

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Scuole medie, nell'ora di educazione fisica arriva lo yoga

Andrea Camurani · Wednesday, March 8th, 2017

Dalla prossima settimana l'istituto Comprensivo "Bernardino Luini" inserirà in alcune ore di educazione fisica la pratica dello Yoga grazie all'iniziativa della Dirigente Scolastica Dott.ssa Menditto e della Docente di Scienze Motorie Prof.ssa Fiengo.

Le lezioni verranno impartite da **Michael Steinrotter di Luino Yoga**.

Lo Yoga, disciplina antica, i cui primi riferimenti risalgono a più di 5.000 anni fa, propone un sentiero alla **(ri-)congiunzione fra corpo e mente**. Difatti, negli Yoga Sutra di Pantanjali, il secondo aforisma legge: "Lo Yoga è il controllo delle onde-pensiero della mente".

Nell'età dell'adolescenza, lo sviluppo della mente e del corpo possono seguire due velocità diverse per poi ricongiungersi dopo. Durante questa fase, spesso agitata e irrequieta, le distanze variabili fra mente e corpo possono essere colmate da un'attenta introspezione ed osservazione.

L'accettazione del proprio corpo così com'è con tutti i suoi limiti ma anche con tutte le sue potenzialità, l'abbandono di qualsiasi spinta competitiva nella pratica dello Yoga accresce la consapevolezza dell'essere, della propria esistenza nel momento presente. Lo Yoga, nella pratica spesso non senza fatica, rimodula lo spazio-tempo per condurci con saggezza al presente, l'unico momento in cui esistiamo.

Sentirsi integri, completi, in pace con se stessi alla fine della pratica, imparando a non commisurarsi con gli altri durante la pratica (e dopo), rallenta le "onde-pensiero", ci rende calmi, aperti e sempre più indipendenti dai condizionamenti esterni.

Nel nostro mondo, caratterizzato da un'estrema esteriorizzazione percettiva, di stravolgente apporto di sollecitazioni sensoriali, il tempo e lo spazio per l'introspezione si restringono sempre di più. Pare sia sempre più importante come gli altri ci vedono e non come ci vediamo noi stessi.

L'exasperazione dell'esterorità della nostra esistenza ci porta a diventare preda facile di mode, tendenze, opinioni ev(mal-)costumi che finiscono con l'aumentare **l'ansia e lo stress nel (vano) tentativo di "mantenere il passo"**.

Prendere consapevolezza delle **"onde-pensiero"**, del film accelerato dei nostri pensieri incontrollati e caotici è il primo passo per una pacificazione interiore. Ed è proprio qui dove lo Yoga nelle sue varie espressioni ci può essere di prezioso aiuto.

Attraverso gli *asana*, le posture, il *pranayama*, il controllo e l'estensione della respirazione, possiamo rallentare “le onde”, creare spazio e tempo per la visione di noi stessi. Possiamo scoprire come noi siamo, con la nostra mente, parte indivisibile del nostro corpo; come entrambi, in armonia e equilibrio, costituiscono la persona che non è solo mente, nè solo corpo ma la congiunzione armoniosa di entrambi.

This entry was posted on Wednesday, March 8th, 2017 at 3:09 pm and is filed under [Scuola](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.