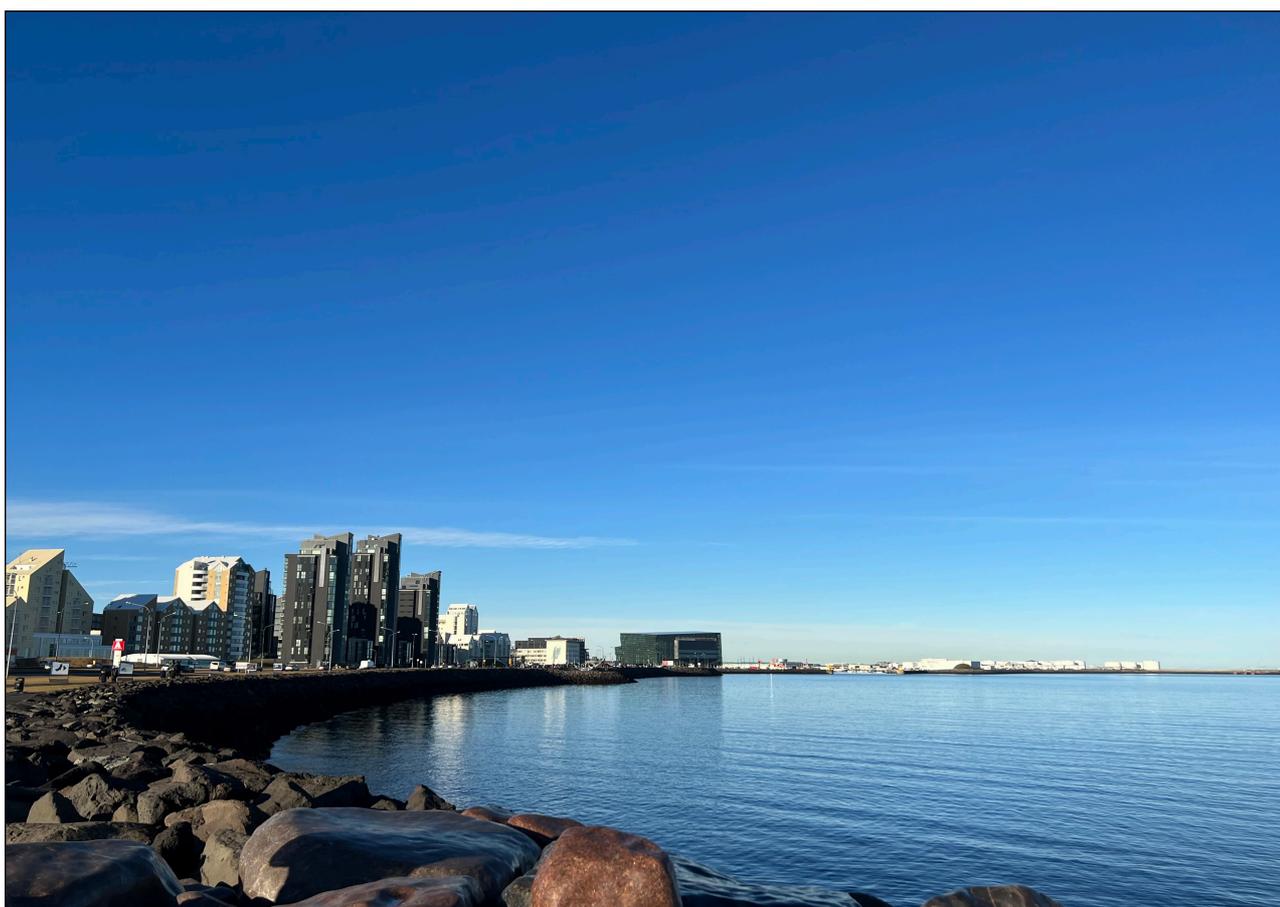

Yoga and Meditation for a mindful education



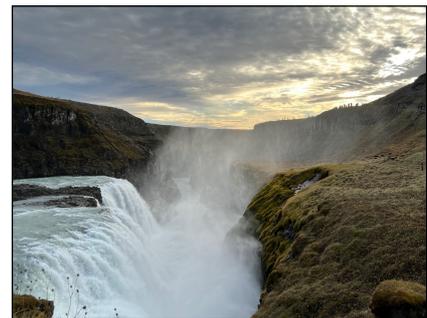
Erasmus Plus Islanda
15-22 ottobre 2022
Prof.ssa Turra Lucia Beatrice





Introduzione

L'esperienza fatta con PMSE+ è qualcosa che mi resterà nel cuore, nel cuore di persona e nel cuore di insegnante. Quando si è prospettata l'idea di partecipare ad un progetto Erasmus + ho cercato proposte di formazione rispondenti alle mie passioni con ricadute su insegnamento e scuola. Le parole chiave inserite nel motore di ricerca erano "Inclusione e Yoga". Inclusione perché il mio background è quello di insegnante di sostegno; yoga perché pratico yoga e da anni conduco un progetto a scuola sul benessere utilizzando le tecniche yoga. Così ho trovato l'interessante proposta "Yoga e Meditazione per una educazione consapevole" in Islanda, terra che da sempre mi affascina: la tentazione e il sogno sono divenuti realtà.



Il viaggio verso l'Islanda

Il viaggio in sé è stato una piccola avventura. Partita in auto per l'aeroporto di Malpensa, sono arrivata in orario. L'imbarco avviene puntuale, ma c'è movimento nella cabina del pilota. Siamo tutti seduti e le porte, ancora, non si chiudono. Il pilota, di fronte a noi, prende il microfono e ci informa che l'aereo è troppo pesante, troppi bagagli e volo al completo. Non è sicuro di poter decollare se imbarchiamo il carburante necessario ad arrivare a Keflavik. Si farà uno scalo a Edimburgo per un ulteriore rifornimento, in modo da poter partire più leggeri e arrivare con certezza a destinazione. Lo scalo e l'attesa per un nuovo slot di partenza comporterà un ritardo imprecisato. Con un'ora di ritardo, si decolla, due ore di volo e scalo a Edimburgo, da qui altre due ore e mezza per la nostra destinazione. In serata atterriamo a Keflavik. L'Islanda è arrivata, meglio, io sono arrivata in Islanda. Naturalmente mi attende un freddo annunciato, più pungente di quanto immaginassi. Recuperato il bagaglio, esco alla ricerca del bus diretto che avevo prenotato e, in un deserto buio e ventoso, lo vedo partire sotto i miei occhi mentre mi sbraccio per avere un po' di attenzione. L'Islanda non aspetta! Il vento è potente e prepotente, per fortuna il bagaglio mi è ancora al suolo. Rientro all'aeroporto e decido di prendere un altro bus diretto, di un'altra compagnia. Ho un appuntamento con la padrona di casa per lo studio che ho affittato e dal terminal dei bus mi attendono altri venticinque ventosi minuti a piedi.



Il primo incontro con l'Islanda

Molte sono le leggende e i miti che accompagnano l'*Arora Borealis*. La scelta del periodo è ben consapevole della possibilità di un appuntamento con questo spettacolo naturale. Fuori dal programma del corso, che ancora mi attende, decido di fare l'uscita con una guida islandese per godere la danza della dea *Arora*, tale veniva considerata nel passato. Puntuale, l'aurora boreale arriva e mi lascia la sensazione della grandezza della natura, del senso di rispetto nei confronti dell'universo che continua a sorprendere e a incantare dai tempi dei tempi. Ancor prima di iniziare il corso, ho già avuto la mia lezione di consapevolezza e meraviglia, il percorso di studio nasce all'insegna dello stupore e del senso di gratitudine.





Il primo giorno di corso

L'appuntamento è al Museo Marittimo, alle 15:00. Il vento proviene dal mare ed è feroce, spazza via tutto, bisogna imparare a camminare al riparo, nelle vie più interne, e non farsi sbalzare dalle raffiche, ma il Museo è proprio sul porto vecchio e in qualche modo bisogna arrivare là.

La presentazione accoglie più di cento insegnanti da tutta Europa. Arriviamo da più parti, tutti con la curiosità di scoprire l'Islanda, tutti con il desiderio di apprendere nuove tecniche da portare nel nostro quotidiano di insegnanti. I corsi che ci attendono sono sei in quattro diversi ambiti: Management and Organization, Mindfulness and Inclusion, Digital Education and Creativity, Environment and Climate.

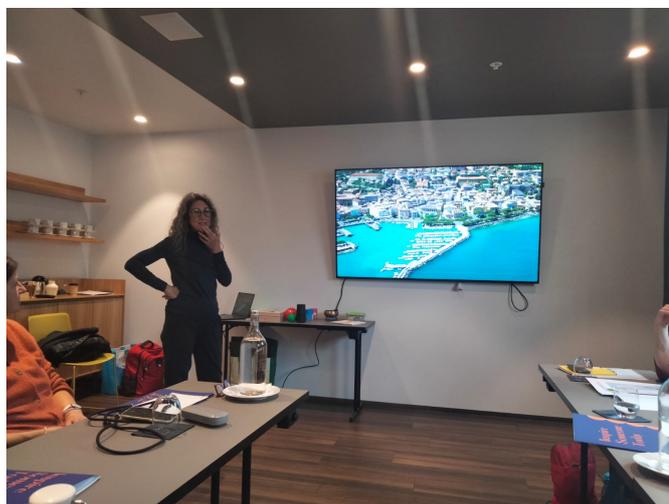


Le ore dedicate alla presentazione suscitano ulteriori attese e curiosità per la settimana che ci attende. Oltre ai corsi e agli insegnanti sono presentate anche le attività per scoprire la cultura e la natura della terra che ci ospita. Un'ottima guida islandese toglie da subito alcuni dubbi sull'impronunciabilità dei nomi che restano impossibili da pronunciare a causa della composizione stessa dei nomi. La guida ci anticipa anche la ricchezza della "monotona" offerta dell'Islanda: **acqua**, nelle sue diverse forme, cascate, ghiacciai, mare, geysir; **terra**, terra nera, terra muschiata, terra rovente; **fuoco**, vulcani attivi, vulcani dormienti, fuoco più o meno silente; infine **aria**, oltre a una buona dose di pecore di diversi colori con pelo corto o lungo, libere nelle infinite distese erbose.

Reykjavik è una cittadina apparentemente piccola, affacciata sull'Oceano Atlantico. Si estende con una grande periferia, ma il centro in sé è percorribile a piedi, tranne nei giorni di grande vento, in cui è meglio stare chiusi in un luogo caldo o camminare in compagnia.

Il secondo giorno

Il corso prende il via. Il mio gruppo è di soli sette insegnanti, otto con la nostra referente e conduttrice Susana. Il primo compito riguarda subito noi: presentare la nostra scuola e il luogo da cui veniamo. Le mie compagne di corso vengono per lo più dalla Germania e viaggiano in coppia: Alex e Malika insegnano alla scuola primaria, Rita e Melanie insegnano lingue inglese e russo alla scuola secondaria, Lise insegna arte e olandese, Enico, ungherese, è una psicologa e si occupa del benessere nella scuola e dei bisogni educativi speciali.



Nella seconda parte del nostro primo incontro viene fatta una introduzione a ciò che si farà durante il corso. Un "gioco dei nomi" fa da spaccaghicchio per creare la giusta attitudine all'ascolto e all'accoglienza, per imparare i nostri nomi e renderci partecipi in modo attivo. Per finire sono presentati i concetti di mindful e mind full. La consapevolezza parte dal corpo, dal respiro. Le diverse tecniche di Pranayama sono illustrate in maniera semplice e proposte insieme a una meditazione seduta e guidata.

Nel pomeriggio ci attende una visita alla cittadina: la piazza dove ha sede il Parlamento, la più vecchia scuola della città nel tipico stile urbano, la Chiesa Hallgrímskirkja costruita nella parte più alta del centro, il tutto accompagnato da aneddoti e senso dell'humor atti a mantenere alta l'attenzione.



Il terzo giorno

Il terzo giorno si apre con una parte teorica sulle diverse tecniche di yoga accessibili nel contesto scolastico. La semplicità è l'approccio vincente. Si costruisce una "Sensory Bottle", una bottiglietta per la meditazione, utilizzando glitter, colla, acqua e un piccolo contenitore di vetro e tappo di sughero, elementi rispettosi dell'ambiente. L'obiettivo è di utilizzare attività manuali per calmare i pensieri e offrire stimoli visivi volti a lasciar sedimentare pensieri ed emozioni. Anche il disegno ha un forte potere rilassante e ciascuno di noi crea il proprio *Mandala*. Il fare, l'operare con le mani diviene da subito lo strumento principe del corso. Quando le mani sono impegnate in qualcosa si ha subito un effetto calmante sul proliferare dei pensieri. Al lavoro individuale segue un lavoro a coppie in cui costruiamo, con oggetti di diverso tipo, un *Mandala* temporaneo, perché tutto ciò che accade nella vita ha la qualità dell'impermanenza. Il lavoro successivo riguarda il senso di comunità. Sono semplici giochi fatti in cerchio che coinvolgono tutti e riescono a creare attenzione e senso di appartenenza. Seguono momenti di semplice pratica yoga e di meditazione guidata.

Nel pomeriggio il gruppo si muove verso il fuoco della terra: ciò che resta delle eruzioni che hanno coinvolto il vulcano Faggrasfjall dall'aprile 2021 al settembre 2021. La terra è ancora calda e spaccata dalla presenza del fuoco. L'Islanda nasce fra le due placche tettoniche e il prodotto è l'essere una terra ricca di vulcani attivi.



Il quarto giorno

Susana propone giochi per coinvolgere e creare occasioni di conoscenza, di scambio e di rilassamento. Proviamo ad attivare l'energia che ci fa stare bene nel gruppo e ci predispone all'ascolto e alla condivisione. Giochi a coppie per imparare a osservare e ascoltare l'altro. Segue una spiegazione sul concetto di energia, *prana e chakra*, secondo la tradizione yoga. La pratica yoga riguarda proprio l'attivazione di questi centri energetici attraverso movimenti del corpo. Altri modi per attivare e nutrire l'energia sono la danza e il canto. Attraverso l'ascolto e il canto accompagnato da semplici movimenti si creano momenti di condivisione e di attenzione. Si esplorano attività che stimolino tutti i canali sensoriali e le proposte fatte tramite diversi mediatori sono ricche e coinvolgenti.

Nel pomeriggio ci si muove verso la Blue Lagoon, un luogo da sogno in cui sperimentare in prima persona l'energia della terra e la sua potenza, non solo sugli elementi naturali,



ma su ciascuno di noi: acqua calda, maschera di silicio, saune calde, manca giusto un po' di neve per rendere tutto ancor più perfetto.



Il quinto giorno

Oggi ci si immerge nel potere della narrazione per comprendere quanto la nostra vita sia filtrata dai nostri pensieri. Un viaggio nella foresta a occhi bendati. Una semplice stanza può diventare l'occasione per esplorare con l'immaginazione luoghi della mente ed emozioni. Un viaggio sensoriale nel buio per scoprire quale sia il tesoro più prezioso su cui contare, che certamente non svelerò in questa relazione, per non togliere la gioia della scoperta a chi vorrà partecipare al corso.

Si pratica il saluto al sole con la sedia, una sequenza che favorisce un sereno inizio di giornata e nel pomeriggio ci attende una visita a luoghi imperdibili.

Si parte per esplorare il Golden Circle. Ci rechiamo in una zona caratterizzata da laghi freddissimi e non balneabili che ricordano immagini oniriche. La seconda tappa ci toglie il fiato per la maestosità e la bellezza: le splendide cascate Gullfoss. Lasciarsi immergere dal vapore dell'acqua e dal rumore delle cascate rende reale questa meravigliosa terra. Non contenti di tanta bellezza ci lasciamo stupire dai Geysir che si aprono improvvisamente davanti ai nostri occhi. Basta un po' di pazienza e la giusta angolatura per restare completamente senza parole. Qualche volta la natura ne regala due, uno dopo l'altro, due esplosioni di acqua calda. La forza della natura incute rispetto. Con gli occhi pieni di bellezza torniamo verso Reykjavik godendo di un lungo tramonto.

Il sesto giorno

La giornata è dedicata al modo di comunicare. Abbiamo lavorato sull'ascolto, sull'ascoltarci, è ora il tempo di riflettere attraverso lo strumento dello yoga e della meditazione sui registri comunicativi efficaci in educazione. Anche in questo caso ci vengono in aiuto semplici e puntuali giochi di relazione.

La comunicazione del corpo, la comunicazione orale e quella scritta. Definiamo, secondo una scala di valori, i nostri interessi e le persone a essi collegate, proviamo a comunicare mediante una lettera con una delle persone emerse nella nostra scala. Prendiamoci il

tempo di scrivere una lettera con carta e penna. Infine doniamo parole gentili scritte su un biglietto personalizzato a tutti i partecipanti al corso.

La giornata di lavoro si conclude con una meditazione guidata e la consegna dei diplomi, seguita da commozione e abbracci.



L'ultima sera torno da sola sul lungomare a vedere se l'aurora boreale viene a salutarmi, con un po' di pazienza e con caldi indumenti per contrastare il freddo, l'aurora arriva! Siamo in tanti a cercare angoli di buio e naso all'insù, e l'*arora borealis* ci fa il suo dono verde in cielo.





Il settimo giorno

Il gruppo che partirà nella giornata successiva alla fine del corso si gode un viaggio nella parte sud dell'Islanda, quella parte di Islanda che regala cascate a ogni cambio di sguardo e spiagge nere con rocce a canne d'organo. Chi invece, come me, parte nello stesso pomeriggio, visita il Perlan Museum, un museo multimediale che riesce a commuovere e a far toccare parti dell'isola non visitate.

Decido di raggiungere il museo a piedi. Percorrere le città di passo è sempre il modo migliore di conoscerle. L'erba del parco che attraverso è ghiacciata, e penso al caldo che mi aspetta a casa, in questo strano autunno. Il parco è ricco di attrezzature sportive, luogo ideale non solo per trascorrere il tempo libero, ma anche per portare gli alunni nelle attività all'aperto. Il freddo, in questo luogo, non condiziona la possibilità di stare all'aperto. C'è sempre qualcosa da imparare, uscire un po' dalle nostre zone di conforto per aprirsi a nuovi mondi e avere vite più sane.

Il museo è ben strutturato. Il primo viaggio nel planetario è un dettagliato racconto del fenomeno dell'aurora boreale dal punto di vista scientifico e fisico, cui non manca l'aspetto poetico e fatato dei miti e delle leggende. La seconda tappa del viaggio virtuale mi porta in un vulcano attraverso le riprese dell'ultima eruzione del vulcano Fagrasfjall. È davvero incredibile vedere le immagini fatte con le attuali tecnologie, così come è incredibile vedere il vulcano eruttare proprio dietro a Reykjavik. Arriva il tempo del ghiaccio, nel museo è stato ricostruito un tunnel nel ghiaccio per avere la sensazione di cosa significhi visitare i ghiacciai e le grotte in essi celate. A far da contorno a queste esperienze si possono osservare in dettaglio la flora e la fauna caratteristiche nelle diverse stagioni. Insomma, l'Islanda non delude, anzi lascia il desiderio di tornare e conoscere ancor di più terra e abitanti, di qualunque natura essi siano.



Ricadute sull'insegnamento

Il corso ha stimolato e favorito una critica riflessione sul modo di insegnare, sull'impatto che ciascun insegnante ha sull'ambiente educativo: pensieri, atteggiamenti, stili cognitivi e stili educativi. Ci è stata offerta un'occasione per fermarsi e riflettere su chi siamo e quali siano le azioni che mettiamo in atto in maniera consapevole o seguendo una sorta di "pilota automatico". Ha suscitato indirettamente un'analisi del modo di stare in classe e con la classe, che sia aula o palestra. Lavorare sul benessere a scuola significa cambiare significativamente il contesto educativo a partire dal sentirsi insegnante. Mettersi in ascolto degli alunni e insegnare l'ascolto attraverso semplici giochi sociali, proporre pratiche fisiche per riattivare attenzione e motivazione in alunni e colleghi. Essere quella persona che cerca di cambiare habitus in favore di un ambiente più attento ai bisogni di tutti e di ciascuno, non solo con le parole, ma con azioni semplici e alla portata di tutti. I momenti di gioco possono esser proposti da tutti i docenti per creare il clima adeguato all'apprendimento, per attivare il senso di comunità educante. Non si porta via tempo ai contenuti, si fa spazio mentale e attento alla motivazione all'apprendere.

Al mio rientro ho provato a proporre alcuni esercizi appresi e l'esito è stato immediato: ho visto ragazze e ragazzi lavorare con motivazione e buon umore, sorridersi, scoprirsi e ascoltarsi. La ricaduta è stata immediata anche nelle lezioni curricolari. Alcune attività saranno proposte nel laboratorio di Yoga e Meditazione appena partito, con l'obiettivo di creare attenzione a chi siamo e a quali siano le risorse che ciascuno di noi porta all'intera comunità. Vi sarà inoltre un momento di condivisione con i colleghi di dipartimento. Il più interessante stimolo è l'esempio vissuto in prima persona. Imparare ad agire anziché reagire. Gli alunni e le alunne con cui mi confronto riconoscono l'attitudine a rispondere con calma e serenità, e li incuriosisce verso strumenti, tecniche e strategie che ci possono permettere di vivere una vita meno pressata e stressante. Sono gli alunni stessi i primi a vedere le differenze dopo una breve sessione di meditazione guidata, o dopo degli esercizi di yoga basati sull'ascolto del respiro. L'azione e l'esempio sono importanti ricadute sul sistema educativo, non richiedono occasioni speciali, basta operare a partire dai presupposti della consapevolezza e della presenza mentale in ogni momento.