l'unione dei doveri terreni di servizio sociale (simboleggiati dalla mano destra che tocca la terra) con la saggezza, simboleggiata dalla mano sinistra in una posizione di meditazione.

### **12** Brahma, *l'Infinito, colui che è grande e rende tutti grandi come Se stesso*

“Il respiro profondo mi dà forza infinita”

*Motivazione:* faccio questo mudra per sentirmi forte e respirare bene.

*Esecuzione:* si esegue seduti in una posizione comoda, concentrandosi sul respiro. Con i palmi rivolti verso l'alto e situati a livello dell'ombelico, posiziona il pollice all'interno del palmo della mano toccando la base del mignolo (come in *Adhi Mudra*). Chiudi le quattro dita sul pollice a pugno, poi unisci le nocche delle mani che vengono prima poste e poi premute leggermente contro l'osso pubico. Respira profondamente.

*Benefici:* *Brahma Mudra* simboleggia la coscienza onni-pervadente, aiuta a stimolare un respiro completo di tutte le aree polmonari, un respiro yogico, addominale, toracico, clavicolare. Attiva il metabolismo e ci connette al nostro potere personale rendendoci meno vulnerabili nelle situazioni inaspettate e difficili.

### **13** Bhramara, *l'ape*

“Volando sui fiori divento bello e sano”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando soffro di raffreddore e allergie.

*Esecuzione:* esegui con entrambe le mani. Posiziona il dito indice nel foro creato dall'unione della punta del pollice con l'unghia del dito medio. L'anulare e il mignolo restano estesi.

*Benefici:* il nome di questo mudra deriva da una figura della danza indiana, rappresenta l'ape, meraviglioso animale che ci aiuta a combattere le allergie col suo miele. Anche questo mudra produce lo stesso effetto perché ci protegge dalle allergie ai pollini e al cibo, in quanto aumenta la salute dell'intestino e attiva il sistema immunitario. Libera dalla congestione data dal muco nei polmoni e dalla sinusite.

### **14** Chin o Chinmaya, *la coscienza*

“La pace mi riempie il cuore, sono calmo e sereno”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio stare calmo e riflettere.

*Esecuzione:* *Jinana* e *Chin* sono i mudra più conosciuti dello Yoga, troviamo questo mudra nella raffigurazione di molte divinità induiste. Quando le dita puntano verso il cielo, il mudra è chiamato *Jinana*, quando puntano verso la terra, è detto *Chin* (ricezione della conoscenza). Unisci la punta del pollice e dell'indice come a formare un cerchio, le altre dita sono unite e allungate verso l'esterno della mano. Si esegue con entrambe le mani appoggiate alle ginocchia, palmi rivolti in basso.

*Benefici:* entrambi i mudra simboleggiano il collegamento della coscienza umana (l'indice) con

il divino (il pollice), l'unione tra l'uomo e il divino. Le tre dita allungate rappresentano i tre *Guna*, le qualità che mantengono l'evoluzione sia nel microcosmo che nel macrocosmo: *Tamas* (letargia), *Rajas* (attività) e *Sattva* (equilibrio e armonia). Il circolo chiuso dell'indice con il pollice raffigura il vero scopo dello Yoga ovvero l'unione dell'*Atman* (l'anima individuale) con il *Brahman* (l'anima universale). Questa semplice ma importante impostazione psico-neurale delle dita affina l'intelletto, riduce le distrazioni migliorando la concentrazione durante la meditazione. Le terminazioni nervose che emettono costantemente energia dalla punta delle dita formano un circuito che permette all'energia di tornare nel corpo e nel cervello. Quando le mani sono appoggiate col palmo verso il basso sulle ginocchia stimolano un *Nadi* che dà origine a un circuito pranico che equilibra l'energia delle zone più basse del corpo, risolve dalla depressione e suscita rilassamento.

### 15 Dharmacakra, ruota/veicolo del dharma

“Il mondo cambia sempre ma il suo cuore non cambia”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio sentire l'unione tra il mondo dentro di me e quello fuori di me, quando voglio sentire la sincerità del cuore.

*Esecuzione:* si toccano punte di pollice e indice di entrambe le mani. Tieni le mani davanti al petto, a sinistra il palmo rivolto verso il cuore, la mano destra rivolta verso l'esterno. Tocca col pollice destro il dito medio sinistro.

*Benefici:* facilita la respirazione profonda grazie all'apertura del petto, dona forza al cuore e ai polmoni; permette un equilibrio tra le forze del mondo materico e spirituale; rappresenta il punto d'incontro tra esse e rimuove l'apparente dualità. Riflette uno stato di devozione, amore cosmico. Si suggerisce al bambino di pensare a qualcuno (genitori, fratelli/sorelle, amici, maestre, ecc.) verso il quale vuole indirizzare la propria energia e collegarsi in modo profondo per amare, guarire o aiutare.

Chiamato anche “mudra del girare la ruota della legge”; in questa posizione entrambe le mani sono sollevate al petto, pollice e indice uniti a formare un cerchio, mostrando la posizione in cui il Buddha predicò il suo primo sermone nel parco dei cervi di Sarnath.

“Le mani formano due ruote. Nella mitologia induista la ruota simboleggia il completamento o la ruota della vita che ci guida attraverso una varietà di esperienze: il fatto che qui ci siano due ruote si riferisce all'insegnamento della reincarnazione. Il medio sinistro (saturno) rappresenta la transizione da questo mondo al prossimo – dalla morte alla nascita<sup>29</sup>.”

### 16 Dhyanyoga, meditazione che crea unione

“Sono immerso nella luce”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio scoprire il mondo misterioso che c'è dentro di me.

*Esecuzione:* si esegue seduti in una posizione comoda con entrambe le mani appoggiate in grembo, la destra appoggiata sul palmo sinistro, i pollici si sfiorano.

*Benefici:* questo mudra è uno dei più conosciuti e presente in molte iconografie induiste, buddhiste e jainiste. Rappresenta l'illuminazione che sovrasta l'illusione. Si differenzia dal *Bhairava Mudra* perché i pollici si sfiorano. Cura i disturbi mentali, ripristina l'acutezza della memoria, favorisce lo sviluppo intellettuale, facilita la respirazione diaframmatica, la digestione e l'assimilazione degli alimenti. Aiuta ad abbandonare attaccamenti nocivi per la serenità del bambino. Se praticato per molto tempo il mudra genera una luce particolare sul volto, come un cerchio radioso sul capo conosciuto come aura o aureola nel gergo cristiano.

### 17 Ganesh, elefante

“Sono forte e supero tutti i problemi”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando mi sento fragile.

29. Hirshi G., 2002, p. 192.

### *Esecuzione*

*Ganesh versione 1:* gli indici rappresentano le orecchie dell'elefante, il medio il tronco. Appoggia il dito indice sul dito medio di entrambe le mani, anulare e mignolo sono l'uno contro l'altro come i pollici. Tieni le mani al cuore con le dita in direzione orizzontale.

*Ganesh versione 2:* afferra le punta di tutte le dita di entrambe le mani e chiudendole a pugno mettile davanti al petto e tira in direzione opposta verso l'esterno. Scambia le mani.

Ganesh è una divinità indiana, un archetipo carico di molteplici significati e simbolismi che esprimono uno stato di perfezione e il modo per raggiungerlo. È il simbolo di colui che ha scoperto la Divinità in se stesso. Ganesh rappresenta il perfetto equilibrio tra energia maschile (Shiva) e femminile (Shakti), ovvero tra forza e dolcezza, tra potenza e bellezza.

È una divinità molto amata e invocata, poiché è il "Signore del buon auspicio" che dona prosperità e fortuna, il "distruttore degli ostacoli" di ordine materiale o spirituale; per questa ragione se ne invoca la grazia prima di iniziare una qualunque attività, come ad esempio un viaggio, un esame, un colloquio di lavoro, un affare, una cerimonia o un qualsiasi evento importante. Ogni elemento del corpo di Ganesh ha una sua valenza e un suo proprio significato.

*Benefici:* si usa per rafforzare il carattere, il coraggio e la sicurezza del bambino; evoca il calore della benevolenza verso se stessi e verso gli altri. Stimola la digestione e il metabolismo, aiuta nei problemi respiratori e cardiaci. Contribuisce a elaborare le esperienze emotive e a ridurre l'ansia e la tensione che si manifesta nel petto.

### **18** Garuda, aquila, uccello mitologico

"Non ho limiti, sono libero"

*Motivazione:* faccio questo mudra quando mi sento bloccato e rigido emotivamente, depresso e stanco.

*Esecuzione:* si esegue all'altezza del cuore o della gola. Incrocia il polso sinistro davanti al

destro e intreccia i pollici, apri le altre dita sulla parte superiore del torace.

Garuda è l'aquila, uccello mistico. Nei *Veda* è presente il più antico riferimento a Garuda, con il nome Shyena, dove si dice che questo maestoso uccello avrebbe portato il nettare degli dei (*amrit*) sulla terra dal cielo.

*Benefici:* le mani si muovono come ali. Mudra potente, riequilibra i lati destro e sinistro del corpo, attiva la circolazione sanguigna e delle idee, dona senso di libertà e apre la mente a pensieri elevati.

### **19** Gupta, protetto, nascosto (dal sanscrito *goptri* che significa "protettore" o "governatore")

"Ci sono segreti racchiusi nel mio cuore"

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio proteggere i miei segreti e il mio corpo.

*Esecuzione:* intreccia le dita delle mani verso l'interno, incrocia pollice destro col sinistro e tieni le mani di fronte all'addome.

*Benefici:* stimola l'immunità. Aiuta il bambino a sentire l'importanza di avere un suo spazio completamente protetto dove può dire e fare ciò che vuole.

### **20** Hakini, la dea della fronte Shakti

"Mi concentro e ricordo tutto"

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio ricordare cose dimenticate o voglio concentrarmi su cose difficili.

*Esecuzione:* tocca la punta di tutte le dita e percepisci la connessione energetica tra le dita e i palmi delle mani.

*Sakti Hakini*, la divinità induista associata al cakra della fronte, veniva raffigurata come un essere con una parte destra maschile e una parte sinistra femminile. L'altra immagine simbolica associata al centro della fronte è quella del fiore con due petali che rappresentano l'emisfero sinistro e l'emisfero destro del cervello.

Quando cercate di ricordare qualcosa, oppure quando volete riprendere il filo del discorso, unite insieme le punta delle dita, rivolgete gli occhi verso l'alto, appoggiate la punta della lingua sulle gengive inspirando e lasciate ricadere la lingua con l'espiazione. Poi fate un respiro profondo [...] dovrete ottenere immediatamente l'effetto desiderato [...]

Questa posizione delle dita è stata studiata abbastanza accuratamente dal punto di vista scientifico e i ricercatori hanno accertato che favorisce l'integrazione fra l'emisfero destro e sinistro del cervello. Oggi viene raccomandata anche nei corsi di management per allenare la memoria [...] <sup>30</sup>

*Benefici:* questo mudra favorisce l'integrazione degli emisferi cerebrali e di mente, corpo, emozioni, anima.

Risveglia la nostra vera natura, la completezza dell'Io e la consapevolezza del respiro, rafforzando l'energia polmonare. *Hakini Mudra* è benefico per i bambini che soffrono di autismo.

## 21 Jinana, saggezza

“Conosco la verità”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando ho pensieri confusi e voglio calma e chiarezza.

*Esecuzione:* uguale al *Chin Mudra*, ma con i palmi rivolti verso l'alto a simboleggiare l'insegnamento e l'apprendimento. Si esegue seduti a gambe incrociate portando a contatto tra loro la punta del pollice e dell'indice a formare un anello. Le restanti tre dita restano unite e distese appoggiate alle ginocchia.

*Benefici:* è conosciuto come il “mudra della conoscenza”. Questo mudra è l'essenza dello Yoga: l'unione tra il piccolo sé e il grande Sé, tra l'*Atman* e il *Brahman*. L'indice rappresenta la coscienza umana e il pollice la coscienza cosmica.

Aiuta a calmare i pensieri, la ruminazione mentale, aumenta la concentrazione, la memoria. Quando i palmi sono rivolti verso l'alto in *Jinana Mudra*, l'area del torace si espande sollevando l'umore. Stimola l'appetito, utile per

l'insonnia, controlla scatti d'ira, irritazione, depressione, crea un senso di sicurezza, riduce lo stress. Molto indicato per bambini affetti da Adhd (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) perché agisce focalizzando l'attenzione. Andrebbe praticato tutti i giorni almeno 15 minuti distribuiti nell'arco della giornata.

## 22 Kaleshvara, signore del tempo

“Il cervello e il cuore mi aiutano a diventare migliore”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando mi sento sopraffatto da troppi pensieri e quando non riesco a cambiare abitudini sbagliate.

*Esecuzione:* inizia unendo i palmi delle mani. Piega gli indici l'uno verso l'altro fino a toccare le nocche, piega anulari e mignoli verso l'interno, estendi i medi e metti le mani in linea orizzontale, allargando i gomiti ed estendendo i pollici in direzione del corpo.

*Kala* significa tempo, *Ishvara* significa Dio, nel suo ruolo di controllore; *Kaleshvara* è uno dei nomi di Shiva.

*Benefici:* genera evoluzioni positive nel carattere. Aumenta l'autostima, la concentrazione, la memoria, la chiarezza mentale. Dà importante sostegno nei momenti di affollamento mentale con pensieri incontrollati. Favorisce il distacco da tutte le forme di dipendenza.

## 23 Kali, moglie di Shiva, guerriera

“Combatto contro i pensieri negativi e vinco”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio combattere contro pensieri che mi fanno male e per pensare solo positivo.

*Esecuzione:* intreccia medio, anulare e mignolo, gli indici si toccano e puntano verso l'alto; i pollici sono incrociati; tieni le mani davanti al petto.

Kali era una delle tre mogli di Shiva. Secondo le tradizioni indiane era la dea guerriera per eccellenza, poiché si gettò nella mischia durante la lotta contro il gigante Raktavija. Dopo una lotta

30. Hirshi G., *op. cit.*, p. 144.

all'ultimo sangue, ristabilita la pace e l'equilibrio nel mondo, Kali (detta anche Durga) ricevette gli omaggi degli dei e scomparve: dal Molteplice all'Uno, dall'Uno al Non-manifesto.

*Benefici:* il mudra attiva l'energia nei cakras superiori e interrompe modelli di pensiero negativi.

## 24 Kapota, colomba

“Anche se sbaglio posso cambiare ed essere puro e in pace”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando mi sento in colpa per qualche cosa di sbagliato che ho fatto.

*Esecuzione:* inizia con i palmi della mani uniti in posizione di preghiera, poi allontana lentamente tutte dita che si toccano solo alla sommità. Tieni il mudra davanti al cuore.

*Benefici:* “mudra della pace”, facilita il sentimento dell'umiltà e la riflessione. Attiva il centro del cuore, utile contro la depressione, il senso di colpa, l'ansia e il mal di testa.

## 25 Katakamukham, anello di un bracciale

“Un'immensa gratitudine riempie il mio cuore”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio ringraziare la vita per i suoi doni meravigliosi.

*Esecuzione:* allunga il pollice e introducilo tra indice e medio, poi piega tutte le dita.

*Benefici:* 24° mudra della danza *Kathakalii*, simboleggia l'eroe, il combattente. Induce pace interiore e soddisfazione.

A colui che è grato e che riconosce la sua fortuna, si dà volentieri, il che vale anche in riferimento all'universo – la gratitudine apre porte e portoni per una vita ricca e gratificante. In particolare il momento prima di addormentarsi è il più adatto per ringraziare. Potrebbe diventare anche per voi una bella abitudine. Il sonno che seguirà sarà meravigliosamente riposante<sup>31</sup>.

31. Hirschi G., 2010, p. 112.

Ho incluso questo mudra, che non è tra i più conosciuti, perché trovo che uno dei problemi più subdoli e profondi delle nuove generazioni sia dare per scontato, quasi pretendendo e considerando dovuto, ogni bene che viene dato loro. Ma la vita porta spesso, purtroppo, a riconsiderare l'importanza dei doni che abbiamo e che all'improvviso non ci appartengono più: le persone care, la salute, gli amici, l'acqua, il cibo. Quanti doni che abbiamo e dei quali ci rendiamo conto solo quando li abbiamo persi.

## 26 Krsnavatara, Krsna colui che attrae l'universo

“Krsna è nel mio cuore”

*Motivazione:* faccio questo mudra per ricordare Krsna, un grande maestro vissuto in India.

*Esecuzione:* le mani sono alzate a livello delle spalle, indice, medio e anulare ripiegati verso il palmo, pollice e mignolo alzati verticalmente.

*Benefici:* è un mudra iconografico, esprime la qualità estetica di Krsna, il sadguru vissuto in India 3500 anni fa, ricordato per la dolcezza e il fascino, al cui suono irresistibile del flauto tutte le *gopi* (mandriane, simbolo di devozione) provavano il rapimento dell'estasi.

Krsna è ricordato anche per il suo ruolo strategico nella grande battaglia del Mahabharata, col suo canto divino, la *Bhagavad Gita*, il testo più famoso di tutta la letteratura indiana, anche se è un po' controversa la sua storicità poiché in diversi passi il testo appare dettato da interessi della classe clericale al potere.

Il mudra suscita rispetto e devozione verso i maestri spirituali e ricorda l'importanza delle arti (musica, canto, danza e ogni forma di arte sottile) per il raggiungimento delle vette spirituali.

## 27 Ksepana, gettare, lasciar andare

“Elimino tutto ciò che non mi fa bene”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando mi sento senza energia, per ricaricarmi o quando voglio eliminare ciò che non serve o che mi nuoce.

*Esecuzione:* intreccia tutte le dita tranne gli indici che sono appoggiati l'un l'altro toccandosi alla sommità. Lascia uno spazio tra i palmi delle mani che non si toccano. Le mani puntano verso il basso.

*Benefici:* *Ksepana Mudra* è una delle posizioni “guaritrici”, strumento per eliminare tutto ciò che non è più necessario, cose e attitudini, emozioni e pensieri negativi, energia repressa, fatica e tossine. Siamo spesso in contatto con persone che ci trasmettono le loro energie, non sempre edificanti, e con questo mudra riusciamo a scrollarci di dosso quelle onde insalubri.

## 28 Kubera, Dio della ricchezza

“Cerco la ricchezza nel bello e nel buono”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio realizzare i desideri benevoli per me e per gli altri.

*Esecuzione:* piega l'anulare e il mignolo verso il palmo; tocca indice e medio con la punta del pollice; appoggia le mani sulle cosce.

*Benefici:* è un mudra connesso alla realizzazione dei desideri, all'abbondanza; ha connotazioni magiche se rivolto al benessere di tutti e unito alla pronuncia di ciò che si desidera realizzare. È importante introdurre i bambini all'argomento dei desideri, che spesso causano capricci, tensioni, incomprensioni con gli adulti. L'argomento è ricco di spunti per analizzare la tipologia di pensieri da coltivare per evitare inutili frustrazioni.

Il mudra aiuta anche a ripulire i seni frontali liberando le narici chiuse ed equilibrandone l'alternanza (questa apertura migliora moltissime funzioni dell'organismo), acuisce il senso dell'olfatto, regolarizza il metabolismo, è decongestionante. Da utilizzare quando la visione interiore è offuscata, per avere le idee chiare sul da farsi e la volontà per portare avanti i progetti.

## 29 Kurma, tartaruga

“La forza per guarire è dentro me”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando sono ammalato e voglio guarire presto.

*Esecuzione:* metti la mano destra in *Apan Mudra* e appoggiala sul palmo della mano sinistra. Tocca col pollice destro il polso sinistro; l'indice destro tocca il pollice sinistro; il mignolo destro tocca l'indice sinistro.

La tartaruga gigante è tra le più grandi tartarughe terrestri del pianeta. Viene considerata tra gli animali più longevi della terra, infatti può vivere mediamente tra i 100 e i 130 anni ma, in casi eccezionali, può arrivare anche ai 250 anni. È stato scoperto e calcolato, mediante la datazione al carbonio che, un esemplare maschio di tartaruga gigante, morto nello zoo di Calcutta nel 2006, avesse 250 anni. Chi fa questo mudra aumenta la sua longevità come la tartaruga.

*Benefici:* è il 19° dei 32 *Gayatrii Mudra* tradizionali praticati prima della recitazione del *Gayatrii Mantra*. È una delle posizioni “guaritrici”: nella tradizione yogica questo è ritenuto uno dei mudra con effetti più importanti su malattie gravi, specialmente il cancro. Armonizza la relazione tra cuore e reni. Ottima per chi ha un disagio psichico. Migliora il controllo mentale, la consapevolezza, la depressione e la rabbia.

## 30 Mahakrant, potere supremo

“Tutte le forze dell'universo esistono nelle mie mani”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio diventare forte e buono.

*Esecuzione:* si alzano entrambe le mani ai lati della testa, le dita unite, palmi tesi e rivolti verso la testa in posizione verticale all'altezza delle spalle (gesto usato dai sacerdoti cattolici durante la messa).

*Benefici:* il mudra attiva le capacità autoguaritrici del corpo, rafforza il sistema immunitario per accelerare guarigioni da malattie gravi come il cancro. Ripristina la radiosità dell'aura, dona e diffonde energia positiva. Suscita sentimenti di devozione e abbandono all'infinito. Da usare con i bimbi vittime di abuso.

### 31 Mahasirs, grande testa

“I miei pensieri sono come un fiume che scorre calmo”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando ho tanti, troppi pensieri che mi rendono nervoso e confuso.

*Esecuzione:* piega l’anulare verso il palmo; unisci le punte del pollice, indice e medio; estendi il mignolo e appoggia le mani con i palmi rivolti in alto.

*Benefici:* è un primo aiuto per risolvere problemi di emicrania e mal di testa, riduce la tensione negli occhi e la congestione dei seni frontali nella sinusite. Da utilizzare quando non si riesce a fermare il flusso disordinato dei pensieri; rende l’atmosfera psichica chiara e serena.

### 32 Makara, coccodrillo, mitica creatura del mare

“Il potere della mente mi dà forza ed energia”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio sicurezza e forza.

*Esecuzione:* pollice sinistro e anulare si congiungono. Colloca il pollice destro all’interno del palmo della mano sinistra nella piega tra anulare sinistro e il dito mignolo. Porta le altre dita della mano destra dietro la mano sinistra.

Il Makara è una creatura della mitologia indiana. La tradizione lo descrive come una creatura acquatica, a volte identificato con il coccodrillo, a volte col delfino. In alcune raffigurazioni ha un corpo di pesce e la testa di elefante. Rappresenta l’acqua, fonte di vita e di fertilità. In astrologia è il segno del Capricorno. Nell’arte indiana il Makara è un motivo ricorrente sulle entrate (*toran*) di templi e monumenti.

*Benefici:* il mudra dona la forza interiore del coccodrillo, aumenta la memoria, rafforza i reni, aiuta ad attutire i dolori alla schiena, nutre i capelli. Da utilizzare quando ci si sente senza riserve energetiche, depressi o insoddisfatti.

### 33 Mandala, cerchio completo, universo

“Nulla si perde, tutto torna nell’universo”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando ho paura di perdere cose e persone.

*Esecuzione:* la mano destra è curvata a coppa dentro la mano sinistra, le punte dei pollici si sfiorano creando un cerchio, un mandala.

*Benefici:* si usa per stimolare il cakra più alto (*Sahasrara cakra*) e armonizzare la mente e le emozioni. Favorisce lo stato meditativo e la connessione al tutto, invoca uno stato mentale di assorbimento totale nel Sé universale.

È parte integrale delle cerimonie religiose buddhiste dove viene eseguito con canti e preghiere, come una offerta simbolica a Buddha (e alle persone illuminate) da parte dell’universo. Quando si raggiunge l’Illuminazione il Tutto si manifesta nella singola entità; questo ci rassicura sul fatto che nulla è perso ma resta per sempre nella Coscienza Cosmica.

### 34 Matangi, dea dell’armonia

“La terra mi protegge quando faccio il bene”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio sentire l’armonia e l’amore della Madre Terra nel silenzio del mio cuore.

*Esecuzione:* unisci le mani all’altezza dello stomaco con le dita rivolte verso l’alto. Le dita della mano destra vengono intrecciate con quelle della sinistra, ad eccezione dei medi che restano dritti e uniti.

Matangi nella scuola tantrica è una delle 10 *Mahavidyas*, manifestazioni della madre divina, che ha il potere di controllare le persone disoneste e le ingiustizie.

Il mudra simboleggia il rapporto protettivo con la Madre Terra, favorisce il discernimento che risulta da una vita onesta che suscita calma, pace e serenità.

*Benefici:* indicato nelle situazioni di ansia provocate dalla scarsa capacità di esprimere i propri sentimenti e pensieri, dona bellezza alla voce. Rafforza la respirazione diaframmatica e tutte le funzioni del plesso solare, l’assimilazione ed eliminazione del cibo; attenua i sin-

tomi cardiaci come palpitazioni, spasmi da indigestione e dolori mascellari.

### 35 Matsya, pesce

“La mia mente è agile e veloce”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio aumentare la mia concentrazione e imparare velocemente.

*Esecuzione:* tieni i palmi delle mani rivolti verso il basso con la mano destra appoggiata sopra la parte superiore della mano sinistra. Estendi entrambi i pollici verso l'esterno, come le pinne di un pesce, tieni le mani davanti all'addome.

*Benefici:* è il 18° dei 32 *Gayatrii Mudra* tradizionali praticati prima della recitazione del *Gayatrii Mantra*. Matsya è il primo *avatar* di Visnu, le cui vicende sono narrate nel *Matsya Purana*.

Il mudra attiva le capacità autoguaritrici del corpo. Utile per dolori muscolari, perché rilassa i muscoli, dona elasticità, allinea la colonna vertebrale, riduce lo stress e facilita la concentrazione. Aumenta anche la flessibilità mentale favorendo l'apprendimento.

### 36 Merudanda, spina dorsale (da danda: bastone + meru: la montagna asse del mondo della mitologia Indu)

“L'aria scorre nel mio corpo e mi assicura la vita”

*Motivazione:* faccio questo mudra quando voglio imparare ad avere il respiro profondo.

*Esecuzione:* apri i palmi rivolti verso l'alto. Piega le quattro dita verso l'interno e lascia i pollici verso l'esterno. Gira i palmi e mettili sulle ginocchia, con i pollici posizionati uno di fronte all'altro (posizione A). Questa posizione aiuta a dirigere il respiro verso l'addome, il pavimento pelvico, l'osso sacro e la bassa schiena. Dopo qualche respiro in questa posizione, ruotare il pollice verso l'alto (posizione B): il respiro sarà reindirizzato al diaframma e al plesso solare. Infine, metti i pollici ai lati (posizione C).

*Benefici:* questo mudra è un ottimo esercizio per portare consapevolezza al respiro, si usa

quando ci si sente depressi o si hanno problemi digestivi e di costipazione. L'energia si innalza dalla terra verso il cielo, il nostro respiro ci consente un perfetto allineamento di corpo, mente e spirito.



1 - Abhaya,  
*senza paura*



2 A - Adhi,  
*primordiale*



2 B - Adhi,  
*primordiale*



3 - Achala Agni,  
*fuoco eterno*



4 - Anjali,  
*offerta, dono, saluto*



5 - Apan, aria  
*che si allontana, purezza*



6 A - Apan Vayu,  
*forza ariosa*



6 B - Apan Vayu,  
*forza ariosa*



7 - Avahana,  
*invocazione, richiamo*



8 - Bhairavii,  
*Shakti, energia divina*



9 - Bhu,  
*Madre Terra*



10 - Bhudi,  
*equilibrio liquido*



11 - Bhumisparsha,  
*toccare la terra*



12 - Brahma, *l'Infinito,*  
*colui che è grande e rende*  
*tutti grandi come Se stesso*



13 A - Bhramara,  
*l'ape*



13 B - Bhramara,  
*l'ape*



14 - Chin o Chinmaya,  
*la coscienza*



15 - Dharmacakra,  
*ruota/veicolo del dharma*



16 - Dhyanyoga,  
*meditazione che crea unione*



17 A - Ganesh,  
*elefante*



17 B - Ganesh,  
*elefante*



18 - Garuda,  
*aquila, uccello mitologico*



19 A - Gupta,  
*protetto, nascosto*



19 B - Gupta,  
*protetto, nascosto*



20 - Hakini,  
*la dea della fronte Shakti*



21 A - Jinana,  
*saggezza*



21 B - Jinana,  
*saggezza*



22 - Kalesvara,  
*signore del tempo*



23 - Kali,  
*moglie di Shiva, guerriera*



24 A - Kapota,  
*colomba*



24 B - Kapota,  
*colomba*



25 A - Katakamukham,  
*anello di un bracciale*



25 B - Katakamukham,  
*anello di un bracciale*



26 - Krsnavatara, *Krsna*  
*colui che attrae l'universo*



27 - Ksepana,  
*gettare, lasciar andare*



28 - Kubera,  
*Dio della ricchezza*



29 - Kurma,  
*tartaruga*



30 - Mahakrant,  
*potere supremo*



31 A - Mahasirs,  
*grande testa*



31 B - Mahasirs,  
*grande testa*



32 A - Makara, *coccodrillo*,  
*mitica creatura del mare*



32 B - Makara, *coccodrillo*,  
*mitica creatura del mare*



33 - Mandala,  
*cerchio completo, universo*



34 - Matangi,  
*dea dell'armonia*



35 - Matsya,  
*pesce*



36 A - Merudanda,  
*spina dorsale*



36 B - Merudanda,  
*spina dorsale*



36 C - Merudanda,  
*spina dorsale*

Raffaela Mulato  
Stephan Riegger

# MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA?

Migliorare il clima in classe  
e favorire l'apprendimento dei bambini



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# Modello per un insegnamento della seduta attiva e dinamica

## Una seduta sana come oggetto della lezione di scienze e tecnologia

La seduta dinamica e in movimento può essere introdotta e messa in pratica nelle materie di scienze e tecnologia (corpo e tecnica), nell'ambito di un ciclo didattico sulla crescita del corpo nell'infanzia.

L'obiettivo è l'acquisizione di una consapevolezza motoria e posturale nello stare seduti. Ai bambini devono essere trasmesse, in un modo adatto alla loro età, le conoscenze di base per la postura corretta nella seduta. Raggiungeranno la consapevolezza di una postura corretta attraverso esercizi nell'ambito della "seduta attiva e dinamica". Verranno sensibilizzati a provvedere per la propria salute e per il proprio benessere attraverso lo sviluppo della loro percezione corporea.



Esempi di sedute dinamiche

Per trasmettere i concetti dell'anatomia si prestano bene dei modelli di colonna vertebrale che i bambini possano toccare. Infine si possono praticare degli esercizi di percezione; attraverso dei massaggi reciproci si mettono in relazione la conoscenza cognitiva e l'esperienza (vedi *Parte seconda, Capitolo* "Pause per attivare").

Di seguito proponiamo esercizi adatti, nell'ambito della seduta attiva e dinamica, per scoprire la postura di una seduta corretta.

### **Passo I**

*Posizione di partenza:* i bambini siedono sul bordo anteriore di una sedia, con le gambe leggermente divaricate e i piedi aderenti a terra.

*Aiuto all'orientamento da parte dell'insegnante/educatore:* "senti" le tue ossa ischiatiche, il modo in cui si muovono quando sposti il bacino in avanti o indietro, quando lo alzi e lo abbassi. Le ossa ischiatiche sono le punte delle due ossa sotto al tuo sedere. Tastale con entrambe le mani a destra e a sinistra sotto i glutei. Muovile avanti e indietro finché hai capito quando e in quale posizione del bacino sono perpendicolari al pavimento. Questa è la posizione eretta ideale.

### **Passo II**

L'obiettivo è sperimentare che questa posizione non può essere mantenuta a lungo. Stare seduti troppo a lungo in una stessa posizione è dannoso per le vertebre e diventa una cosa non confortevole.

Il tema è il "nutrimento" delle vertebre: è importante rendere consapevoli i bambini che esse si "nutrono" attraverso il movimento (sono irrorate di sangue e quindi rifornite di ossigeno). In questo modo si trasmette il significato del cambiamento attivo e dinamico delle posizioni sedute.

*Lavoro di coppia o di gruppo:* gli alunni riflettono e provano le possibili posizioni offerte da una comune sedia. Poi espongono le soluzioni ela-

borate. Tante delle posizioni trovate sembrano in principio poco consigliabili e dannose per la schiena. Nello sperimentare è importante la consapevolezza del fatto che il cambiamento attivo e dinamico delle posizioni è più importante per il corpo, la schiena e le vertebre, rispetto al mantenimento prolungato di una stessa posizione.

*Riassunto:* la classe discute le soluzioni ragionevoli per una seduta attiva e dinamica, il cambiamento delle posizioni e i conseguenti rumori che disturbano. Si descrivono le varie posizioni, dando loro un nome (cocchiere, fantino, fluttuazione, ecc. – vedi esempi sotto). Si formulano delle regole per la seduta attiva e dinamica e il cambiamento delle posizioni, scritte ed esposte in classe affinché tutti ne possano beneficiare.

### **Esempi**

Il *cocchiere*: in questa posizione il peso del tronco è scaricato sulle gambe, su cui ci si regge solidamente. Così la colonna vertebrale si può sollevare del peso.

Il *fantino*: sedersi al contrario sulla sedia impedisce di piegare il busto in avanti mentre si scrive, regola la posizione della colonna e la distanza degli occhi per la lettura.

Nella *fluttuazione* si rilassano le braccia e la zona lombare. Gli alunni scaricano le vertebre allungando il corpo, stiracchiandosi ed effettuando rotazioni.



Seduta laterale

Seduta del fantino

# 4

## Palle di neve



**Categoria:** stimolante, controllo corporeo, riflessi.

**Durata:** 5-10'.

**Obiettivo:** esercitare il controllo corporeo e i riflessi, motricità oculo-manuale.

### **Descrizione/istruzioni**

I bambini ricevono una pagina di giornale (o un foglio di carta). Ognuno la appallottola. La classe viene divisa a metà in 2 gruppi.

I due gruppi girano le proprie sedie fino a potersi vedere. Tutti restano seduti.

A un segnale i gruppi iniziano a lanciare le “palle di neve” verso la parte opposta.

Dopo 30 secondi il gioco viene interrotto e si contano le palle di neve nei rispettivi territori.

Vince la squadra che presenta il minor numero di palle di neve.

**Varianti:** il gioco viene effettuato in più squadre.

**Forma sociale:** lavoro individuale o di gruppo.

**Materiali:** fogli di carta.

# 11

## Toc-toc (rilassare)



**Categoria:** stimolante, controllo corporeo.

**Durata:** 5'.

**Obiettivo:** i bambini imparano i nomi dei muscoli e delle parti del corpo, possono nominarli e conoscono la reazione rilassante dei muscoli quando li toccano con la mano chiusa.

### **Descrizione/istruzioni**

I bambini si mettono in piedi dietro le loro sedie. L'insegnante spiega il gioco, mostrando la parte del corpo (avambraccio, braccio, gambe, ecc.) che viene "chiamata" con il "Toc-toc". Toccando con la mano chiusa la parte del corpo nominata, i bambini attivano i muscoli della parte e rilassano i muscoli locali.

**Forma sociale:** tutti i bambini, frontale.

**Varianti:** i bambini nominano le parti del corpo che devono essere rilassate.

**Materiali:** nessuno.

# 13

## Baci baci



**Categoria:** stimolante, concentrazione.

**Durata:** 5'.

**Obiettivo:** concentrarsi, usare e rilassare le labbra e i muscoli del viso, abilità.

### **Descrizione/istruzioni**

L'insegnante spiega e fa una dimostrazione del gioco. I bambini devono riprodurre il rumore di un bacio sonoro con le labbra. Si inizia a pugni chiusi (che contengono i baci tanti quante sono le dita delle mani). Si sollevano una alla volta le dita, con baci sonori fino ad avere le mani aperte.

**Forma sociale:** tutti bambini, frontale.

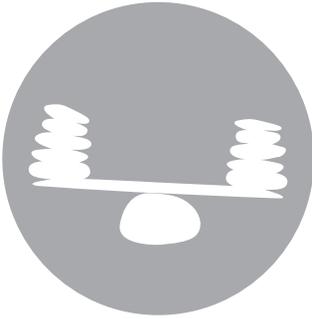
### **Varianti**

Cambiare ritmo aprendo le dita lentamente e poi in modo sempre più veloce; fissare un pennello tra le labbra e il naso senza usare le mani; muovere velocemente il naso (il bacio del coniglio), prima da fermi e poi in movimento.

**Materiali:** nessuno.

## 2

### Bilanciare



**Categoria:** concentrazione, coordinazione, agilità, tranquillità.

**Durata:** 5-7'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, il controllo corporeo, la coordinazione.

#### **Descrizione/istruzioni**

Stando seduti viene tenuto in equilibrio un pennarello. Dapprima viene tenuto sul dorso di una mano, poi sulla punta delle dita e su differenti parti del corpo.

Il pennarello può essere mosso nell'aria creando triangoli, quadrati, su, giù, ecc.

#### **Varianti**

Camminando contemporaneamente usando altri materiali (ad esempio un sasso, un quaderno, un righello), camminando per la stanza, guidare un compagno mentre li tiene in equilibrio.

**Forma sociale:** esercizio singolo o di coppia.

**Materiali:** per ciascuno una sedia, un pennarello o altri oggetti da tenere in equilibrio.

**Commenti:** può presto diventare facile per gli alunni, quindi renderlo sempre più difficile.

# 3

## Specchio



**Categoria:** concentrazione, rilassante, cooperazione.

**Durata:** 5-10'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, ascolto, cooperazione.

**Descrizione/istruzioni**

Due bambini stanno uno di fronte all'altro.

Un bambino fa un movimento, l'altro deve fare lo stesso movimento nella stessa direzione, come uno specchio.

**Varianti:** nessuna.

**Forma sociale:** lavoro a coppie.

**Materiali:** nessuno.

# 7

## Raccogliere le mele



**Categoria:** concentrazione, rilassamento.

**Durata:** 3-5'.

**Obiettivo:** stimolare l'ascolto, il movimento e il controllo corporeo, controllare il respiro associandolo al movimento, rilassarsi.

### **Descrizione/istruzioni**

I bambini si alzano dalla sedia e si stirano come se volessero cogliere delle mele su un ramo alto. Poi lasciano scendere le braccia e appoggiano la "mela" in un cesto vicino ai piedi. La raccolta viene ripetuta finché il cesto immaginario viene riempito (15-10 mele).

Nel corso del gioco vengono stirati e rilassati gambe e piedi. L'allungamento viene tenuto più a lungo per l'ultimo turno, per poter sentire meglio il rilassamento conclusivo.

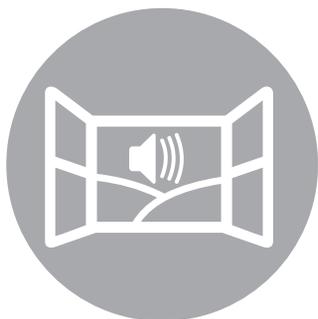
**Varianti:** inspirare in allungamento, espirare in rilassamento.

**Forma sociale:** esercizio individuale.

**Materiali:** nessuno.

## 8

### Sentire i suoni fuori dalla finestra



**Categoria:** concentrazione, attivazione dei sensi.

**Durata:** 5'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, attivare il senso dell'udito.

#### **Descrizione/istruzioni**

Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. L'insegnante apre tutte le finestre. Per un minuto gli alunni devono ascoltare attentamente ciò che sentono al di fuori della classe. Poi le finestre vengono chiuse e si possono riaprire gli occhi. Si raccolgono tutti i rumori ascoltati.

**Varianti:** aprire la porta sul corridoio e ascoltare i rumori.

**Effetti collaterali:** nella stanza entra aria fresca.

**Forma sociale:** esercizio individuale.

**Materiali:** nessuno.

# 9

## Sentire la direzione



**Categoria:** concentrazione, attivazione dei sensi.

**Durata:** 5'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, attivare il senso dell'udito.

### **Descrizione/istruzioni**

Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. L'insegnante produce un suono in un angolo della classe. Gli alunni devono indicare con il braccio la direzione da cui lo percepiscono provenire. Ripetere il procedimento da differenti punti della stanza.

**Varianti:** nessuna.

**Forma di sociale:** esercizio individuale.

**Materiali:** differenti oggetti di uso quotidiano o musicali.

## 12 Danza delle dita



**Categoria:** concentrazione, coordinazione.

**Durata:** 3-5'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, il controllo oculo-manuale e la coordinazione.

### **Descrizione/istruzioni**

Alle dita di una mano vengono assegnati dei numeri (pollice 1, indice 2 e così via). La mano viene posata sul tavolo. Il maestro chiama uno o più numeri (1-5). Le dita indicate devono alzarsi.

**Varianti:** entrambe le mani (numeri da 1 a 10).

**Forma sociale:** esercizio individuale.

**Materiali:** nessuno.

# 14 Un minuto eterno



**Categoria:** concentrazione, attivazione dei sensi.

**Durata:** 3-5'.

**Obiettivo:** stimolare la concentrazione, attivare i sensi, percepire lo scorrere del tempo.

### **Descrizione/istruzioni**

I bambini appoggiano la testa sopra il tavolo e chiudono gli occhi. A partire da un segnale dell'insegnante devono calcolare un minuto. Quando ritengono che il minuto sia trascorso, alzano la testa e aprono gli occhi. L'insegnante prende nota di chi si alza e quando e, alla fine, rende noti i risultati.

**Forma sociale:** individuale

**Materiali:** cronometro

**Commenti:** con tanti bambini può diventare difficile annotare tutto quanto, eventualmente può essere utile redigere in precedenza una lista dei nomi degli alunni, per dover scrivere solo il tempo.

Acquista i tre libri da cui le attività sono tratte  
su [www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it) e ottieni il 10% di sconto in più  
usando il codice:

**LASCIAMOLIMUOVERE20**

---

## Altri titoli suggeriti:

*Penso dunque siamo. Percorsi e giochi di filosofia con i bambini*

(C. Colombo, F. Ferrari, 2019)

*Improvviso educativo. Per una didattica "reidratante"*

(V. Chioda, L. Maniglia, 2019)

*InRelazione. Come il benessere degli insegnanti favorisce l'apprendimento a scuola*

(O. Cavalluzzi, C. Degli Esposti, 2018)

*Crescere emotivamente competenti. Come sviluppare le competenze socio-emotive a scuola*

(D. Antognazza, 2017)

*Educare alla meraviglia. Reinventare la Scuola, reinventare l'umano*

(M. Fox, 2017)

*Costruire l'intelligenza emotiva. Esercizi per educare la resilienza nei bambini*

(L. Lantieri, 2015)

*Bambini in movimento. 120 giochi e percorsi di psicomotricità*

(G. Paesani, 2011)

*La traccia del corpo. Educare i bambini a sentire, percepire, rappresentare il proprio corpo*

(F. Pettinari, L. Vera, 2010)

*Tra cielo e terra. 32 giochi per educare i bambini al mondo interiore*

(M. Bucci, F. Gambacurta, 2002)

Oppure scarica i fascicoli di attività gratuite cercandoli su  
[www.edizionilameridiana.it](http://www.edizionilameridiana.it):

*Socrate non va in piazza* (C. Colombo, F. Ferrari)

*I baffi di Michel. Un gioco per filosofare con i bambini nelle "Giornate del Coronavirus"* (C. Colombo, F. Ferrari)

*I giorni della meraviglia* (L. Suriano, E. Abascià)