# YOGA della RISATA e KAMISHIBAI



QUANDO RIDI, CAMBI… QUANDO TU CAMBI, IL MONDO INTERO CAMBIA CON TE

All’ I.C. “Enrico Mattei” di Matelica sono approdati i progetti “ YOGA della RISATA” e “KAMISHIBAI”.

Per lo YdR sono stati coinvolti gli alunni della classe I sez. D e per il Kamishibai gli alunni delle classi I sez. C e D appartenenti alla Scuola Primaria “ M.Lodi”di Matelica.

Lo Yoga della risata è un metodo unico dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e gags comiche, insomma si ride senza motivo. Ridiamo come forma di esercizio, ma velocemente si arriva a produrre una risata vera attraverso il contatto oculare e la giocosità e la gioia tipiche dei bambini.

Le sessioni settimanali di YdR si sono svolte in palestra ogni lunedì a partire da gennaio 2022 dalle ore 15:00 alle ore 16:00 per un totale di 12 ore e sono terminate a marzo. L’entusiasmo da parte dei bambini non è tardato ad arrivare e subito l’atmosfera è stata coinvolgente grazie alla musica, al ballo, al canto, ai giochi e soprattutto alle risate. Il gioco con il paracadute ha fatto da padrone sfatando la competizione, riempiendo cuori e volti con grandi sorrisi. La meditazione della risata è stata l’esperienza culminante della sessione: i bimbi stesi sul tappetino, chiudevano gli occhi e si rilassavano ascoltando musica New Age. Lo YdR, oltre dare benefici fisici aiuta a mantenere un atteggiamento ludico volto a favorire la creatività e la capacità ad affrontare le sfide quotidiane, a gestire le emozioni, ad imparare a vivere in modo più sensibile, comunicativo e gioioso. Tanta partecipazione…tante risate, tanti respiri e occhi che esprimevano felicità quando si rideva con la risata del frullato o con quella della sabbia bollente. L’esperienza è stata fantastica sia per i bambini che per le insegnanti.

KAMISHIKAMISHIBAI…TEATRO DI CARTA CHE INCANTA E RACCONTA

Il progetto Kamishibai, iniziato a gennaio 2022 e concluso a marzo, si è sviluppato nelle classi I sez. C e D per 12 ore cadauno con incontri settimanali in classe e in giardino : la I sez. C il Giovedì dalle ore15:00 alle ore 16:00 e la I sez.D il Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 16:00. Il Kamishibai è un teatrino in legno che si utilizza per raccontare storie e realizzare letture animate. E’ una narrazione e si basa sulla presenza di una voce, che narra una vicenda, supportata da alcune immagini riportate su tavole che si susseguono all’interno della struttura. I bambini hanno ascoltato varie storie con tematiche importanti quali ad esempio l’Inclusione, l’Unicità, la Collaborazione e l’Empatia; hanno espresso le loro emozioni e idee ed hanno raccontato anche loro con il Kamishibai delle storie inventate utilizzando delle marionette realizzate da loro che rappresentavano dei personaggi che vivevano in mondi fantastici. Sono stati realizzati poi cartelloni che sono stati affissi nei corridoi della scuola. Questo progetto ha fatto sì che i bimbi potenziassero la loro creatività, superassero la timidezza e vivessero un’esperienza giocosa tutti insieme.

Alla fine dei progetti sono stati consegnati ai bambini gli attestati di partecipazione che hanno molto gradito. Desidero ringraziare le colleghe Helga Bisbocci, Carla Sepi Cameresi, Valentina Di Bartolomeo, Ilaria Santori, Valentina Cicconi, l’assistente scolastica Eleonora Bonifazi e gli alunni per aver vissuto insieme a me questo percorso giocoso e stimolante, per essere stati curiosi e disponibili. Un ringraziamento particolare lo rivolgo ai genitori che hanno permesso tutto questo.

Maestra Gabriella Ceccarelli