



13 maggio 2015

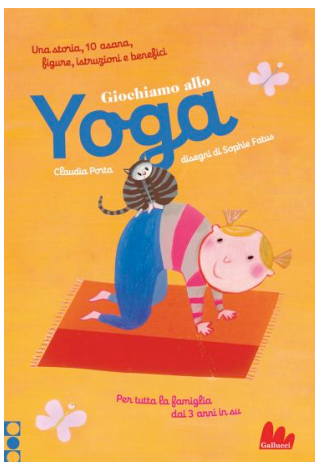
**Giochiamo allo yoga** è un libro a cui tengo davvero tanto e sono molto orgogliosa di poter condividere con chi legge **Mammaimperfetta** le mie impressioni come **mamma, psicologa e (lo dico da subito) amica dell'autrice**. Eh, già: quando si ha tra le mani il libro scritto da una persona cara è un po' come andare a conoscere un nuovo figlioccio, una creatura tutta nuova che da quel momento in poi se ne va in giro per il mondo.

Un onore e una responsabilità, come la fata madrina delle favole.

E allora, per iniziare, comincio con il dedicare due parole alla mamma di quest'opera: **Claudia Porta**, founder di [www.lacasanellaprateria.com](http://www.lacasanellaprateria.com) e autrice di numerose pubblicazioni, insegnante appassionata di yoga e sperimentatrice di mille altre cose belle. Tra queste mille cose vi segnalo la curiosità e la cura che mette nelle sue attività e questa è –ne sono certa- la prima cosa che si nota di questo libro: curato, pensato, ricco di emozioni e di passione.

**Giochiamo allo yoga** è un libro bello, oggettivamente.

L'editore (Gallucci, una garanzia) ha scelto una bella carta, spessa, quella che fa impazzire le manine dei bambini, che riescono a scegliere la pagina giusta e la girano con grande soddisfazione. Poi i colori e i disegni: i bambini raffigurati e tutte le immagini sono colorate e coinvolgenti, i piccoli lettori si identificano con estrema facilità anche quando vengono raffigurate posizioni che sembrano (a noi adulti!) molto complesse: imitano dei loro simili, disegnati ma non differenti da quello che sono e fanno loro. E veniamo al dunque, perché posizioni? Perché in questo libro Claudia fa **"giocare allo yoga"** i suoi tre figli (Leonardo, Gloria e Chiara) e lascia che la loro fantasia costruisca storie fantastiche ispirate dai nomi e dalla sperimentazione delle posizioni yoga. E i bambini che leggono il libro immaginano, si muovono, sorridono, si ascoltano in un modo semplice e intuitivo, sperimentano anche senza sapere cosa stanno facendo e anche senza che lo sappiano gli adulti intorno a loro. Che tanto è un



gioco.

Questo è importante: **non è necessario che chi legge il libro sappia nulla di yoga, non serve conoscere le posizioni o avere praticato prima**. È un gioco, come tutti i giochi funziona esclusivamente se si fa e se facendolo ci si diverte. Quindi tocca sperimentare, provare, giocare. Le istruzioni sono chiare, leggere e dettagliate.

Il dramma di essere mamma e psicologa è il mettere in pratica quello che nel tempo ho amato dei miei studi e così ho regalato e fatto sperimentare questo libro nell'asilo nido e alla scuola

materna che ha frequentato mia figlia: il risultato è che il gioco è rimasto anche quando Gaia è passata al livello scolastico superiore e anzi, spesso le maestre ci hanno preso gusto, si sono appassionate della passione che hanno visto nei bambini mentre giocavano.

Dai 2 ai 6 anni la risposta è veloce e divertita, su quelli di età maggiore ancora non vi so dire, mi mancano i tester...ma la mia bambina cresce, vi terrò aggiornati!

E adesso la mamma e l'amica lasciano il posto alla psicologa: perché un libro di yoga per i bambini? Cosa se ne fanno? Perché dovremmo dedicare del tempo a questa pratica così distante da noi e addirittura esotica agli occhi di molti?

Semplicemente **perché ai bambini serve.**

E perché funziona.

I nostri bambini vivono in un mondo complesso, per non dire complicato: Bauman parla di modernità liquida, una realtà in cui **le sicurezze del passato sono scomparse senza che ne siano generate di nuove**, il tutto condito da un'estrema velocità e indeterminatezza che non ci consente di fare previsioni realistiche. Spesso noi adulti proviamo il desiderio di fermare il treno, figuratevi i nostri figli, che spesso su questo treno ci sono nati.

Provate a immaginare cosa succederebbe se i bambini imparassero a vivere in **modo consapevole** in questi tempi di iperconnessione e iperstimolazione, scegliessero quello che davvero gli serve nel momento giusto, fossero consapevoli di quello che pensano, sentono, provano da soli e con gli altri. Ecco, io penso sarebbero centrati, in loro stessi e nel loro presente. Pronti ad affrontare quello che la vita ha in serbo per loro, qualunque cosa cosa sarà. Penso che da adulti soffrirebbero meno e sarebbero più pronti ad affrontare la realtà, quella vera, in mutamento continuo e senza certezze solide ma con tante possibilità.

Negli ultimi anni gli studi relativi agli effetti fisici, psicologici, relazionali della pratica meditativa sono aumentati e ormai hanno solidità che non ci permette più di sminuirla come un vezzo da new age. **Ora questa ricerca di unione di quello che siamo può essere utilizzato per radicarci in noi stessi per poi andare alla scoperta, nel mondo.**

Come? Piccoli passi, continui e intenzionali.

Credo che anche con un libro possiamo scegliere in che modo indirizzare il nostro intervento educativo, da genitori ma soprattutto da adulti. I bambini non sono educati (per fortuna, dico io) solo dalla loro mamma e dal loro papà, ma anche da tutta una società fatta di adulti e di persone emotivamente significative. **Ogni piccolo gesto ha un valore**, condividere un momento di gioco con una visione più ampia con i bambini che ci circondano ne farà degli adulti più competenti, autonomi, sani e -forse- felici.

Dedicare qualche minuto nella nostra giornata sovraccarica di impegni e di stimoli a una pratica millenaria proposta sotto forma di gioco ha dei vantaggi molto chiari. Ad esempio muovere il corpo con consapevolezza, diventare osservatori di movimenti e posture, scegliere come posizionarsi e fare caso anche a micro-dettagli che nel quotidiano ci sfuggono, restare in uno stato di **concentrazione sul movimento al di fuori della prestazione e dell'esibizione**, costruirsi una disciplina gentile ma chiara.

In definitiva un allenamento (fisico, mentale, emozionale) alla scelta: scegliere come muoverci, scegliere quanto stare fermi, scegliere di concentrare l'attenzione su qualcosa di specifico, scegliere di immaginare di essere come un animale, scegliere di sperimentare le caratteristiche positive di cui quell'animale è simbolicamente portatore.

### **Insegnamo ai nostri bambini e a noi stessi a scegliere come e chi vogliamo essere.**

La pratica dello yoga e di tutte le forme di consapevolezza è quotidiano, cominciare da piccoli ha il vantaggio di farlo diventare la normalità, una ritualità che può (ormai è anche scientificamente provato) modificare in modo significativo anche la nostra plasticità cerebrale, rendendoci più intelligenti e in grado di far fronte all'inatteso.

Nel mio studio di psicoterapia e nelle aule di formazione aziendale vedo e sento che tutti abbiamo sempre più bisogno di imparare ad ascoltare il nostro corpo e le nostre emozioni, disciplinare in modo consapevole e gentile i nostri pensieri, dedicare energie a **scegliere quello che davvero vogliamo** nell'infinita varietà di possibilità che oggi sono a nostra disposizione.

Eppure nessuno ci ha spiegato come si fa e spesso ci troviamo a chiedere aiuto quando l'instabilità è diventata un problema o una sofferenza (fisica, emozionale o relazionale). Andiamo da un professionista che si prenda cura di noi e che –se siamo molto fortunati- ci insegni a fare lo stesso.

Affiancare la cura al prenderci cura di noi, del nostro corpo e della nostra emotività è la risposta più sensata a tutta l'instabilità che ci circonda e che rischia di aumentare la nostra inquietudine interiore. Lo yoga, la meditazione, le pratiche orientali e tutto quello che oggi chiamiamo **mindfulness** insegnano da millenni ad auto-educarci. E soprattutto lo mettono in pratica ritmicamente ogni giorno, una pulizia interiore da affiancare a quelle esteriori in cui siamo solitamente più abituati. In fondo, puliamo i nostri denti 2/3 volte al giorno e invece spesso lasciamo i nostri pensieri e le nostre emozioni a fermentare molto a lungo.

Che dite, ci giochiamo un po' anche noi allo yoga?

**Giochiamo allo yoga** è disponibile in libreria, sul **sito dell'editore** (con consegna gratuita in tutta Italia), su **amazon** e nei principali bookstore online.