L'Officina Educativa

Le Mudra

Nell'apprendimento e nella gestione delle emozioni

Relatore:
Alessandra Formica

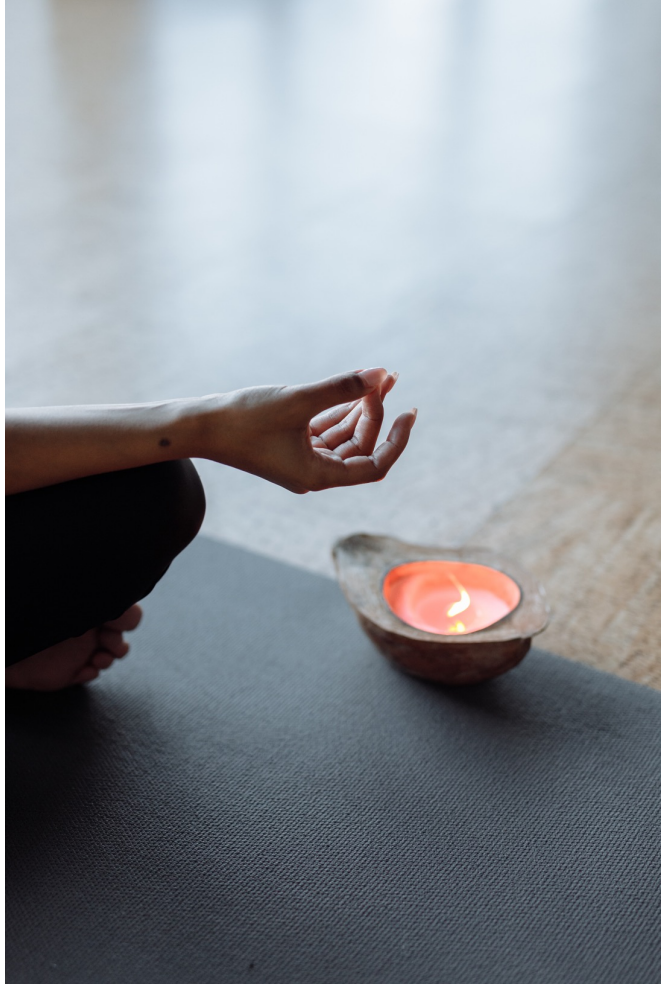
Riflessioni didattiche sulle Mudra

Lo sviluppo del linguaggio nel bambino inizia con mobilità fine delle dita

Le sensazioni ricevute attraverso le estremità delle dita giocano un ruolo importante nei processi di crescita e di apprendimento

Sappiamo tutti quanto sia importante prendersi cura delle mani dei nostri bambini fin da piccolissimi

Insegnanti e educatori devono essere formati, sperimentando direttamente le mudra



Iniziamo da un semplice racconto..

Mani come proiezione del cervello

È assolutamente risaputo che l'**evoluzione del cervello** sia strettamente correlata a quella della manualità

Le mani possono essere considerate come delle proiezioni del cervello nello spazio.

Una mano normale può effettuare 20 milioni di movimenti. Una mano allenata può eseguire 40 milioni di movimenti:

- Mano flessibile 👉🏻 Mente agile e versatile
- Mano rigida 👉🏻 Mente rigida

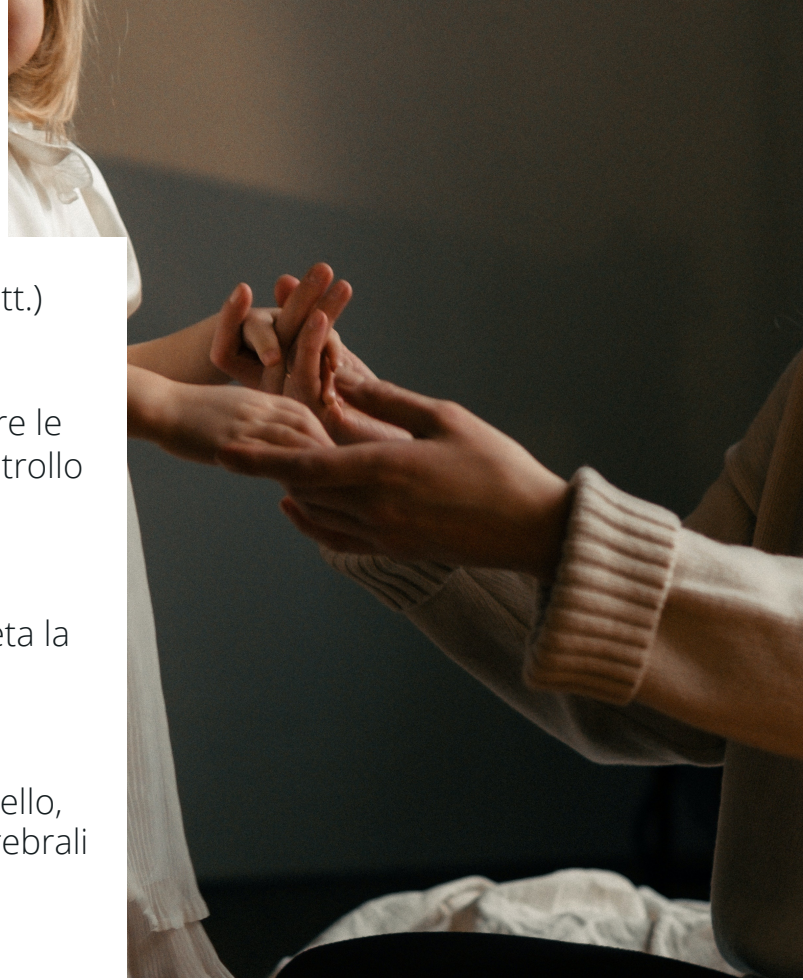
La sensibilità tattile

La sensibilità tattile viene acquisita già nella vita intrauterina (9° sett.)

È fondamentale lo sviluppo di movimenti motori fini, l'abilità di usare le mani, le dita, per eseguire movimenti delicati che implicano un controllo preciso.

Con lo sviluppo dei movimenti sottili delle mani, il bambino completa la sua maturazione psicomotoria.

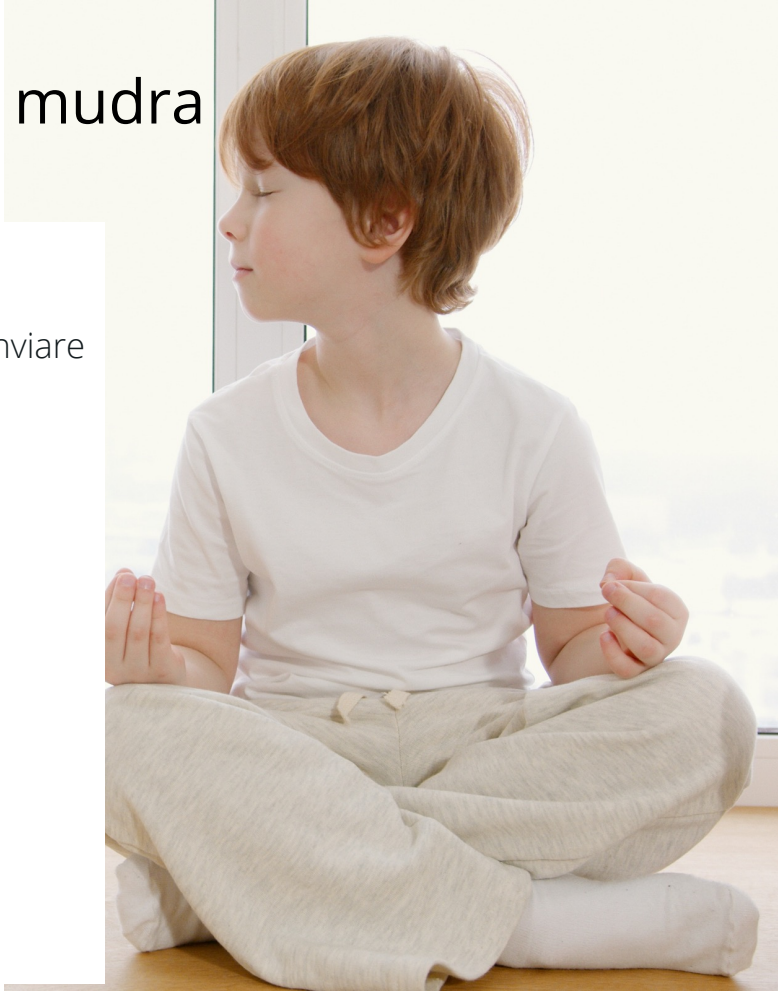
La pratica delle mudra può essere definita un toccasana per il cervello, poiché attraverso la loro esecuzione si attivano numerose aree cerebrali



Regole nell’insegnamento delle mudra

Ci sono tre regole fondamentali da considerare quando si tratta di inviare istruzioni al cervello:

1. Il cervello è esatto e letterale
2. Non conosce la negazione
3. Non distingue tra realtà e fantasia



Perchè e come gestire le emozioni?

PERCHÉ?

Fattore decisivo per l'apprendimento è la capacità di controllare le proprie emozioni, poiché chi è sotto gli influssi di rabbia, ansia, paura o altre emozioni è soggetto alla perdita di concentrazione e di memoria.

COME?

La respirazione profonda contiene e limita uno dei maggiori ostacoli alla memorizzazione e all'apprendimento: lo stress e in generale le emozioni negative.

Accompagneremo quindi la respirazione con mudra specifiche, gesti simbolici in grado di lavorare sulla sfera emotiva del bambino

Il significato della parola Mudra

Mudrā

deriva dalla parola sanscrita *mud*

sigillo

stemma

emblema

marchio

gesto allusivo

moneta

मुद्रा

Mudra in sanscrito Devanagari

Come proporre le mudra

COERENZA DIDATTICA

Chi propone le mudra deve averle sperimentate in prima persona.

PULIZIA

Le mani dovranno essere pulite. La pulizia trasferisce al bambino il senso del momento speciale

SALUTO

All'inizio e alla fine di ogni sessione di insegnamento con le mudra ci salutiamo con Anjali Mudra

MASSAGGIO

Preparare le mani con il massaggio per l'armonia delle mani

GIOCARE e SPERIMENTARE CON LE MUDRA

Come sperimentare le mudra

QUANDO

Qualsiasi momento è adeguato. Preferibilmente però lontano dai pasti.

DOVE

Ovunque. L'ambiente però dovrà essere raccolto e sereno.

COME

E' possibile eseguire le mudra seduti, in piedi, sdraiati oppure camminando.

L'esecuzione che produce maggiori benefici è la posizione seduta, perché favorisce una migliore concentrazione combinata con una buona respirazione profonda. Seduti con la colonna vertebrale ben allungata, il capo allineato e le spalle rilassate.

Chiediamo di respirare lentamente e profondamente.

PER QUANTO TEMPO

Da 30 secondi a 3 minuti, a secondo del livello di esperienza.

Come utilizzare le mudra nel quotidiano

Dopo aver sperimentato e imparato le mudra, potremo chiedere ai bambini di utilizzarle al momento del bisogno.

Per aiutarli, si potrebbe creare un cofanetto delle emozioni nel quale avremo preparato delle carte sulle quali avremo disegnato

- Da una parte una rappresentazione dell'emozione
- Nel retro la rappresentazione della corrispondente Mudra da eseguire

Inizialmente sarà complicato per i bambini ripetere le mudra. Cerchiamo di non perseguire la perfezione ad ogni costo, ma diamo il tempo di prendere confidenza con questi gesti.

LE MUDRA

Schema: NOME MUDRA IN SANSCRITO
Traduzione

AFFERMAZIONE

Frase alla quale pensare durante l'esecuzione della mudra

MOTIVAZIONE

Perché usare questa mudra

BENEFICI

Effetti generati dalla mudra

FOTO MUDRA

Anjali Mudra

Offerta, dono, saluto

AFFERMAZIONE

«Con la mente e col cuore saluto l'amore che c'è in te» oppure

«Con la mente e col cuore ti saluto e ti rispetto»

MOTIVAZIONE

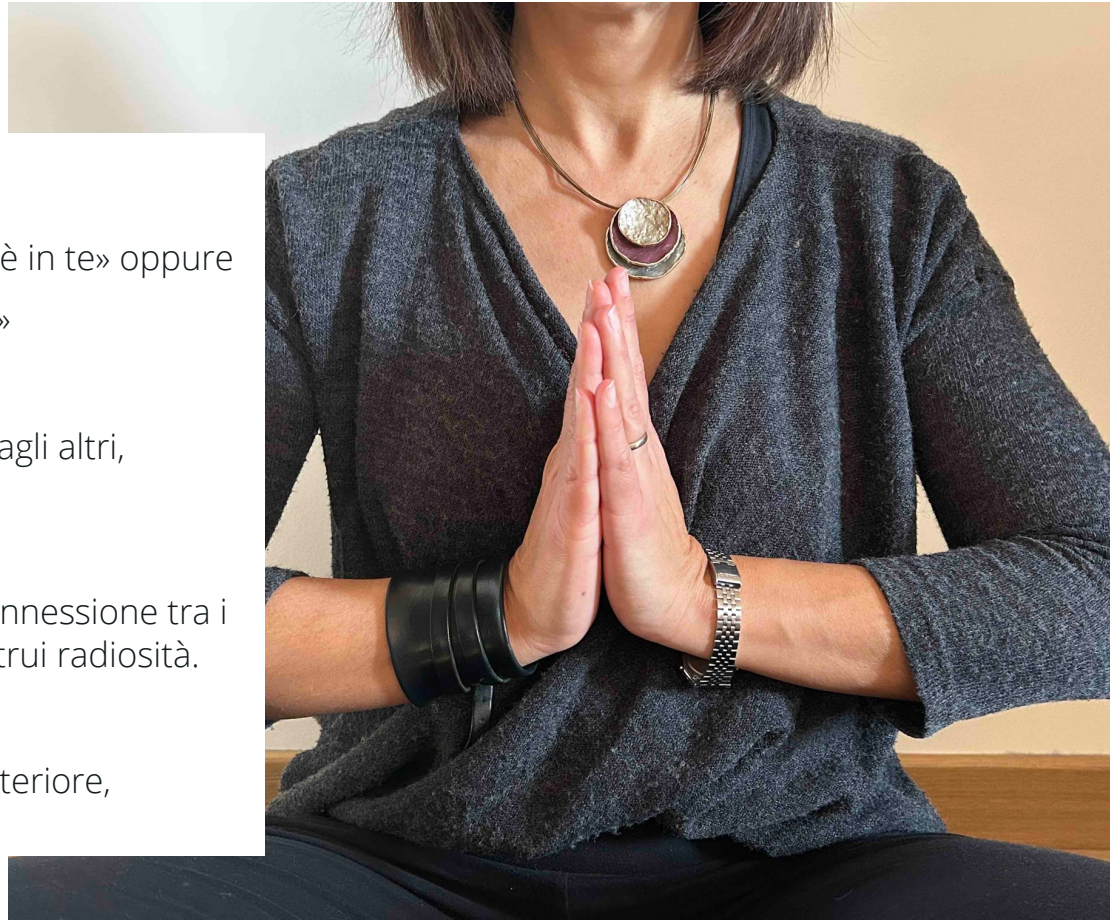
Calmare i pensieri ed emozioni, sentirmi unito agli altri, mettermi in connessione con gli altri.

BENEFICI

Allevia lo stress, calma la mente, favorisce la connessione tra i nostri emisferi celebrali e invoca la nostra e l'altrui radiosità.

Migliora flessibilità di mani, dita e polsi.

Un toccasana per il cuore e per il riequilibrio interiore, generando umiltà e rispetto.



Anjali Mudra - Esecuzione

Offerta, dono, saluto

Palmi delle mani uniti
Dita che toccano il centro tra sopracciglia

Palmi delle mani uniti
all'altezza del cuore

Abhaya Mudra

Senza paura

AFFERMAZIONE

«Non ho paura di nulla» oppure «Mi sento protetto»

MOTIVAZIONE

Sentirmi protetto, libero dal timore, desiderio di diffondere amore e gioia

BENEFICI

Rappresenta il gesto del coraggio

Rappresenta la protezione, la benevolenza, la pace.

Calma la mente e favorisce la scomparsa di pensieri ed emozioni negativi

Abhaya Mudra - Esecuzione

Senza paura

Mano destra alzata all’altezza della spalla
Braccio piegato

Adhi Mudra

Primordiale

AFFERMAZIONE

«Mi sento protetto e al sicuro» oppure

«Le mie mani brillano come le stelle»

MOTIVAZIONE

Sentirmi protetto e al sicuro

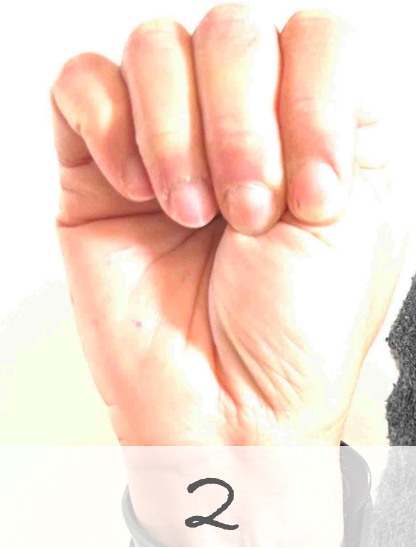
BENEFICI

Produce un senso di stabilità e calma

Riduce ansia, allontana tristezza, riduce la paura

Adhi Mudra - Esecuzione

Primordiale



1 Pollice all'interno del palmo, sotto il mignolo

2 Chiudere il pugno

Chin Mudra

Coscienza

AFFERMAZIONE

«La pace riempie il mio cuore» oppure

«Sono calmo e sereno»

MOTIVAZIONE

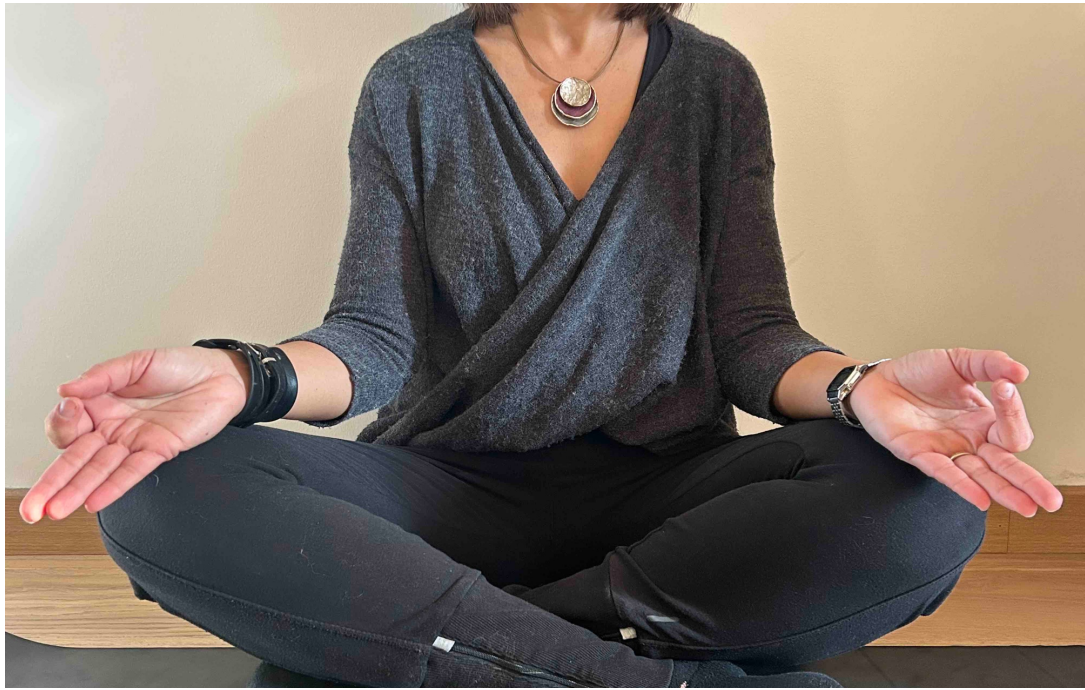
Sentirmi calmo e protetto

BENEFICI

Rappresenta il collegamento della coscienza umana (indice) con il divino (pollice).

Riduce le distrazioni, migliora la concentrazione

Suscita il rilassamento



Chin Mudra - Esecuzione

Coscienza

Unisci punta del pollice e dell’indice
Forma un cerchio
Allunga le altre dita

Achala Agni Mudra

Fuoco eterno

AFFERMAZIONE

«La mia volontà è forte come il fuoco»

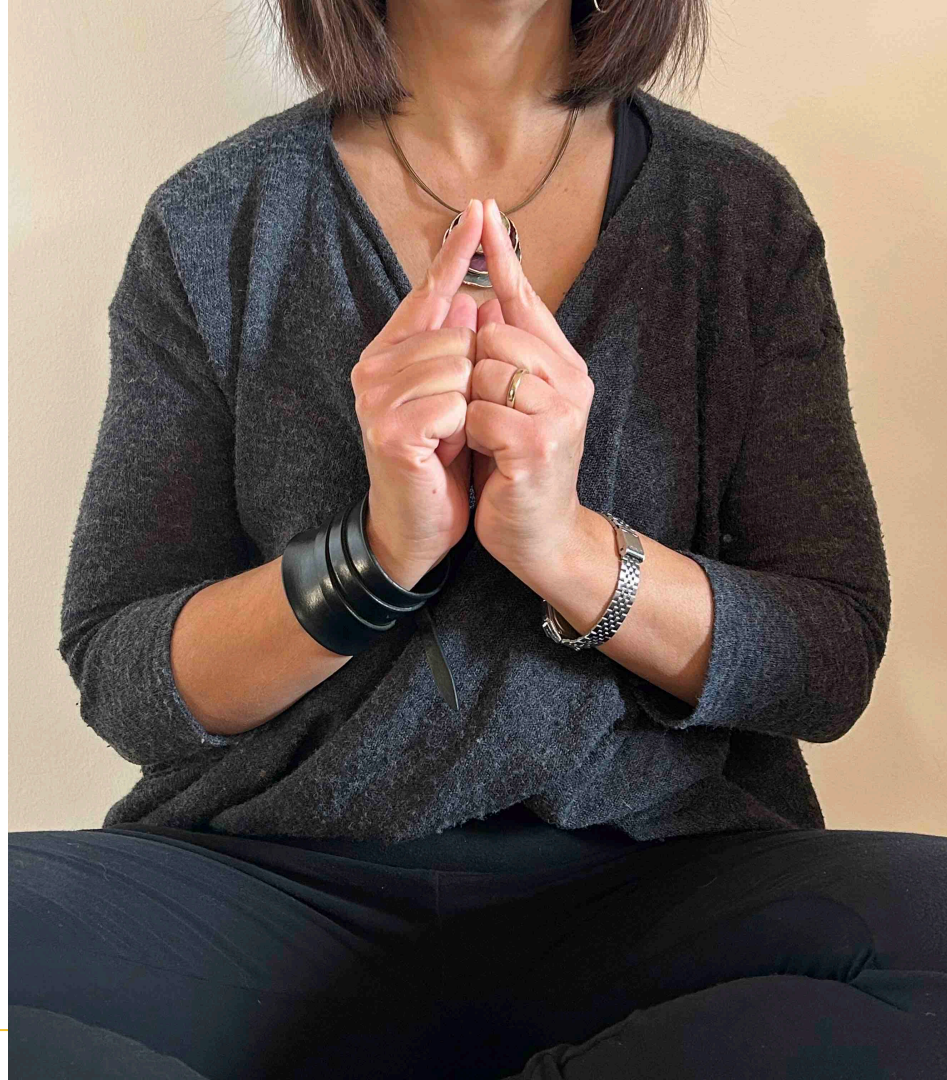
MOTIVAZIONE

Aumentare la mia forza e accettare il mio dolore, superare emozioni intense

BENEFICI

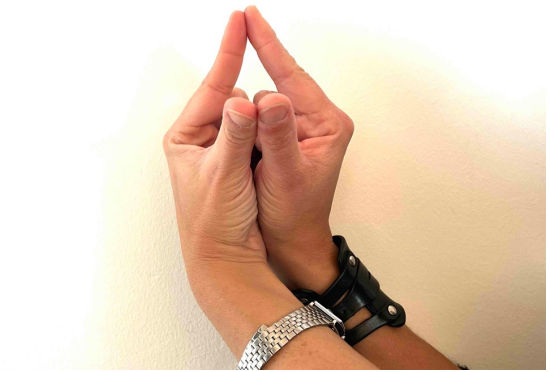
Aiuta la digestione del cibo e la digestione emotiva delle esperienze

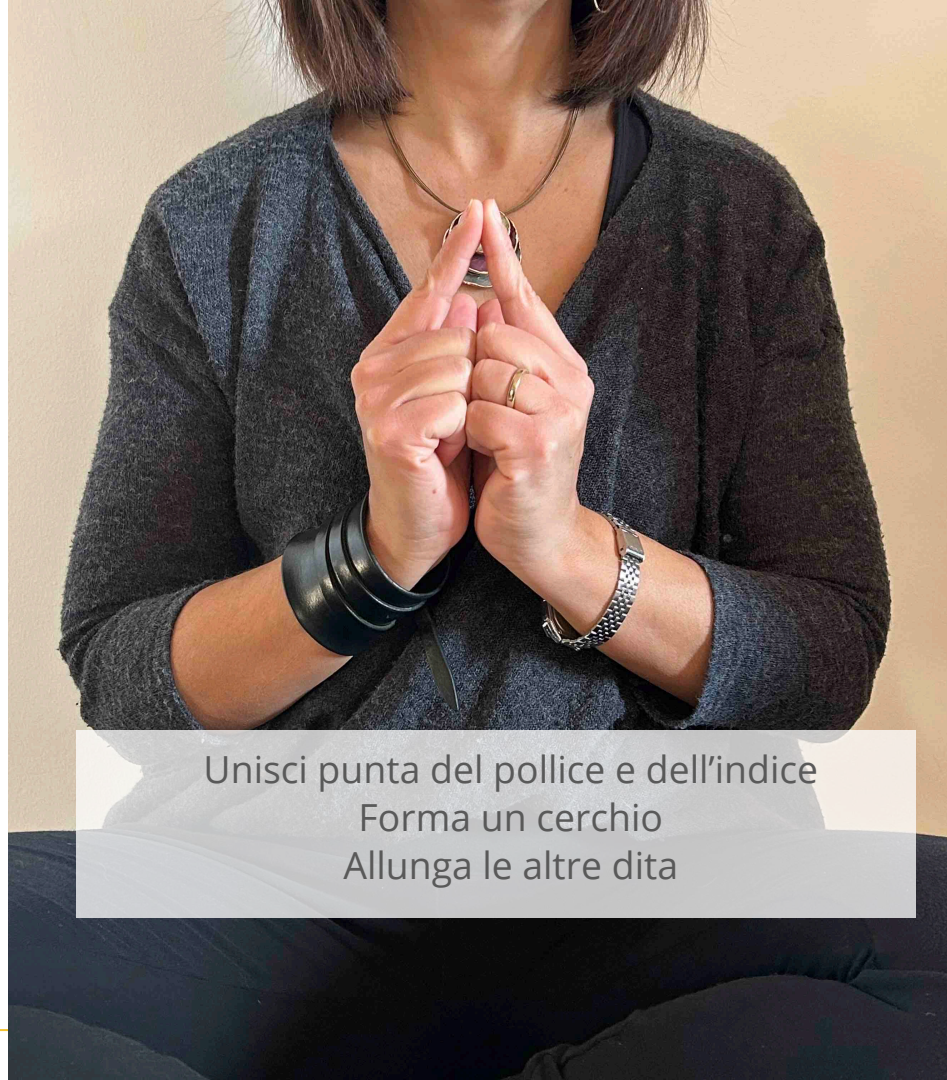
Indicata anche in caso di traumi e perdite importanti.



Achala Agni Mudra

Fuoco eterno





Unisci punta del pollice e dell’indice
Forma un cerchio
Allunga le altre dita

Kali Mudra

Guerriera

AFFERMAZIONE

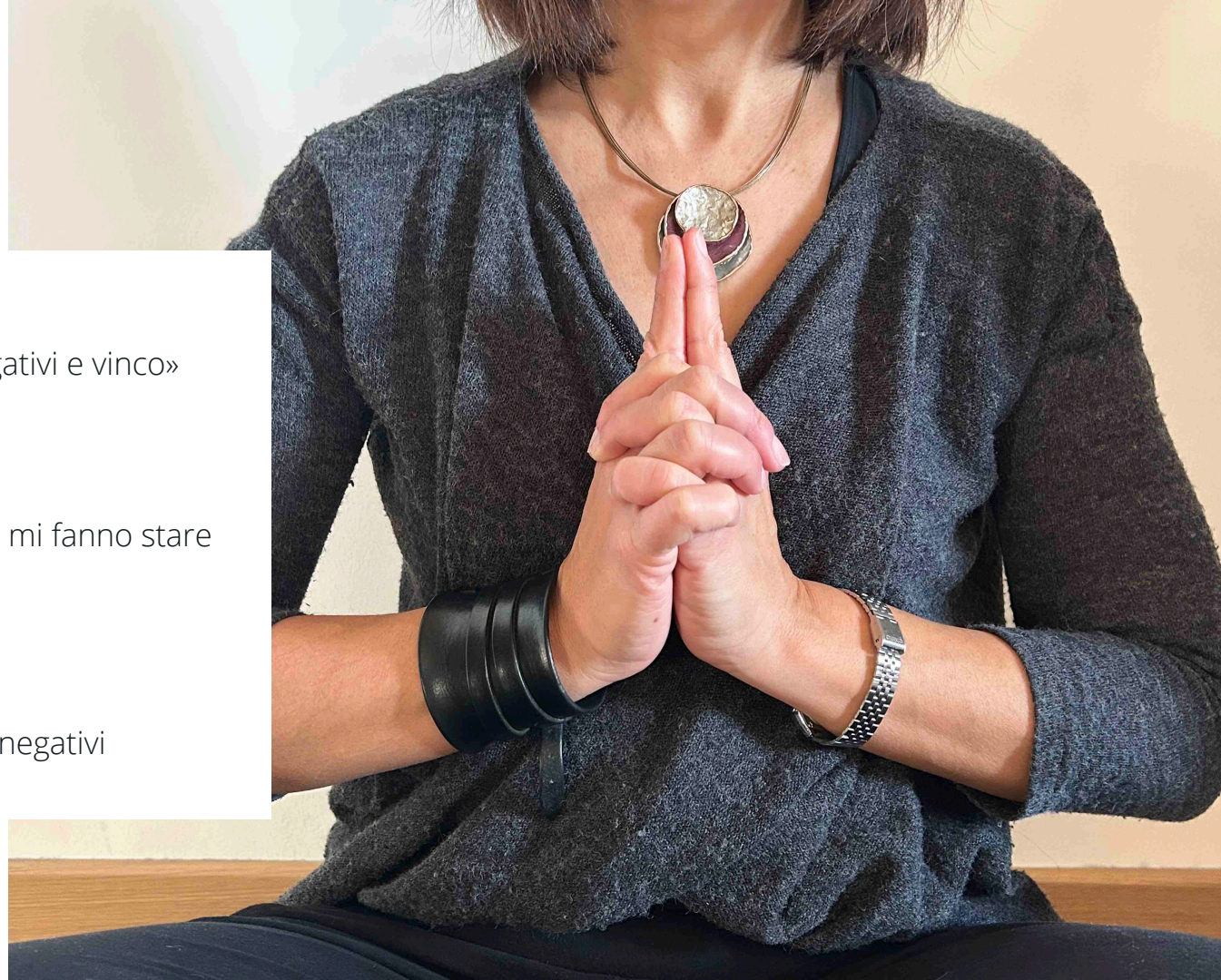
«Combatto contro i pensieri negativi e vinco»

MOTIVAZIONE

Combattere contro pensieri che mi fanno stare male, per pensare solo positivo

BENEFICI

Interrompe modelli di pensiero negativi



Kali Mudra

Guerriera

Intreccia dito medio, anulare e mignolo
Indici si toccano e puntano in alto
Pollici incrociati

L'Officina Educativa

L'Officina Educativa s.r.l.
Impresa sociale
P.IVA e Codice Fiscale: 12006900968

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

GRAZIE