



Scuola dell'infanzia  
Scuole primarie  
Scuole secondarie di I grado  
Scuola secondaria di II grado  
Insegnanti

Proposte per la scuola 2017-2018

# *ASIA Educazione propone per la scuola l'ascolto di sé*

L'Associazione ASIA svolge dal 2000 attività in campo educativo e culturale, promuovendo un confronto teorico ed esperienziale tra le vie di conoscenza occidentali e orientali. Come esprime il nome, "Associazione Spazio Interiore e Ambiente", l'approfondimento della relazione con se stessi e con la realtà circostante è al centro delle attività che ASIA propone.

Tutti i **laboratori** di **ascolto nascono** a partire dagli insegnamenti sul significato esistenziale del sentire e della pratica dello yoga proposti dal fondatore dell'Associazione culturale ASIA **Franco Bertossa** e dalla co-fondatrice **Beatrice Benfenati**.

In linea con le **finalità** dell'Associazione, la sezione "Educazione" del Centro Studi ASIA è impegnata specificamente nella ricerca e nell'analisi dei presupposti pedagogici e filosofici dell'educazione e della loro relazione con la pratica didattica.

Gli **insegnanti**, i **pedagogisti** e gli **educatori** di ASIA collaborano da anni con le istituzioni scolastiche, cooperando alla progettazione d'interventi educativi rivolti agli allievi e agli insegnanti delle scuole elementari, medie e superiori.

I **percorsi** e le attività proposte – esplorare le potenzialità del corpo attraverso il movimento e l'ascolto, mettere ordine nel proprio sentire, aiutare ad affrontare con rigore le proprie domande, sviluppare il senso estetico, rafforzare la relazione tra i compagni di classe – sono **calibrati sulle diverse fasce d'età e su ogni specifico contesto scolastico**.

**Metodologia** Tutte le attività sono condotte secondo il metodo originale messo a punto presso l'Associazione ASIA, metodo che si fonda sull'educazione all'ascolto e alla domanda e che si avvale di strumenti mutuati dalle discipline occidentali e orientali.

**Obiettivi e Strumenti** Obiettivo principale del percorso è **contribuire allo sviluppo della consapevolezza di sé attraverso il corpo**, per acquisire una maggiore coscienza della propria dimensione corporea ed emozionale, imparando a riconoscere e rispettare le voci del sentire in modo da stabilire con se stessi e con gli altri una **relazione** più rispettosa e costruttiva, rafforzando inoltre la **fiducia in sé**.

Saranno impiegati diversi strumenti per migliorare l'**attenzione** e la **concentrazione** dei bambini e dei ragazzi, in funzione dell'impegno intellettuale a cui saranno costantemente sottoposti durante l'intero arco dell'anno scolastico.

Ci avvarremo quindi: delle posizioni statiche e dinamiche dello **yoga** (asana), della **respirazione naturale** e del **rilassamento**, dei principi dell'arte marziale dell'**Aikido**, dell'**espressività corporea**, del **dialogo maieutico**, della condivisione delle **esperienze** e dello sviluppo dell'**intelligenza emotiva** ed estetica attraverso l'incontro con l'**arte**.

**Aspetti organizzativi e costi** I progetti possono essere articolati con diverse modalità, rispondenti alle esigenze della scuola. Le attività possono essere svolte sia in orario scolastico che extra scolastico. Ci riserviamo di concordare i costi con il Dirigente e gli insegnanti di riferimento.

**Insegnanti** Gli incontri saranno guidati da insegnanti ed educatori dell'Associazione ASIA, esperti nell'insegnamento delle discipline dell'ascolto nella scuola, formatisi al corso triennale dell'Associazione – conseguendo il relativo attestato – e che vantano una pluriennale esperienza in ambito educativo.

**Per conoscere meglio i nostri insegnanti**, sul sito dell'Associazione ASIA

[www.asia.it](http://www.asia.it) alla pagina **CORSI - I nostri insegnanti**: Angela Bonfadini, Patrizia Capitanio, Ornella Di Pietro, Stefano Leone, Davide Perucatti, Elena Poletti, Maria Rapagnetta, Laura Stefenelli, Luca Zanetti.

**Contatti** Per maggiori informazioni contattare la referente del progetto

Ornella Di Pietro cell: 333 6307880 mail: [educazione@asia.it](mailto:educazione@asia.it)

web: [www.asia.it/educazione](http://www.asia.it/educazione)

oppure ASIA Segreteria tel: 051225588 sede: via Riva di Reno 124, Bologna

Referente per l'Aikido: Davide Perucatti

cell: 338 6833650 mail: [davide.perucatti@asia.it](mailto:davide.perucatti@asia.it)

In accordo con le esigenze scolastiche e ai fini di promuovere l'iniziativa, l'associazione si rende disponibile a realizzare una lezione di prova con una classe scelta dal Dirigente Scolastico.

# per la Scuola dell'infanzia



## Yoga

Una Via antica come lo Yoga può aiutare i bambini di oggi a crescere in armonia con se stessi, nella consapevolezza del proprio corpo e nell'armonia con l'ambiente che li circonda. Per questo si utilizzano dei piccoli riti, gli incensi, il massaggio, la musica e il disegno, e soprattutto le fiabe antiche e moderne, dell'Oriente e dell'Occidente, tradizionali e rivisitate, nelle quali s'inseriscono le posizioni dello yoga, i suoi ritmi lenti e l'attenzione per la postura e la respirazione.



## Gioco Aikido

L'attività risponde alle particolari esigenze del momento di crescita vissuto dai bambini e favorisce un sano e piacevole sviluppo psicomotorio, attraverso lezioni nelle quali l'insegnamento della disciplina marziale è integrato con l'elemento fondamentale del gioco.

L'obiettivo specifico per questa età è per noi sviluppare l'attitudine a trovare un equilibrio tra necessità di espressione e necessità di controllo delle proprie energie, e a rispettare le regole di un'attività condivisa.

La singola lezione prevede che, dopo il rito iniziale del saluto e del ripasso delle regole, si propongano giochi per la conoscenza del proprio corpo, giochi d'equilibrio-squilibrio, percorsi dinamici in cui provare salti e capriole, con un'attenzione particolare ad imparare a cadere senza farsi male.

# per la Scuola primaria



## **Yoga a scuola per bambini**

Lo Yoga è una pratica antica che può aiutare i bambini di oggi a crescere in armonia con se stessi e con ciò che li circonda. Attraverso le posizioni ispirate alla natura (asana), il gioco, la fiaba, il massaggio, tutto scandito da ritmi calmi, adatti alla loro età i bambini scopriranno il movimento rilassato, il respiro naturale, la concentrazione.

Sarà approfondito anche il lavoro sulle emozioni – attraverso l'elaborazione di mandala, musiche, l'uso della voce – insegnando loro a nominarle e riconoscerle correttamente, e quindi a esprimere il complesso e variegato spettro emozionale che ognuno vive. Inoltre sarà rafforzata la relazione empatica tra gli alunni, in modo da accrescere la sensibilità nei confronti di sé e degli altri.

## **Aikido educativo**

Il valore aggiunto dell'Aikido educativo in questa età, è quella di consentire ai ragazzi l'esperienza di una pratica psicomotoria educativa ma non agonistica che permette di svolgere attività motoria in maniera soddisfacente a chi avrebbe un'alta probabilità di esclusione o abbandono a causa di fragilità che possono essere di tipo affettivo-relazionale, come funzionali.

La disciplina può aiutare ad affrontare nelle classi le problematiche scolastiche sempre più diffuse come bullismo, difficoltà di attenzione, le questioni legate alla sicurezza e all'integrazione dei soggetti più deboli.





## Incontrarsi nell'Arte per bambini

Le visite esperienziali a Musei, Gallerie ed Edifici Storici hanno l'obiettivo principale di far soffermare i bambini sull'ascolto delle emozioni e sui sentimenti che emergeranno a contatto con l'opera d'arte. Il percorso emozionale, svolto in empatia con l'opera d'arte, permette loro di ampliare la tavolozza espressiva imparando a nominare e comprendere il proprio vissuto interiore e a condividerlo con gli altri compagni, mettendo al centro dell'attenzione le tonalità emotive fondamentali. Il percorso si conclude con una rielaborazione creativa, che ha l'obiettivo di far riassumere e consolidare i principi appresi durante l'attività.



## Un mondo di meraviglia. A scuola con i filosofi e le nostre domande

Dall'osservazione di una semplice penna o di una matita è possibile evocare quella meraviglia che fu la prima scintilla del pensiero e far rinascere la filosofia dell'Antica Grecia e dei suoi protagonisti – come Talete, Parmenide, Platone, Aristotele... I nostri incontri hanno alla base un approccio laboratoriale ed esperienziale, al fine di trasmettere ai bambini una conoscenza viva, e non soltanto libresca, per ricreare le condizioni di un'educazione che non si rivolga solo all'osservato, ma includa noi stessi. Questo metodo è capace di suscitare quell'interesse, nei bambini sempre tanto acceso, da coltivare in ogni ambito degli studi e nelle diverse discipline.

# per la Scuola secondaria di I grado

## **Yoga a scuola per adolescenti**

Ancora oggi lo Yoga risulta essere uno strumento valido ed efficace per aiutare e supportare i ragazzi in età adolescenziale ad affrontare i cambiamenti della loro crescita e a contenere il disagio che essi vivono in questa delicata fase della vita e che spesso hanno una ricaduta negativa sul rendimento scolastico. Lo yoga a loro dedicato mira a sostenerli a livello emozionale – attraverso la pratica con il corpo (asana) e il dialogo (per affrontare i temi legati a: paure, aggressività, alla timidezza, demotivazione) – in modo da insegnare loro a nominarle, riconoscerle e analizzare correttamente ciò che sentono così da contribuire a sciogliere le tensioni emotive sia a livello individuale che di gruppo, inoltre si rafforzerà la relazione empatica tra gli alunni accrescendo la sensibilità nei confronti di sé e degli altri.



## **Aikido educativo**

Il valore aggiunto dell'Aikido educativo in questa età, è quella di consentire ai ragazzi l'esperienza di una pratica psicomotoria educativa ma non agonistica che permette di svolgere attività motoria in maniera soddisfacente a chi avrebbe un'alta probabilità di esclusione o abbandono a causa di fragilità che possono essere di tipo affettivo-relazionale, come funzionali.

La disciplina può aiutare ad affrontare nelle classi le problematiche scolastiche sempre più diffuse come bullismo, difficoltà di attenzione, le questioni legate alla sicurezza e all'integrazione dei soggetti più deboli.





## Incontrarsi nell'Arte per adolescenti

Le visite esperienziali a Musei, Gallerie ed Edifici Storici hanno l'obiettivo principale di far soffermare i ragazzi sull'ascolto delle emozioni e sui sentimenti che emergeranno a contatto con l'opera d'arte. Il percorso esperienziale, svolto in empatia con l'opera d'arte, mira a far conoscere e ampliare la loro tavolozza emotiva, permettendo loro di distinguere, nominare e comprendere il proprio vissuto interiore e di condividerlo. Per i ragazzi, mettere al centro dell'attenzione le tonalità emotive fondamentali e confrontarsi attraverso il dialogo su di esse può costituire un'importante momento di confronto, che tiene conto del loro delicato percorso di crescita, spesso causa di tensioni e irrequietezza.



## Filosofia nell'ascolto di sé e degli altri

Chi sono io? Perché esisto? Cosa è bene e cosa è male?... Gli adolescenti avvertono chiaramente il bisogno di dare voce a queste e molte altre domande, ma raramente trovano contesti nei quali condividerle ed esplorarle. I nostri incontri si propongono di fare proprio questo: creare uno spazio in cui queste domande vengano accolte e fatte emergere a partire dal vissuto dei ragazzi.

Lo scopo è mettere i partecipanti nelle condizioni di discutere le grandi questioni filosofiche a partire da loro stessi. I ragazzi verranno dunque invitati a individuare nel loro vissuto la presenza di domande e perplessità filosofiche; in seguito, attraverso il dialogo maieutico, saranno aiutati a esprimere e a indagarle. La tradizione filosofica li accompagnerà in questo, dando loro le parole e gli strumenti per pensare ed esprimersi con rigore. Attraverso la perplessità e la meraviglia, si creeranno così le basi per dare valore e fiducia all'indagine personale e al confronto con il prossimo.



# per la Scuola secondaria di II grado



## **Yoga a scuola per ragazzi**

Lo Yoga, nell'attuale contesto sociale, risulta essere uno strumento valido ed efficace per supportare i ragazzi nella loro crescita formativa, impegnati costantemente a sostenere lo sforzo di concentrazione e attenzione indispensabili per una buona ricaduta didattica.

Lo yoga a loro dedicato è finalizzato a sostenerli con pratiche corporee (asana) a dialogo per migliorare e gestire la sfera emozionale. L'analisi corretta del rapporto mente-corpo-attenzione rafforzerà la loro consapevolezza empatica sia a livello personale che di gruppo classe.



## **Aikido e Yoga Mindfulness integrati**

L'accento della nostra didattica, con i ragazzi di questa età, è posto sulla trasmissione di strumenti atti a centrare se stessi, gestire stress, ansia e aggressività servendoci dell'Aikido e anche di pratiche derivanti dalla disciplina dello Yoga.

Parte degli obiettivi proposti sono comuni all'approccio della Mindfulness. Le età più indicate con le quali svolgere questo tipo di attività sono quelle comprese tra la terza e la quinta superiore; in particolare, i ragazzi che si predispongono ad affrontare gli esami finali delle scuole superiori sono i soggetti che più risentono delle problematiche sopra indicate, pertanto bisognosi di avere uno strumento efficace che li aiuti ad affrontare gli esami di maturità e, più in generale, i momenti più critici della crescita.



## Incontrarsi nell'Arte per ragazzi

Le visite esperienziali a Musei, Gallerie ed Edifici Storici hanno l'obiettivo di sostenere i ragazzi nella loro crescita formativa, integrando ai contenuti storico artistici le competenze sull'ascolto delle tonalità emotive fondamentali (relative alle tematiche filosofiche dell'empatia e della fenomenologia husseriana e heideggeriana).

Il percorso esperienziale, svolto in empatia con l'opera d'arte, mira a far conoscere e ampliare la tavolozza emotionale, permettendo così ai ragazzi di distinguere, nominare e comprendere il proprio vissuto interiore, al fine di migliorare le proprie competenze in ambito relazionale e sociale.

## Capire ciò che sento: come affrontare ansia e stress



Il progetto è rivolto a tutti gli studenti che sentono il bisogno di migliorare il rapporto con se stessi – con il proprio corpo e con le proprie emozioni – il rapporto con gli altri e la capacità di comunicare oltre il canale verbale. Inoltre, è particolarmente indicato per chi manifesta problemi di ansia e stress, di autostima, di relazione con sé e con gli altri, di attenzione e comunicazione.

La metodologia prevede l'uso del training fisico, del canto e dell'improvvisazione, affiancati dai principi delle discipline orientali quali il Ki Aikido e lo Yoga. I risultati attesi sono una maggiore consapevolezza di sé, il miglioramento dei livelli di attenzione e apprendimento, la diminuzione dei conflitti relazionali, la diminuzione di ansia e stress e l'acquisizione di un metodo da poter applicare da soli e da portare avanti nel tempo.

## Filosofia nell'ascolto di sé e degli altri

Chi sono io? Perché esisto? Cosa è bene e cosa è male?... Gli adolescenti avvertono chiaramente il bisogno di dare voce a queste e molte altre domande, ma raramente trovano contesti nei quali condividerle ed esplorarle. I nostri incontri si propongono di fare proprio questo: creare uno spazio in cui queste domande vengano accolte e fatte emergere a partire dal vissuto dei ragazzi.

Lo scopo è mettere i partecipanti nelle condizioni di discutere le grandi questioni filosofiche a partire da loro stessi. I ragazzi verranno dunque invitati a individuare nel loro vissuto la presenza di domande e perplessità filosofiche; in seguito, attraverso il dialogo maieutico, saranno aiutati a esprimere e a indagarle. La tradizione filosofica li accompagnerà in questo, dando loro le parole e gli strumenti per pensare ed esprimersi con rigore. Attraverso la perplessità e la meraviglia, si creeranno così le basi per dare valore e fiducia all'indagine personale e al confronto con il prossimo.



# per gli Insegnanti

## **Yoga per insegnanti**

Lo Yoga è una delle più antiche Vie di conoscenza del corpo e delle sue potenzialità. Nel mondo contemporaneo, la disciplina dello Yoga trova sempre più spazio, proprio perché si avverte chiaro il bisogno di rallentare i ritmi, recuperare il proprio equilibrio emozionale e interiore, di riprendere contatto con la respirazione naturale liberarlo così il corpo dalle tensioni superflue. La calma del corpo si riversa sulla mente, migliorando così la capacità di attenzione e di relazione.



## **Yoga in classe**

Il corso è indirizzato agli insegnanti che vogliono apprendere – attraverso un ciclo di incontri svolti in aula con i propri studenti – alcuni strumenti base dello Yoga da riproporre ai propri allievi durante tutto l’arco dell’anno scolastico. Lo Yoga è infatti ancora oggi uno strumento formidabile per lavorare sull’attenzione, la concentrazione e la calma, elementi indispensabili per creare il contesto più appropriato per l’apprendimento. Nel corso degli anni di lavoro con bambini e ragazzi a scuola, abbiamo notato come semplici esercizi abbinati a un rilassamento guidato attraverso la respirazione naturale, ripetuti per pochi minuti nell’arco di una mattinata, aiutino in modo efficace gli alunni di tutte le fasce di età a rigenerare l’attenzione, migliorando così le capacità di apprendimento.



## Laboratorio di Aikido educativo per insegnanti ed educator

*Dall'arte marziale e dallo Yoga strumenti per centrare se stessi, gestire stress, ansia e aggressività (strumenti comuni alla Mindfulness)*

Le lezioni si struttureranno in un ciclo di 6 incontri della durata di 90 minuti ciascuno e ogni incontro verrà sviluppato settimanalmente attraverso esercizi da svolgere a casa.

La prima lezione vedrà l'introduzione alla centratura di sé e ai principi di unificazione mente corpo, la seconda guiderà alla conoscenza dell'origine del movimento e del suo centro, la terza affronterà la respirazione e la gestione dell'emotività, centratura, postura e capacità di comunicare in maniera efficace. La quarta: come proporre e insegnare i principi dell'Aikido educativo e dello Yoga a bambini e ragazzi per migliorare attenzione e disponibilità all'ascolto in classe. Nella quinta si entra nello specifico dell'Aikido e della gestione del conflitto: principi non violenti che possono aiutare nelle relazioni quotidiane. Infine nel sesto incontro, sulla base del percorso svolto e degli esercizi praticati a casa, verrà chiesto ai partecipanti di condurre brevi sessioni pratiche in piccoli gruppi come "prova sul campo".

Il gruppo ASIA Educazione è composto da insegnanti ed educatori che dal 2000 si incontrano e si confrontano periodicamente sul valore del domandare come ambito privilegiato dello sviluppo della persona nella sua complessità e totalità.

Il nucleo della ricerca pedagogica del gruppo ASIA Educazione è costituito dalla tradizione millenaria del pensiero occidentale e orientale: se dall'Occidente il gruppo ha mutuato un approccio analitico-filosofico che non ha temuto di porsi le domande più profonde dell'Uomo sull'Uomo, dall'Oriente ha mutuato una pratica che si è sviluppata ponendo al centro il corpo come strumento di conoscenza.

Grazie a questo duplice terreno, la proposta pedagogica di ASIA Educazione considera l'esperienza umana nella sua totalità, comprendendo tutti gli aspetti che concorrono a determinarla.

Ci proponiamo di dare significato alla parola "educazione" sulla base di principi condivisi e, al contempo, innovativi, che scaturiscono dallo studio costante di quelle discipline orientali il cui fine è l'unità mente-corpo, e che ci permettono di elaborare e proporre un'alternativa valida rispetto alla concezione attuale, sia nella riflessione teorica sia nella soluzione di problemi pratici.

Insegnanti ed educatori condividono uno stesso atteggiamento, umano e pedagogico, fondato sui seguenti principi, declinati a seconda delle specifiche attività:

# Manifesto

## Sacralità dell'educando:

intendiamo l'aggettivo "sacro" in senso laico, a prescindere da qualsiasi credo religioso; per noi "sacro" è qualcosa di cui aver rispetto sempre: ciò che è sacro nell'individuo è il suo naturale tendere alla conoscenza di sé e del mondo. A nostro parere, il compito di un educatore è quindi quello di accogliere in qualsiasi situazione questo sforzo innato dell'educando e di guidarlo in modo tale che ogni suo dubbio diventi un elemento di crescita.

## Ascolto e comprensione del proprio mondo interiore:

ogni paesaggio emozionale che si presenta nell'animo del soggetto che apprende dev'essere accolto ed elaborato, sia da parte dell'educatore che da parte dell'educando; quest'ultimo apprende così a considerare dubbi, paure, entusiasmo, aggressività, gioia, disagio con uguale rispetto, senza il timore di venirne travolto e di non riuscire quindi a gestirlo.

Perché tutto questo avvenga realmente, è necessario che accada il passaggio da uno stato di confusione a un dialogo ordinato fra ciò che si sente e ciò che si comprende del proprio sentire; tale comprensione, quando si manifesta, diventa essa stessa un valore. Una delle finalità del Gruppo è proprio quella di offrire strumenti che rendano possibile una simile disciplina interiore.

## Coinvolgimento in prima persona:

è necessario che la relazione interpersonale fra educando e insegnante si sviluppi in una costante messa in gioco da parte di entrambi, in modo tale che da un lato l'apprendimento sia permesso proprio dal risveglio dell'interesse attraverso la pratica della domanda e, dall'altro, l'interesse stesso trovi terreno fertile in ciò che si impara. Tale principio è fondamentale perché si educhi il soggetto all'autonomia e al pensiero critico: ciò che interessa porta ad essere approfondito in prima persona e in modo attivo e partecipe; d'altro canto, ciò che si apprende tramite il coinvolgimento emotivo resta nostro per sempre, non si dimentica.

## Formazione costante dell'educatore:

è possibile avviare l'educando alla disciplina dell'ascolto di sé fin qui descritta poiché l'insegnante del Gruppo - attraverso pratiche come lo Yoga, la meditazione di presenza mentale e l'Aikido - è tenuto a sua volta a una formazione costante, sia sul livello prettamente disciplinare sia sul livello interiore, al fine di costruire in lui non solo la capacità di trasmettere conoscenze, ma anche un'etica che tracci chiaramente la differenza fra l'istruzione di un individuo e l'educazione di una coscienza.