

# NUVOLELLA E LE STAGIONI

## Rituale:

I bambini si siedono in cerchio con le gambe incrociate, fanno un inchino di saluto e dicono "OM".

## Preparazione:

Ciao! Sono Nuvoletta, una nuvoletta un po' pazzarella! Siete pronti per scoprire con me le stagioni? Adesso vi mostro la primavera. Guardate laggiù: tutti gli animali felici escono dal loro letargo dopo un lungo inverno. Vedete quell'allegro leprotto che salta per i prati? E quella spensierata farfalla che vola? Guardate come trotta felice quel cavallino! Non vi sembrano proprio gioiosi? Dai, proviamo ad imitarli! **Ora i bambini iniziano a scaldare i muscoli per le posizioni successive imitando gli animali (correre, saltare, variazioni del respiro).**

Oggi è proprio una bella giornata: con tutto questo Sole sono sbocciati anche i primi fiori. Guardate quel bambino che si allunga sulle punte per raccogliere dei profumati fiori di ciliegio per la sua mamma. **I bambini cominciano a preparare la colonna vertebrale per le posizioni seguenti allungandosi sulle punte.**

Chissà quest'estate che frutti dolci e succosi mangeremo! Immaginiamo di averne uno in mano bello maturo e di mangiarlo. **La maestra a turno chiede ai bambini che frutto hanno scelto e chiede loro di immaginarlo, annusarlo e mangiarlo. I bambini muovono così la bocca e tutti i muscoli del viso.**

## Asana:

Ormai è giugno e la scuola sta per finire. Chissà quanti progetti e belle idee avranno i bambini per quest'estate!

Potranno andare con i loro genitori a fare delle belle passeggiate nel bosco. Bambini, che alberi ci sono nel bosco? **Ora i bambini assumono la posizione dell'ALBERO, imitandone uno a piacimento (pino, abete, faggio, quercia, ecc.).**

Chissà quanti animali potranno vedere nel bosco: allegri serpentelli, ranocchie e alzando gli occhi al cielo magari anche delle aquile. **I bambini assumo le posizione del SERPENTE, della RANA e dell'AQUILA.**

Prima che ricominci la scuola i bambini avranno letto anche tanti bei libretti divertenti e colorati!  
**Ora i bambini assumono la posizione del LIBRO del quale sfoglieranno anche qualche pagine (es. fino ad arrivare alla loro parte preferita della storia).**

Anche le vacanze sono terminate e adesso c'è... l'autunno! Questa è la mia stagione preferita nella quale posso fare la furbetta. Mi piace fare degli scherzetti e soffiare forte forte sulla Terra. **Adesso i bambini cominciano a controllare il respiro (alternando soffi forti a soffi più dolci) seguendo le indicazioni fornite dall'insegnante.**

In questa stagione sono anche molto triste perché non ci sono più tutti i miei adorati fiori e tutto è grigio. Per questo motivo il mio pancione si riempie di tantissima pioggia che libero sulla Terra sperando che diventi tutto verde come in primavera! Con tutta questa pioggia i fiumi, i mari e i torrenti si riempiono d'acqua. Per fortuna ci sono i ponti! Altrimenti come farebbero i bambini ad attraversare i torrenti nel bosco? **I bambini fanno la posizione del PONTE.**

Piano piano le temperature diminuiscono e tutte le goccioline di pioggia si trasformano in soffice neve. Finalmente è inverno! **La maestra distribuisce un foglietto di carta bianco che i bambini cercheranno di far volare il più a lungo possibile. Questo esercizio è utile per aiutare il bambino ad usare correttamente il respiro nelle varie situazioni.**

E' proprio molto freddo e la notte, a differenza delle altre stagioni, arriva molto presto! Vedete? In tutte quelle case le famiglie felici si riscaldano attorno al fuoco e accendono delle candele per poter vedere. **Ora i bambini assumono la posizione della CANDELA.**

Sentite che buon profumino? Cannella, zenzero, arancia, ... Le mamme staranno probabilmente preparando degli squisiti dolcetti per i loro figli. **La maestra pone al centro della stanza delle spezie e altri cibi profumati. I bambini si dividono in coppie e a turno si stendono a terra con gli occhi chiusi. Mentre uno dei due è steso l'altro gli si avvicina per fargli annusare un oggetto tra quelli proposti dall'insegnante.**

Dopo questo lungo viaggio durato un anno intero, sono proprio stanca. Che ne dite di riposarvi insieme a me? **I bambini si sdraiano con gli occhi chiusi e la maestra propone loro un esercizio di rilassamento:**

## **Rilassamento:**

*“Disteso sulla schiena, chiudi gli occhi e riposa. Tieni le braccia lungo il corpo e respira lentamente. Immagina di diventare poco a poco leggero e di trasformarti in una bianca nuvoletta, come Nuvoletta, che leggera leggera, vola sempre più in alto, verso il cielo. Questa nuvola si lascia dolcemente trasportare da un aquilone e, sospinta dal vento, vola spensierata sopra il mare pieno di barchette con le vele colorate, sopra i monti ricoperti di neve e ancora sopra i verdi prati pieni di fiori come quelli che abbiamo visto prima insieme alla nostra amica Nuvoletta. Mentre voli libero e felice nel cielo ti senti sempre più leggero e gioioso! All'orizzonte ti aspetta un arcobaleno di meravigliosi colori nei quali ti potrai immergere! Entri nel colore rosso, nell'arancio, nel giallo, nel verde, nel blu, nel lilla e, nel violetto. Quando esci dall'arcobaleno ti senti molto bene, pieno di forza e serenità. A poco a poco ti risvegli, apri lentamente gli occhi e respirando profondamente ti stiracchi!”*

Al termine dell'attività di rilassamento la maestra potrà chiedere agli alunni:

- Che sensazioni hai provato? Eri felice?
- Quali colori vi sono piaciuti di più?
- Cosa hai visto dentro ciascun colore?

## **Rito finale:**

I bambini terminano la seduta ripetendo il rituale iniziale. Si siedono con le gambe incrociate, fanno un inchino di saluto e dicono “OM”.

## **Riflessioni:**

La seduta comincia e si conclude con un rito che ha lo scopo di creare e definire uno spazio e un tempo diversi da quelli ordinari.

La prima parte della seduta, la preparazione, dà ai bambini l'opportunità di muoversi e di prepararsi per le posizioni (ASANA) che verranno svolte successivamente:

- CANDELA e LIBRO: sono delle posizioni di estensioni in avanti che allungano la colonna vertebrale correggendo le varie deviazioni. Rafforzano i muscoli dorsali ed equilibrano il sistema nervoso;
- PONTE: è una posizione di piegamento all'indietro che aiuta a sciogliere la colonna vertebrale rendendola elastica. Allarga la circonferenza del torace ed aumenta la capacità polmonare;
- AQUILA e ALBERO: sono due posizioni di equilibrio che rafforzano i muscoli delle gambe e della braccia. Migliorano il senso dell'equilibrio e sviluppano la forza di volontà e di concentrazione;
- RANA: è un esercizio dinamico che aiuta a scaricare le tensioni e a rafforzare le articolazioni.

Gli esercizi di respirazioni, svolti durante tutto il corso della seduta, sono fondamentali. Essi aiutano il bambino a diventar maggiormente consapevole e padrone del proprio respiro che il bambino potrà poi usare in modo efficace ed idoneo in qualsiasi situazione e contesto.

L'esercizio finale di rilassamento aiuta il bambino a prendere maggiore consapevolezza col proprio corpo e a rilassare tutti i muscoli e nervi del suo corpo, allontanando così ogni tensione. Rende la mente calma e serena. Favorisce una respirazione lenta e profonda aiutando il corpo a ricaricarsi di energie positive.