

Dal sentire al pensare: percezioni, emozioni e metacognizione

From feeling to thinking: perceptions, emotions and metacognition

Virginia Speranza¹, Selene Vagnoni² and Paola Veneranda³

1 Docente di scuola dell'infanzia; e-mail: virginiasperanza@icpagani.edu.it;

2 Docente di scuola primaria; e-mail: selenevagnoni@icpagani.edu.it;

3 Docente di scuola dell'infanzia; e-mail: paolaveneranda@icpagani.edu.it;

* Corresponding author: Virginia Speranza; virginiasperanza@icpagani.edu.it;

Abstract: This paper presents an educational experience developed in early childhood settings and later extended across school levels, integrating psychomotor activities and age-appropriate yoga practices to support body awareness, emotional regulation and relationships. The experience is interpreted through embodied approaches, according to which cognitive processes are grounded in perceptual and motor systems and in situated interaction with the environment. Particular attention is given to narrative yoga, breathing, relaxation and paired activities as opportunities to foster listening, trust, attention and the verbalization of lived experience. School-based observations suggest that children progressively became more familiar with silence, intentional movement and the recognition of bodily sensations. These findings are pedagogical and observational rather than experimental and therefore do not support causal claims. Nevertheless, they are consistent with research describing school-based yoga as a promising practice for attention and self-regulation, while also highlighting the need for more rigorous studies.

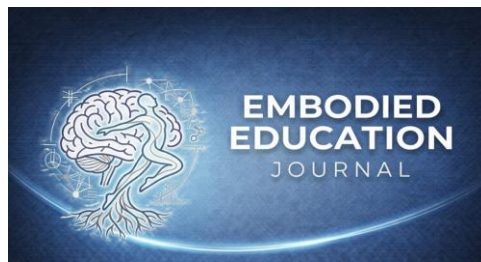
Keywords: body awareness; emotional regulation; embodied cognition; metacognition; yoga in education

Riassunto: Il contributo presenta un'esperienza educativa sviluppata nell'ambito 0–6 e successivamente estesa agli altri ordini di scuola, centrata sull'uso integrato di psicomotricità e yoga come pratiche di consapevolezza corporea, regolazione emotiva e relazione. La proposta viene riletta alla luce delle prospettive embodied, secondo cui i processi cognitivi sono radicati nei sistemi percettivi e motori e nell'interazione situata con l'ambiente. Particolare attenzione è dedicata allo yoga narrativo, al respiro, al rilassamento e alle attività in coppia, considerate come occasioni per sostenere ascolto, fiducia, attenzione e verbalizzazione dell'esperienza. Le osservazioni maturate nel contesto scolastico suggeriscono una progressiva familiarizzazione dei bambini con il silenzio, il movimento intenzionale e il riconoscimento delle proprie sensazioni. Tali evidenze hanno carattere pedagogico-osservativo e non consentono inferenze causali; risultano tuttavia coerenti con la letteratura che individua nello yoga scolastico una pratica promettente per attenzione e autoregolazione, pur richiedendo ulteriori studi rigorosi.

Parole chiave: consapevolezza corporea; regolazione emotiva; embodied cognition; metacognizione; yoga a scuola

1. Introduzione: il corpo come primo mediatore di conoscenza

Il corpo è il primo strumento attraverso cui il bambino entra in relazione con il mondo. Fin dai primi mesi di vita, movimento, percezione e azione partecipano alla costruzione di significati: il corpo non è soltanto ciò che esegue un gesto, ma il luogo concreto in cui esperienza, emozione e conoscenza si organizzano. Questa prospettiva è coerente con gli approcci della grounded ed embodied cognition, che riconoscono il ruolo dei sistemi percettivi e motori, degli stati corporei e dell'azione situata nei processi cognitivi



(Barsalou, 2008; Gallagher, 2005). Le Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione attribuiscono al campo di esperienza «Il corpo e il movimento» una funzione centrale nello sviluppo dell'identità, dell'autonomia e delle competenze relazionali e percettive del bambino (MIUR, 2012). In continuità con questa impostazione, gli Orientamenti nazionali per i servizi educativi per l'infanzia richiamano la necessità di riconoscere il corpo come canale di conoscenza, comunicazione e relazione, dentro esperienze educative capaci di integrare cura, esplorazione e apprendimento (Ministero dell'Istruzione, 2022).

Nel nostro contesto scolastico abbiamo assunto questa cornice come riferimento per progettare percorsi che integrano psicomotricità e yoga, con l'obiettivo di sostenere il benessere, lo sviluppo armonico e un apprendimento significativo. La psicomotricità offre al bambino la possibilità di sperimentare il corpo nello spazio, la coordinazione, l'equilibrio e il gioco simbolico; tappeti, tunnel, corde, cerchi e strumenti musicali diventano occasioni per esplorare, immaginare, esprimersi e confrontarsi con l'altro.

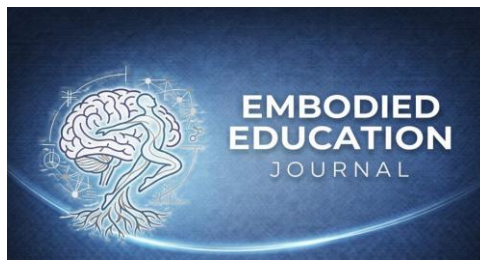
2. Dal sentire al pensare: emozioni e metacognizione

Passare dal sentire al pensare significa accompagnare il bambino a riconoscere ciò che accade nel corpo, dare un nome all'esperienza e, progressivamente, riflettere sui propri stati e sulle proprie strategie. La metacognizione non riguarda soltanto il sapere “che cosa si sa”, ma anche il monitoraggio e la regolazione dei processi mentali; la letteratura più recente sottolinea che tali competenze iniziano a svilupparsi già nella prima infanzia e possono essere sostenute attraverso esperienze educative adeguate (Chen & McDunn, 2022). Inoltre, i processi metacognitivi non sono separati dalla dimensione affettiva: sensazioni di facilità o difficoltà, sicurezza, curiosità, esitazione e soddisfazione influenzano il modo in cui il soggetto monitora e regola il proprio apprendimento (Efklides, 2006). In questa prospettiva, aiutare i bambini ad ascoltare il corpo e a verbalizzare ciò che provano non equivale a sovraccaricare l'esperienza di spiegazioni, ma a costruire gradualmente un lessico del sentire che possa sostenere consapevolezza e autoregolazione.

3. Yoga e psicomotricità nei contesti educativi

Lo yoga nella scuola dell'infanzia è stato proposto come pratica educativa adattata all'età, ludica e creativa, integrando posizioni corporee, esercizi di respirazione, storie motorie, giochi simbolici, brevi momenti di raccoglimento e attività in coppia. È importante evitare affermazioni assolute sulla sua efficacia: le revisioni disponibili descrivono risultati promettenti, ma evidenziano anche l'eterogeneità dei programmi e la necessità di studi metodologicamente più solidi (Serwacki & Cook-Cottone, 2012; Khalsa & Butzer, 2016).

Alcuni studi sperimentali in età prescolare offrono tuttavia indicazioni interessanti. In un trial randomizzato su bambini di cinque anni, un percorso di yoga di dodici settimane è stato associato a miglioramenti in specifiche misure di attenzione visiva e precisione visuomotoria e a una riduzione dei comportamenti di disattenzione e iperattività rispetto ai gruppi di confronto (Jarraya et al., 2019). Questi risultati non possono essere trasferiti automaticamente a ogni contesto scolastico, ma sostengono la plausibilità pedagogica di pratiche che integrano movimento, respiro e attenzione. Negli anni scolastici 2021/2022 e 2022/2023 il nostro Istituto ha avviato un progetto di yoga che ha coinvolto oltre 400 bambini e ragazzi dai 3 ai 14 anni, appartenenti ai tre ordini di scuola, con la partecipazione di esperti esterni e la collaborazione attiva dei



docenti. Negli anni successivi il percorso è stato riproposto da insegnanti interni. Le osservazioni raccolte durante le attività hanno riguardato soprattutto coordinazione, equilibrio, disponibilità all'ascolto, capacità di rallentare e riconoscere le proprie sensazioni. Tali osservazioni sono da intendere come documentazione pedagogica dell'esperienza e non come misurazione sperimentale di efficacia.

4. L'esperienza educativa: lo yoga narrativo

Tra le attività più coinvolgenti è stato proposto lo yoga narrativo. I bambini, seduti in cerchio, iniziavano con un breve momento di raccoglimento e di attenzione al respiro: «inspiro e soffio come il vento». La narrazione associava parole-chiave a posizioni yoga, trasformando la storia in una sequenza motoria e simbolica.

La festa di compleanno della rana Anna. In una giornata di sole e di nuvole, una farfalla si posò su una roccia vicino a un albero. Anna la rana festeggia oggi il suo compleanno e invita il cane, il gatto, il cobra, la farfalla e la tartaruga. Gli animali portano in dono un cesto pieno di fiori di loto e giocano insieme per tutta la giornata. Quando si fa sera, spunta la mezza luna e tutti vanno a dormire sereni come piccoli angioletti.

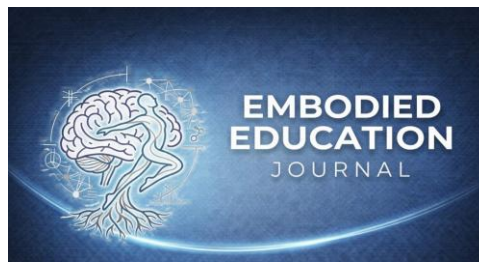
Ogni elemento della storia era associato a una posizione o a un gesto corporeo. L'obiettivo non era la correttezza tecnica dell'asana, ma la possibilità di collegare parola, immagine, movimento e percezione, rispettando i tempi e le possibilità individuali.

1. Tartaruga: seduti a gambe divaricate, il busto si inclina in avanti e le braccia scivolano sotto le gambe, come a rientrare nel guscio.
2. Cane: mani e piedi a terra, bacino sollevato a formare una "V" rovesciata.
3. Gatto: posizione in quadrupedia, con attenzione al movimento della colonna e al respiro.
4. Albero: in piedi, un piede appoggiato alla caviglia o alla parte interna della gamba, con le mani unite in alto.
5. Farfalla: seduti, piante dei piedi unite e ginocchia aperte lateralmente, con le mani sulle caviglie.
6. Cobra: distesi proni, mani a terra all'altezza delle spalle; il busto si solleva dolcemente mentre il respiro accompagna il movimento.
7. Nuvola: seduti sui talloni, busto inclinato verso il pavimento, braccia distese in avanti o lungo i fianchi.
8. Mezza luna: in piedi, braccia sopra la testa e busto lievemente inclinato lateralmente.

La narrazione lenta permette di vivere il movimento in modo intenzionale e di sostare sulle sensazioni. Le storie motorie, inoltre, offrono un contesto in cui linguaggio, memoria e pensiero simbolico vengono sollecitati insieme all'esperienza corporea. In termini embodied, non si tratta di "aggiungere" il corpo a un'attività cognitiva, ma di riconoscere che l'esperienza cognitiva stessa è sostenuta da percezione, azione e interazione con l'ambiente (Barsalou, 2008).

4.1. Dalla consapevolezza individuale alla relazione

Al termine della storia, i bambini venivano invitati a lavorare a coppie. La scelta del compagno era il più possibile libera, ma accompagnata da una guida educativa attenta al benessere di tutti. Nella proposta "Il viaggio delle mani", un bambino tracciava sulla schiena dell'altro una piccola storia fatta di tocchi leggeri: ali di farfalla, passo d'elefante, impasto del pane. In "Soffice carezza", i bambini sedevano uno di fronte



all'altro e, con una piuma, sperimentavano un contatto delicato sul volto del compagno, sempre nel rispetto del consenso e della disponibilità reciproca.

Queste attività erano orientate a sostenere fiducia, cura reciproca, ascolto e consapevolezza dei confini corporei. Il silenzio non veniva imposto come regola disciplinare, ma proposto come possibilità: uno spazio breve in cui accorgersi del respiro, del tono muscolare e della presenza dell'altro. Con la ripetizione, alcuni bambini inizialmente irrequieti o imbarazzati hanno mostrato una maggiore familiarità con questi momenti e una migliore capacità di rispettare i tempi propri e altrui.

5. Osservazioni pedagogiche e limiti dell'esperienza

Le osservazioni maturate nel corso del progetto indicano che un approccio ludico, narrativo e non competitivo può rendere accessibile la pratica anche ai bambini più piccoli. Sono stati rilevati, sul piano qualitativo, una maggiore disponibilità all'ascolto, una più chiara percezione delle sensazioni corporee e una crescente familiarità con semplici strategie di autoregolazione, come rallentare il respiro o sostare prima di agire.

Tali elementi risultano coerenti con la letteratura sullo yoga scolastico, ma il progetto descritto non è stato costruito come studio controllato e non dispone di misure pre-post o di un gruppo di confronto. Di conseguenza, non è possibile attribuire causalmente allo yoga i cambiamenti osservati né parlare di "efficacia" in senso sperimentale. Il valore dell'esperienza è principalmente pedagogico e documentale: mostra come pratiche corporee, narrative e relazionali possano essere integrate nella quotidianità educativa e offre ipotesi da sottoporre a successive forme di valutazione più strutturate.

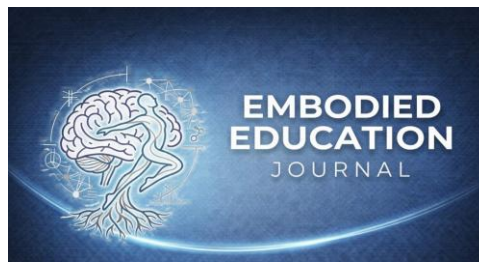
6. Conclusioni

Educare attraverso il corpo non rappresenta un'aggiunta accessoria al curriculum, ma una prospettiva che riconosce la natura incarnata dell'esperienza e dell'apprendimento. In un contesto sociale spesso caratterizzato da velocità e sovrastimolazione, offrire ai bambini tempi di ascolto, movimento intenzionale e relazione può contribuire a costruire ambienti educativi più attenti ai ritmi individuali e alla qualità della presenza.

Il passaggio dal sentire al pensare avviene quando l'esperienza corporea può essere riconosciuta, nominata e progressivamente regolata. In questo senso, yoga e psicomotricità possono diventare mediatori educativi utili, purché siano proposti in forma adeguata all'età, non prestazionale, rispettosa delle differenze e sostenuta da una chiara intenzionalità pedagogica. Proseguire in questa direzione significa immaginare una scuola capace non soltanto di preparare al futuro, ma di abitare con consapevolezza il presente, valorizzando ogni bambino nei suoi tempi, nelle sue emozioni e nelle sue possibilità.

References

- Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617–645. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093639>
- Chen, S., & McDunn, B. A. (2022). Metacognition: History, measurements, and the role in early childhood development and education. *Learning and Motivation*, 78, 101786. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101786>



- Efklides, A. (2006). Metacognition and affect: What can metacognitive experiences tell us about the learning process? *Educational Research Review*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2005.11.001>
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0199271941.001.0001>
- Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M., & Engel, F. A. (2019). 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children. *Frontiers in Psychology*, 10, 796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>
- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45–55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
- Ministero dell'Istruzione. (2022). Orientamenti nazionali per i servizi educativi per l'infanzia. Decreto ministeriale 24 febbraio 2022, n. 43.
- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. (2012). Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione. D.M. 16 novembre 2012, n. 254.
- Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: A systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 22, 101–109.