

Yoga e Albi Illustrati

Un incontro possibile





Yoga e Albi Illustrati: l'incontro

L'Albo Illustrato è, per eccellenza, l'**alfabeto della narrazione**

- Bisogno dei bambini di leggere utilizzando diverse modalità: i libri si assaggiano, si toccano, si annusano, si osservano, si sperimentano con il corpo (lanciare il libro, sfogliare con le mani, la voce, corrispondenza tra lettura e posizione comoda del corpo...).

Lo Yoga è, per eccellenza, l'**alfabeto del corpo, della mente e dell'anima**

- La parola **Yoga** deriva dalla parola *yuj* e significa unire, aggioare, controllare, disciplinare, legare, armonizzare, equilibrare
- Dal punto vista olistico, la parola Yoga significa unione di corpo, mente e parte spirituale.



Le emozioni: il collante tra Yoga e Albi

I contenuti e le immagini di alcuni albi capolavoro toccano le **emozioni** e la mente di chi legge così come fa lo yoga con chi lo pratica.

Ed ecco, allora, che le posizioni del corpo entrano nel libro e la storia, viceversa, entra nelle posizioni yoga.





La scelta dell'albo

Quali caratteristiche deve avere un albo illustrato per essere letto con lo yoga?

- Deve trattare un aspetto inerente la **sfera emotiva**
- Deve contenere **immagini attraenti e armoniose** in grado di stimolare e educare al senso estetico
- Deve favorire la memorizzazione di un'**esperienza emotiva positiva.**



Albo illustrato e Yoga: compromessi e adattamenti

Nel combinare questi due linguaggi è necessario scendere a dei compromessi e utilizzare degli adattamenti.

È necessario in sintesi:

- **semplificare la storia**, individuando i **personaggi** principali e i **momenti** salienti sui quali costruire la pratica yoga
- **cercare una corrispondenza** con le posizioni classiche dello yoga, rinominando le stesse
- **spiegare** che nello yoga **quelle posizioni possono avere un nome diverso**. Questo adattamento non va in contrasto, ma ci permette di sentire e percepire la storia in modo più profondo



Zloty di Tomi Ungerer, Camelozampa Edizioni

Tomi Ungerer, autore e illustratore (1931-2019)

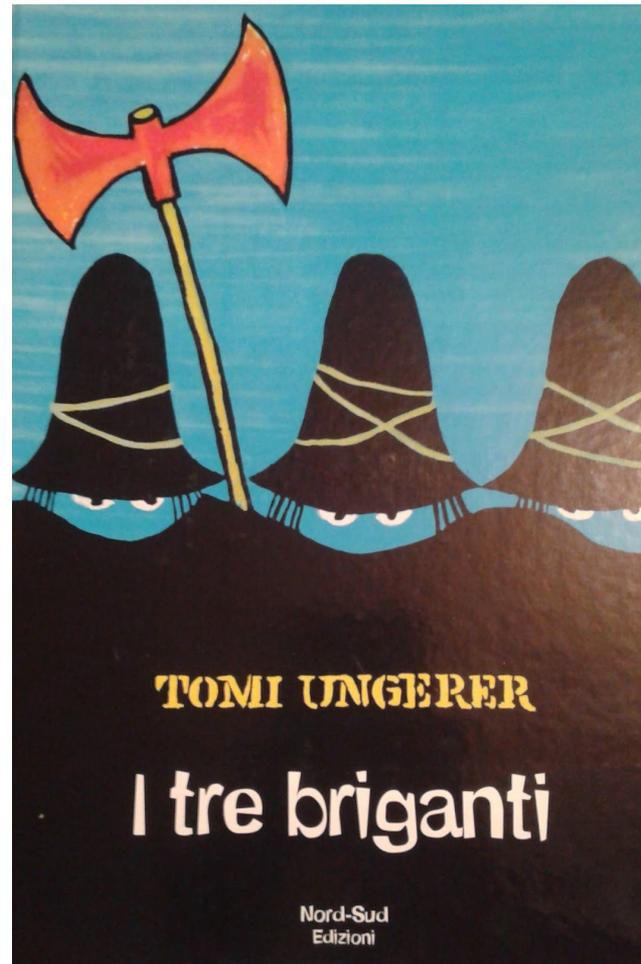
- considerato uno dei giganti della letteratura per l'infanzia
- ha vinto numerosissimi premi tra cui l'"Hans Christian Andersen Award for Children's Literature e il Premio Andersen italiano
- amatissimo autore di oltre 140 libri per bambini, tradotti in 28 lingue
- tra i più grandi illustratori satirici contemporanei, impegnato in battaglie politiche e sociali
- la sua città natale, Strasburgo, gli ha dedicato un museo.

"Aspettatevi l'inaspettato"



“Le storie e le illustrazioni di Ungerer per bambini sono iniettate con **generose porzioni dell'assurdo**, i suoi libri sono pieni di **creatività, irriverenza e umorismo** e non evita il **vocabolario impegnativo** o gli argomenti che sono stati tradizionalmente considerati fuori dai limiti all'interno del genere”

www.tomiungerer.com







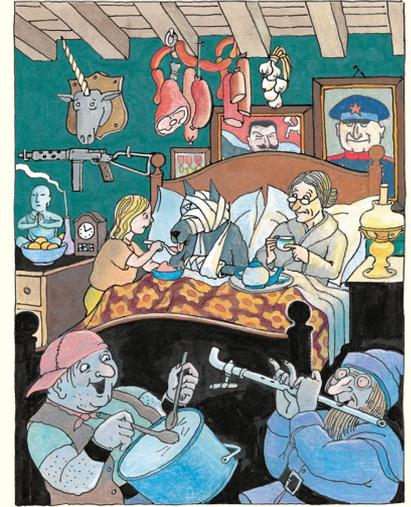
Zotly, una fiaba sovversiva

- Una **fiaba sovversiva** e spiazzante **tra tradizione e modernità** (da Cappuccetto Rosso a Zotly con il casco giallo)
- Si presta perfettamente per una **didattica multidisciplinare**

La nonna rimase stupefatta quando vide arrivare la sua nipotina.



Zotly si fermò dalla nonna per prendersi cura di lei e del lupo. Kopek e Samowar venivano a trovarli e si davano da fare per intrattenerli.





Analisi dell'albo

- Emergono sempre **elementi nuovi** che stravolgono e arricchiscono la narrazione
- L'**accumulo** di cose, di dettagli, di personaggi e di fili narrativi, diventa ricchezza
- **Personaggi- contraddizioni e contrasti:**
Zotly/Cappuccetto Rosso; Nano/alto;
Gigante/basso (alla fine sono tutti e tre alla stessa altezza); lupo/ferito





Analisi dell'albo

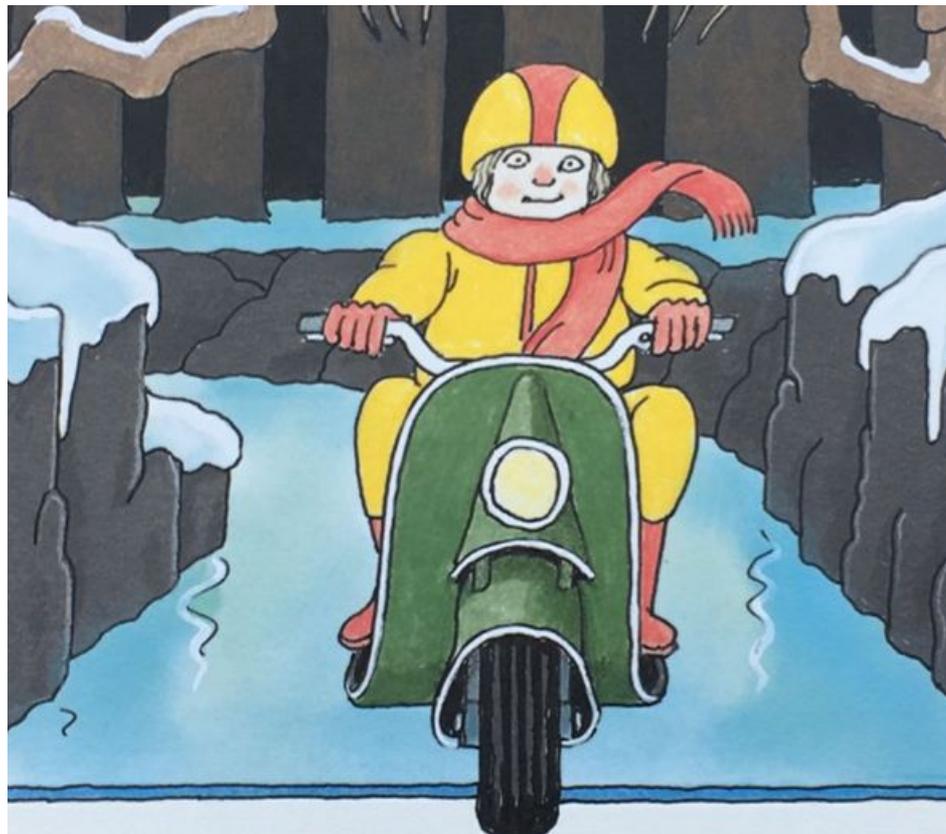


- **Rovesciamento dei ruoli e del rapporto buoni/cattivi:** il lupo viene investito e ferito da Zotly/Cappuccetto Rosso

E ora giochiamo con Zotly e lo yoga...



Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
Zloty





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **Zloty**



Zloty

Nome della posizione yoga: tadasana o samasthiti
Significato: posizione della montagna

Esecuzione

Mettiti in piedi.

I piedi sono leggermente distanziati.

Colonna vertebrale ben allungata

Braccia lungo il corpo

Mani rivolte in avanti

Conta 5 respiri



Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Bosco





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **il Bosco**

Albero

Nome della posizione yoga: vrikshasana

Significato: posizione dell'albero

Esecuzione

Mettiti in piedi

Sposta il peso sul piede sinistro e solleva il destro

Appoggia il piede destro sopra il ginocchio

Unisci i palmi delle mani

Conta 5 respiri

Ripeti con l'altra gamba



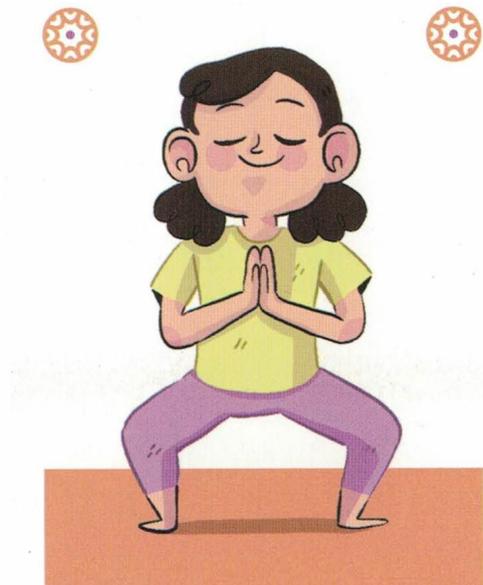


Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Nano





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **il Nano**



Nano

Nome della posizione yoga: garbhasana, malasana
Significato: posizione dell'uovo cosmico, grembo materno; ghirlanda

Esecuzione

Mettiti in piedi con le gambe leggermente divaricate e ruota i piedi verso l'esterno

Piega le ginocchia fino ad arrivare a terra, in posizione raccolta

Unisci i palmi delle mani

Conta 5 respiri

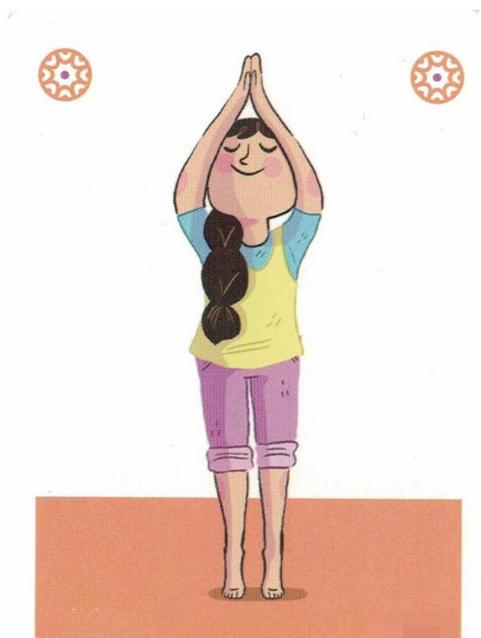


Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Gigante





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **il Gigante**



Gigante

Nome della posizione yoga: hasta uttanasana, hurdhva hastasana

Significato: posizione con le mani in alto, posizione eretta con le mani

Esecuzione

Mettiti in piedi con le gambe leggermente distanziate

Unisci i palmi delle mani e allunga le braccia oltre il capo

Conta 5 respiri

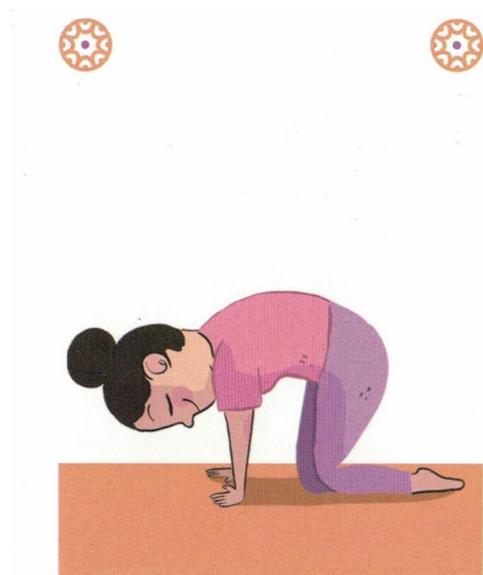


Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Lupo





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **il Lupo**



Lupo

Nome della posizione yoga: vyaghrasana, bitilasana, marjaryasana

Significato: posizione della tigre, della mucca, del gatto (femmina)

Esecuzione

Mettiti a quattro zampe

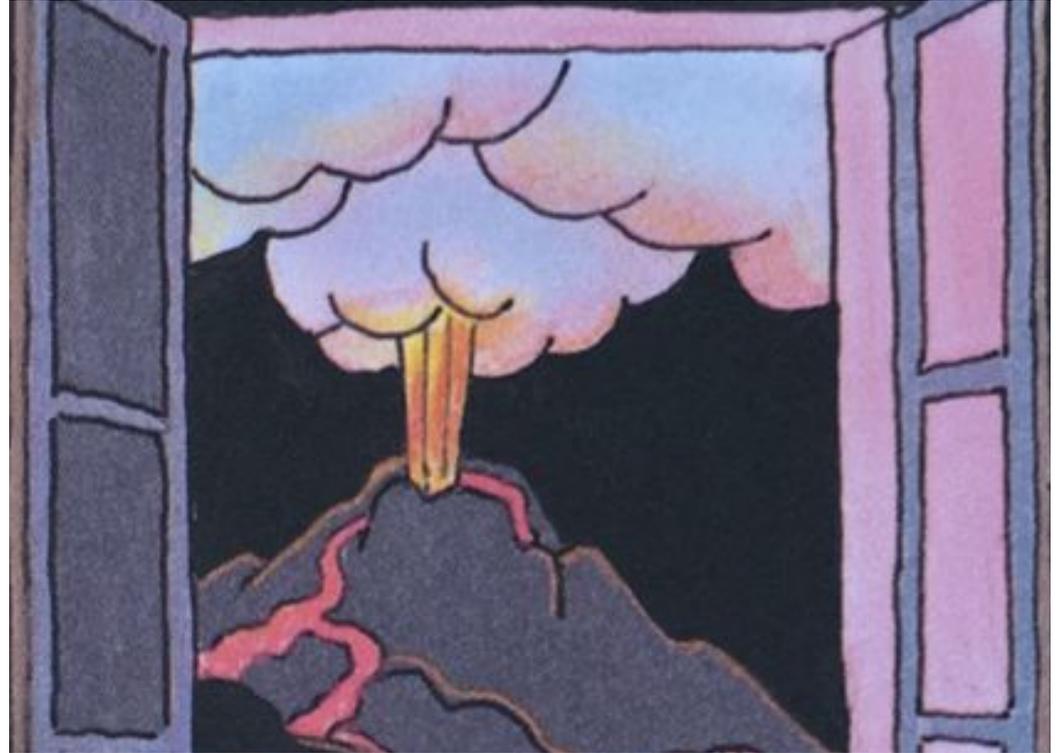
Le mani sono sotto le spalle

Sguardo rivolto avanti

Conta 5 respiri



Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Vulcano





Le immagini dell'albo e il movimento del corpo: **il Vulcano**



Vulcano

Nome della posizione yoga: meruasana, adho mukha svanasana

Significato: posizione della montagna sacra Meru, posizione del cane a testa in giù

Esecuzione

Mettiti a quattro zampe

Punta i piedi e allunga le gambe

Allunga le braccia

Sguardo verso l'ombelico

Conta 5 respiri

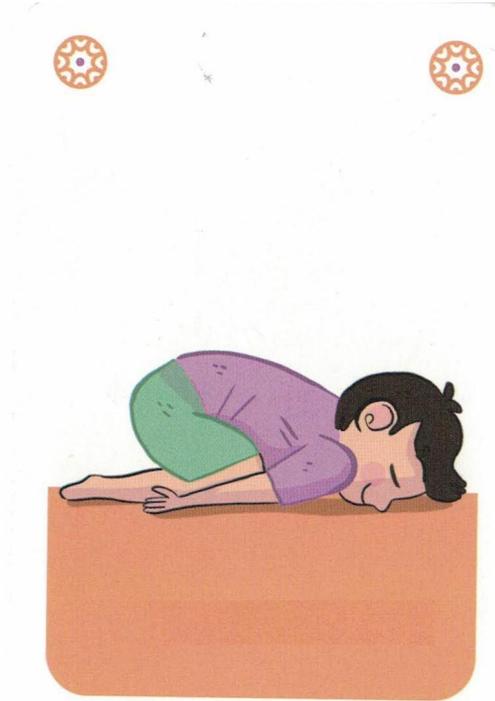


Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il Bambino





Le immagini e il movimento del corpo: **il Bambino**



Bambino

Nome della posizione yoga: balasana

Significato: posizione del bambino

Siediti sulle ginocchia

Allunga il busto verso il pavimento

Appoggia la fronte a terra

Allunga le braccia accanto alle gambe piegate

Conta 5 respiri



Le immagini dell'albo e il
movimento del corpo:
il finale, l'Amicizia





Le immagini e il movimento del corpo: **il finale, l'Amicizia**



Tutti i bambini in cerchio

Zloty si mette insieme agli altri bambini in cerchio

Tutti i bambini si prendono per mano



Le immagini e il movimento del corpo: **la sequenza**

«Codificare» una sequenza di posizioni

Significa creare una sequenza armonica di posizioni yoga, in questo caso ispirata a una versione molto semplificata dell'albo illustrato Zloty.

La sequenza può essere considerata una sorta di **animazione dell'albo illustrato**.

Ogni posizione all'interno della sequenza è accompagnata da una fase di respirazione (inspirazione o espirazione).

Si inizia con un'inspirazione, si termina con un'espirazione.



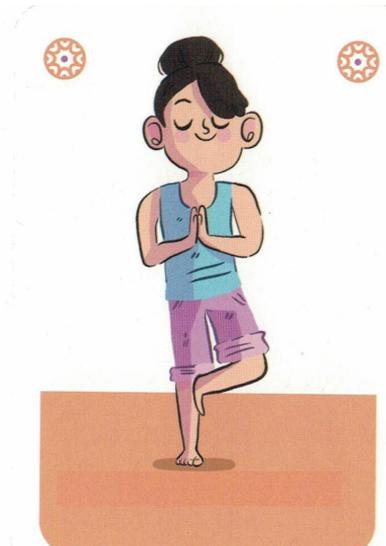
Le immagini e il movimento del corpo: sequenza 1/4

INSPIRO



Zloty

ESPIRO



Albero

INSPIRO



Zloty

ESPIRO



Albero



Le immagini e il movimento del corpo: sequenza 2/4

INSPIRO



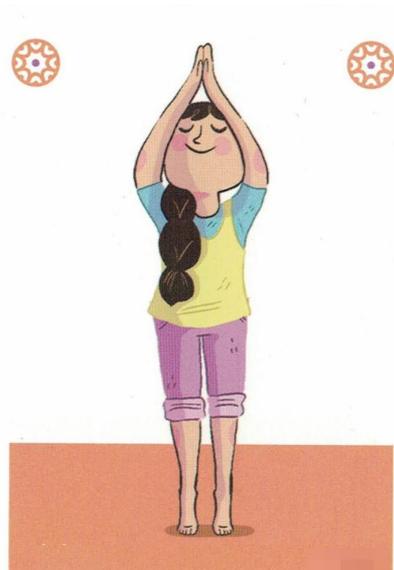
Zloty

ESPIRO



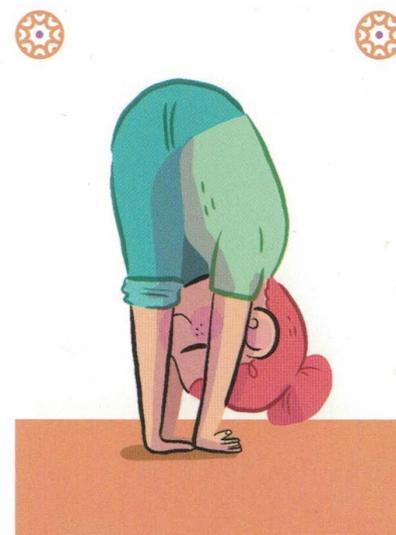
Nano

INSPIRO



Gigante

ESPIRO

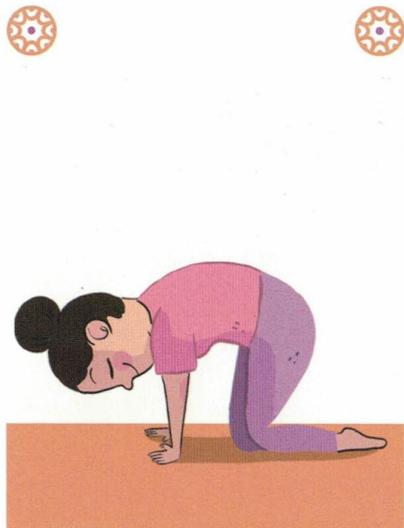


Siamo alti uguali



Le immagini e il movimento del corpo: sequenza 3/4

INSPIRO



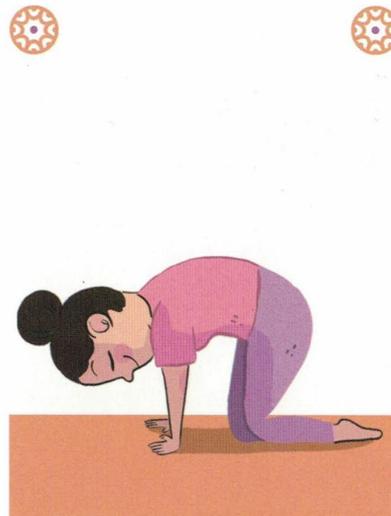
Lupo

ESPIRO



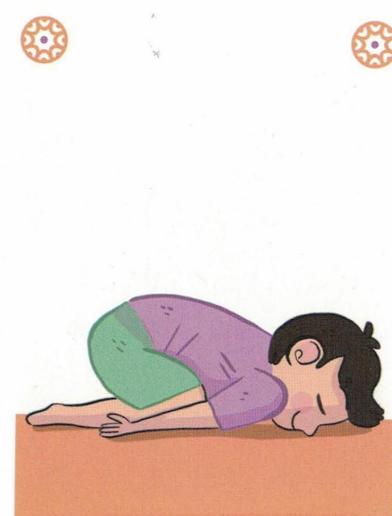
Vulcano

INSPIRO



Lupo

ESPIRO



Bambino



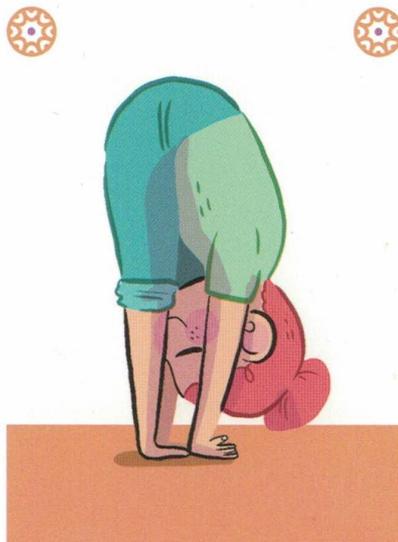
Le immagini e il movimento del corpo: sequenza 4/4

INSPIRO



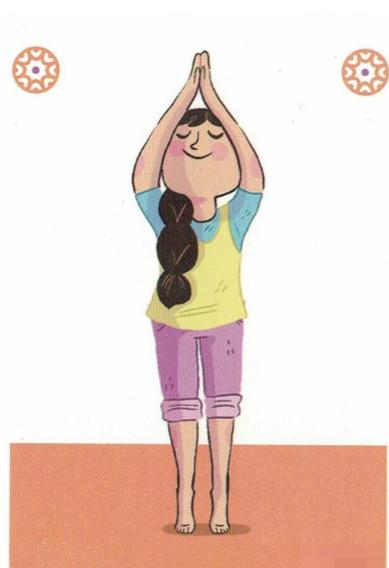
Nano

ESPIRO



Liberarono il fratellino

INSPIRO



Gigante

ESPIRO



Zloty



Un esempio di rilassamento

Il rilassamento, il contrario del movimento

Un'altra attività derivante dalla disciplina dello Yoga è proprio il rilassamento (tecniche di Yoga Nidra)

Yoga Nidra si esegue sdraiati a terra, immobili con gli occhi chiusi

Giocare per qualche istante con questa posizione (**Shavasana**, la posizione del «cadavere» ma con i bambini a me piace chiamarla la posizione del «sonno profondo»)

Cominciare quindi un percorso con visualizzazione di immagini mentali ricollegabili all'albo illustrato



Un esempio di rilassamento

Immagini mentali basate su albo illustrato Zloty

Bosco incantato.. Bosco incantato.. Nano alto con gli occhiali.. Nano alto con gli occhiali.. Gigante basso con il cappello.. Gigante basso con il cappello.. Antica miniera.. Antica miniera.. Casa a forma di fungo.. Casa a forma di fungo.. Bottigliette con pozioni magiche.. Bottigliette con pozioni magiche.. Giganti che si abbracciano.. Giganti che si abbracciano.. Lupo nero in una cuccia rosa.. Lupo nero in una cuccia rosa.. Vulcano scoppiettante.. Vulcano scoppiettante.. Bambino che sorride a un nano e a un lupo.. Bambino che sorride a un nano e a un lupo.. Tendone da circo.. Tendone da circo.. Persone che festeggiano e sorridono.. Persone che festeggiano e sorridono.. Persone che si tengono per mano.. Persone che si tengono per mano



L'Officina Educativa S.r.l.
Impresa sociale

Via San Giuseppe Cottolengo 5, 20143 Milano
P.IVA e Codice Fiscale: 12006900968

<https://officinaeducativa.it>
info@officinaeducativa.com



GRAZIE