

Cécile Sfedj



Cécile, bibliotecaria-archivista nel settore dei beni culturali, durante i corsi di formazione per la riqualificazione nel campo del benessere, ha fatto un'esperienza molto gratificante, offrendo corsi di Zen-Stretching® ai bambini.

Anche se un bambino è diverso da un adulto, è comunque tenuto a prendere decisioni, fare delle scelte, stabilire ciò che gli piace o no. Costruisce la sua personalità apprendendo l'assertività. Il bambino si trova di fronte a situazioni di ogni genere, specialmente nel cortile della scuola, che lo portano ad imparare la relazione con gli altri. Ha pensieri, preoccupazioni che si uniscono a quelle degli adulti. Si interroga sulla vita, l'amore, la morte, la paura, ecc. È

sempre più soggetto a molte situazioni di stress. La scuola, i genitori e la società in generale, richiedono ai bambini di "riuscire" o di avere successo dato che fin dalla più tenera età, la scuola materna valuta le loro capacità in funzione degli obiettivi da realizzare. La vita quotidiana del bambino è veloce, attiva, ritmata dalla scuola e spesso dal lavoro dei genitori.

Per tutti questi motivi, lo Zen-Stretching® si rivela un aiuto benefico per la costruzione e lo sviluppo del bambino. L'obiettivo principale di Cécile era quello di offrire ai bambini un momento per prendere tempo, per insegnare loro a prendersi cura di se stessi e a conoscere il proprio corpo, ad esprimersi con esso, a identificare ciò che fa piacere al loro corpo, per dargli benessere e relax.

Poiché i suoi corsi erano rivolti a un pubblico valoroso ma ancora fragile, Cécile ha stabilito regole da rispettare sempre:

- Rispettare il ritmo del bambino.
- Lavorare nel rispetto del corpo del bambino e dei dolori che può provare.
- Non tenere le posizioni troppo a lungo, lavorare in modo dinamico.
- Considerare il bambino come una persona per intero, essere sempre sinceri con lui.

Per introdurre il concetto di energia, Cécile ha preferito usare un linguaggio semplice, porre domande ai bambini, lasciarli esprimere e attirare l'attenzione sul loro sentire durante la pratica. Ha trovato appropriato immaginare la pratica, raccontandola come una storia. La storia funge da supporto per il bambino per ricordare una sequenza di posture ad esempio, e consente di fare affidamento su qualcosa di tangibile quando non sarà in grado, all'inizio, di nominare l'esercizio. Inoltre, la storia introduce un elemento giocoso nella seduta.

Come in una seduta per adulti, una sessione con bambini richiede una preparazione e una strutturazione; possiamo distinguere diverse sequenze:

- Un momento di benvenuto e di scambio.
- Una preparazione per entrare nella pratica.
- La pratica delle posture.
- Un momento di distensione e relax.
- Chiusura della seduta.

Per iniziare la sessione e invitarli a distendersi, propone un esempio di rilassamento attivo o dei massaggi.



Seduta di massaggi

Questa preparazione consente ai bambini di sentirsi a proprio agio, fiduciosi insieme, benché già si conoscano l'un l'altro. Permette inoltre al bambino di sentire il proprio corpo, di ricevere sensazioni e di captare l'ascolto attraverso la sensazione dei gesti da riprodurre. Infine questi massaggi offrono benessere e relax.

Per la realizzazione dei Makko-ho Cécile mostra le 6 posture man mano che i bambini le realizzano. Usa parole semplici senza entrare nei dettagli degli elementi e dei loro significati. Rimane focalizzata sulla postura, ma secondo la curiosità, le richieste o l'attenzione dei bambini, spiega semplicemente che l'energia circola nel nostro corpo e che queste posizioni possono aiutarci a sentire questa energia in modi diversi (calore, formicolio, tensione, ecc.)



Makko-ho della Terra

Un altro modo in cui sta sperimentando è chiedere ai bambini di mostrare ognuno una postura all'altro e di spiegarla allo stesso tempo. Questo li incoraggia a ricordare la postura e possono aiutarsi con il poster. Questa pratica li porta anche a nominare le diverse parti del corpo e spiegare i movimenti. Oppure usa le carte tirandone a sorte una da eseguire e insegnare loro trovandone alcune da eseguire per gioco.

Alla fine della seduta, Cécile chiede quale postura sia loro piaciuta di più e la fa dimostrare, poi termina con un breve rilassamento in cui propone di disegnare un elemento a loro scelta, un'attività che funge anche da rilassamento.



Disegno dell'Elemento Legno realizzato da Grégoire

Cécile è stata molto soddisfatta della sua esperienza, tutte le sedute fatte con i bambini sono state momenti belli, ricchi di condivisione. Ognuno di essi ha espresso il desiderio di tornare e tutte le sedute sono state estremamente positive per i bambini che si sono mostrati molto ricettivi allo Zen-Stretching® che dona loro allo stesso tempo mobilità, serenità, creatività, la sensibilità al linguaggio del corpo e permette loro di vivere le proprie emozioni. Il bambino, anche molto giovane, sente, vive stati d'animo, soffre... e la pratica dello Zen-Stretching® migliora la sua fiducia se stesso e gli permette di riconquistare autostima.

Ha lavorato con bambini di età che variavano da 5 a 11 anni e sebbene le abilità dei bambini differiscano in base alla loro età, ha concluso che è interessante mescolarli nella stessa seduta. Questo renderà soltanto più ricco lo scambio che si crea tra i bambini e il Facilitatore.

La difficoltà principale che Cécile ha affrontato era il desiderio di voler trasmettere troppo in una sola seduta. Ha sperimentato che è meglio non superare una durata di 45 minuti per le lezioni. È un tempo lungo abbastanza per strutturare una seduta, introdurre un rituale di inizio e fine e avere un momento di condivisione con i bambini. Per tenere lezione nelle migliori condizioni un gruppo di 8 o 9 bambini sarà il massimo.

Il lavoro con i bambini richiede tanti requisiti quanti quello con gli adulti. I bambini reagiscono spontaneamente e inviano immediatamente il loro piacere ma anche la loro insoddisfazione durante la sessione. Il Facilitatore deve essere attento e capace di adattarsi ai bisogni espressi dai bambini. D'altra parte, deve anche indicare le regole di una seduta in modo che procedano nel rispetto di ciascuno. Infine, il Facilitatore non deve esitare a usare tutti gli strumenti oggi esistenti per mantenere l'attenzione dei bambini, come ad esempio CD di meditazione, cartelle di lavoro (giochi, disegni), etc. per arricchire le sessioni. (cfr. le illustrazioni seguenti).