


	<p><b>ISTITUTO COMPRENSIVO “D. COSOLA”</b>  Via Marconi, 2 – 10034 CHIVASSO (TO)  Tel. 011/910.12.10</p> <p>Email: <a href="mailto:TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT</a> -  pec: <a href="mailto:TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT</a>  C.F. 91030410012  Sito web: <a href="http://www.comprensivocosola.edu.it">www.comprensivocosola.edu.it</a></p>		
---	--	--	---

**A.S. 2022– 2023**

<b>Denominazione progetto</b> <p style="text-align: center;"><b>Yoga Flow</b></p>	
<b>Anno scolastico: 22/23</b>	<b>Classi: Docenti e Personale dell’Istituto</b>
<b>Macroarea culturale di riferimento: Yoga e Wellness</b>	
<b>Referente: Prof.ssa Rossella Togliani</b>	
<b>Esigenze Formative</b> <b>Aumentare il benessere psico-fisico dei corsisti</b>	
<b>Ambienti</b> <b>Aula psicomotricità; in alternativa, aula senza banchi</b>	
<b>Obiettivi formativi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Obiettivi Trasversali</b></li> <li>➤ <b>L’obiettivo dello yoga è l’acquisizione di quell’impulso unificante della vita che fa confluire correnti diverse in un’unica potente forma. Quest’antica scienza, infatti, indica la diritta via che conduce “nell’occhio del ciclone” e, nel contempo, la stabilità che in esso permane anche nel dispiegarsi del suo vortice. Profondamente consapevole dello stato pluridimensionale della natura umana, il praticante accoglie saperi sperimentati in tempi remoti, concetti che allenano, potenziano e portano ad un livello di controllo cosciente tutte le proprie forze.</b></li> <li>➤ <b>Le metodologie dello yoga, in particolare gli otto rami dello yoga codificati da Patanjali (cfr. <i>Yoga Sutra</i>, Patanjali ) oltre 2500 anni fa, costituiscono una tecnologia spirituale interiore che accompagna gradualmente il praticante su un sentiero evolutivo.</b></li> <li>➤ <b>Le pratiche yoga eseguite in modo corretto sono in grado di generare schiettezza nel comportamento, chiarezza di pensiero, abilità nell’azione insieme a sensibilità, compassione, generosità e coraggio. Lo yoga, che enfatizza l’universale, è una disciplina molto utile a far superare le tendenze egoiche; infatti l’ego che è rivolto solo su di sé ben presto sarà portato a trascendere i suoi limiti. In breve, potremmo dire che la pratica yoga, nel suo complesso, trasforma un atteggiamento centrato sull’io in un atteggiamento altruistico ( cfr.<i>Bhagavad-gita</i> ).</b></li> <li>➤ <b>Altro obiettivo trasversale della pratica yoga è avvicinare il praticante ad un approccio olistico della vita secondo il quale tutto è importante e tutto ha un effetto; può realmente migliorare gli aspetti fisici , mentali ed emotivi. L’utilizzo della luce solare del mattino per pratiche curative , l’impiego dell’acqua per la purificazione interna, una scrupolosa attenzione all’alimentazione, la consapevolezza della necessità tra sforzo e lasciarsi andare. A ciò si aggiunge il riconoscimento degli</b></li> </ul>	

	<p><b>ISTITUTO COMPRENSIVO “D. COSOLA”</b>  Via Marconi, 2 – 10034 CHIVASSO (TO)  Tel. 011/910.12.10</p> <p>Email: <a href="mailto:TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT</a> -  pec: <a href="mailto:TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT</a>  C.F. 91030410012  Sito web: <a href="http://www.comprensivocosola.edu.it">www.comprensivocosola.edu.it</a></p>		
---	--	--	---

## A.S. 2022– 2023

effetti negativi degli svaghi moderni, delle abitudini che generano dipendenza, responsabili del processo generale (e non solo a quello derivato dall'emergenza Covid-19 ) di debilitazione fisica ed emotiva dei nostri tempi.

- Nel campo delle tecniche di rilassamento e nell'uso della concentrazione, lo yoga ha tanto da offrire. Si pensi all'uso del concetto “contrazione-rilassamento” nel ritmo alternato delle attività. In una buona pratica yoga vi sono numerose tecniche strutturate di rilassamento che possono bilanciare l'alto livello di tensione che caratterizza la vita moderna. Una pratica efficace genera equilibrio e salute.
- Una visione più consapevole e sensibile del fenomeno della vita rende il praticante un membro prezioso per la comunità sociale

### ➤ Obiettivi Specifici




- Attraverso le posture statiche dello hata-yoga, insieme alla quiete della mente e all'equilibrio, si consegue una forma unica di consapevolezza del corpo.
- La pratica del pranayama genera una riserva di energia che può essere utilizzata nei momenti di emergenza, mentre la sincronizzazione del respiro con i movimenti del corpo rende più efficienti i movimenti corporei. Grazie alla padronanza del respiro viene intensificata l'energia pranica universale che fluisce nel corpo-mente-emozioni -spirito; le pratiche fisiche dello yoga promuovono un tipo di consapevolezza speciale, un'intimità tra mente e respiro.

Grazie alle posture statiche del corpo, delle mani, dei piedi e al controllo del respiro si favorisce il bilanciamento del corpo, coinvolgendo non solo l'apparato muscolo-scheletrico ma anche quello digestivo, respiratorio, circolatorio, nervoso ed endocrino ( cfr. *Yoga ormonale*, Rodriguez)

In termini scientifici quali sono gli obiettivi specifici che si possono raggiungere con la pratica yoga?


Aumento delle onde alfa, aumento del GABA ( acido gamma-amminobutirrico ), aumento della serotonina, aumento del BDNF ( fattore neurotrofico cerebrale )  
regolazione della dopamina, riduzione del cortisolo, riduzione di adrenalina/  
noradrenalina

**Destinatari**  
**Docenti e Personale dell'Istituto**

	<p><b>ISTITUTO COMPRENSIVO “D. COSOLA”</b>  Via Marconi, 2 – 10034 CHIVASSO (TO)  Tel. 011/910.12.10</p> <p>Email: <a href="mailto:TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT</a> -  pec: <a href="mailto:TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT</a>  C.F. 91030410012  Sito web: <a href="http://www.comprensivocosola.edu.it">www.comprensivocosola.edu.it</a></p>		
---	--	--	---

**A.S. 2022– 2023**

<p><b>Esiti attesi</b>  <b>Miglioramento psico-fisico dei partecipanti ( cfr.Nature,Binghamton Univerity,studio)</b></p>
<p><b>Metodologia didattica</b>  <b>Pranayama, pratica di asana di Hata Yoga Flow, visualizzazione, meditazione</b></p>
<p><b>Attività</b></p> <p><b>Le attività proposte saranno organizzate secondo una modalità per principianti e saranno ritagliate sulle esigenze del gruppo. In base al numero dei partecipanti e alle loro necessità si sceglieranno sessioni che prenderanno in considerazione disturbi dell’apparato muscolo-scheletrico o del sistema nervoso, ecc.</b></p> <p><b>Le sessioni inizieranno con pratiche morbide di riscaldamento, sorrette da un pranayama adeguato. Si proporranno asana da seduti, asana in piedi, asana in inversione ed infine asana al suolo. Ogni sessione terminerà con una visualizzazione e/o una meditazione.</b></p>
<p><b>Risorse e strumenti</b>  <b>Per i praticanti saranno necessari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-un tappetino</li> <li>-una cintura yoga</li> <li>-due mattoncini</li> <li>-una coperta</li> <li>-abbigliamento comodo</li> </ul>
<p><b>Materiali da produrre</b></p>
<p><b>Tempi</b>  <b>Le lezioni avranno la durata di un’ora e un quarto.</b>  <b>Si svolgeranno presumibilmente il giovedì, dalle ore 17 alle ore 18.15 a partire dalla prima settimana di novembre , per un totale di 10 lezioni.</b></p>

	<p><b>ISTITUTO COMPRENSIVO “D. COSOLA”</b>  Via Marconi, 2 – 10034 CHIVASSO (TO)  Tel. 011/910.12.10</p> <p>Email: <a href="mailto:TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@ISTRUZIONE.IT</a> -  pec: <a href="mailto:TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT">TOIC8BK008@PEC.ISTRUZIONE.IT</a>  C.F. 91030410012  Sito web: <a href="http://www.comprensivocosola.edu.it">www.comprensivocosola.edu.it</a></p>		
---	--	--	---

**A.S. 2022– 2023**

<b>Risorse umane</b>	<b>Docenti</b>	<b>n. ore funzionali (€17,50)</b>	<b>n.ore insegnamento (€35.00)</b>	<b>Costo</b>
	<b>Prof.ssa Rossella Togliani</b>		<b>11,5 x 35</b>	<b>402,5</b>
<b>materiale</b>				
				<b>COSTO TOTALE 402,5</b>

**La Docente  
Rossella Togliani**